

ادل فیبر • ایلین منزلیش

کودک، خانواده، انسان

روش تربیت کودک
بر اساس نظرات
دکترهایم جینات
ترجمہ گیتی ناصحی



نشرنی



کودک، خانواده، انسان

ادل فیبر و ایلین مزلیش

ترجمه: گیتی ناصحی



Faber, adele

فیبر، ادل

کودک، خانواده، انسان / ادل فیبر، ایلین مزلیش؛ ترجمه گیتی
ناصحی. - تهران: نشر نی، ۱۳۶۸.
۲۳۶ ص.

ISBN 964-312-014-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Liberated parents /

عنوان اصلی:

Liberated children.

این کتاب بر اساس نظرات هایم جینیات نوشته شده است.
چاپ دوازدهم: ۱۳۹۳.

۱. کودکان - سرپرستی. ۲. والدین و کودک. الف. گینات، حییم،

Ginott, Haim G ب. مزلیش، ایلین، Mazlish, Elaine نویسنده

همکار. ج. ناصحی، گیتی، مترجم. د. عنوان.

۶۴۹/۱

HQ ۷۶۹ / ۹ ک ۹

۱۳۸۱

۸۱-۲۵۳ م

کتابخانه ملی ایران

پیشگفتار چاپ دوم

پس از گذشت شش ماه از چاپ نخست این کتاب، هنوز مورد تشویق خوانندگان این کتاب قرار می‌گیرم. کسانی که از نزدیک با آنها در تماس هستم اغلب از سادگی زبان کتاب و محتوای غنی آن سخن می‌رانند. عده‌ای نیز می‌پرسند آیا ممکن است چنین روشی را در درازمدت به کار بست؟ آیا می‌توان «زبان جدید ایجاد رابطه با کودکان» را چنان آموخت که برای والدین، طبیعی جلوه کند و بخشی از وجودشان شود؟ و از همه مهم‌تر، آیا این روش نو در جامعه ما نیز قابل پیاده شدن است؟

همان‌طور که در مقدمه چاپ نخست اشاره شده است، روش دکتر جینات محتوایی عام دارد، ولی جزئیات رفتار والدین با فرزندان به‌طور قطع باید تحت تأثیر فرهنگ و جوّ سرزمینی که والدین و کودک در آن زندگی می‌کنند باشد. پس چنانچه از جزئیات امر بگذریم، کل روش در هر جای عالم قابل اجراست. توصیف کردن، به جای متهم کردن، راهنمایی کردن، به جای سرکوفت و مؤاخذه، همدردی کردن، به جای خفه کردن و نفی احساسات، همه اینها به هر زبانی و در هر کشوری می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. حتی با زبان اشاره هم می‌توان آن را

به کار بست. تنها، عزم راسخ و پشتکار، ضامن موفقیت شخص در اجرای درست این روش است و بس. روش استفاده شده در کتاب، نه تنها در مورد کودکان کارایی دارد، بلکه در برخورد با بزرگسالان و در روابط اجتماعی نیز می تواند از کشمکش های بیهوده و زاید پیشگیری کند و از تلف شدن انرژی و وقت گرانبهای انسان ها جلوگیری نماید. وانگهی، زمانی که متقاعد شدیم که روش مورد بحث کارایی دارد، به جنبه دیگر قضیه که همانا سلامت روانی افراد و جامعه ای است که در آن زندگی می کنیم، نیز باید به مثابه دستاوردی مهم نظر افکنیم. دلیلی ندارد فرزندان را درگیر عقده های عدیده روانی و مشکلات اجتماعی بیابیم تا به فکر تجدیدنظر در روش های موجود و متداول در جامعه بیفتیم و سپس با شک و تردید به آن نگاه کنیم. سلامت کل جامعه، سلامت خانواده را تضمین می کند و سلامت خانواده، سلامت شخصی را. چه فایده فرزندی معقول، سالم و کامل بار آوریم که در جامعه ای از نکبت غوطه بخورد؟ طرز برخورد یک یک ما با همدیگر در وضع روانی جامعه مؤثر است. جامعه ای که افراد آن از سلامت فکر و روان برخوردار نباشند، جامعه ای مریض، مصیبت زده، عقب گرا، و پرمخاطره خواهد ماند. اگر کوشش های ما در ترویج و اشاعه روشی باشد که ایمان داریم به افراد جامعه کمک می کند انسان هایی کامل و سالم باشند، پس همه ما باید آن را یک وظیفه

ملی- انسانی تلقی کنیم.

پدر و مادر گرمی، خواننده عزیز، اگر اعتقاد پیدا کرده‌اید که «می‌شود بهتر از این زیست» و اگر معتقد به اساس مباحث مطرح‌شده در این کتاب هستید، در به‌کار بردن، اشاعه و تطبیق این روش با شرایط زندگی خود بکوشید. از دریافت انتقادات و پیشنهادهای شما بسیار خوشحال خواهیم شد.

گیتی ناصحی

شهریور ۱۳۶۹

پیشگفتار چاپ اول

کتابی که در دست دارید حاصل تجربیات دو مادر است که به مدت پنج سال در یک گروه تربیت کودک شرکت کردند تا بتوانند فرزندان‌شان را با روش‌های بهتر پرورش دهند.

روانشناس نامی کودک، دکتر هایم جینات که عمری را صرف مطالعه و تحقیق در مورد کودکان کرده است با تشکیل جلسات متعدد، تجربیات خود را در زمینه تربیت و پرورش کودکان در اختیار گروه‌های علاقه‌مند متشکل از والدین، معلمان، مربیان و گروه‌های دیگر که به نحوی با کودکان در تماس بودند می‌گذاشت.

ادل فیبر (۱) و ایلین مزلیش (۲) — نویسندگان کتاب — حاصل یک دوره پنج‌ساله کار گروهی زیر نظر دکتر جینات را با زبانی ساده در این کتاب گرد آورده‌اند. آنها با طرح شکست‌ها و موفقیت‌های‌شان در جریان پنج سال کار مداوم و عملی با فرزندان‌شان نشان می‌دهند که تربیت کودک، یک کار ساده و پیش‌پاافتاده نیست و به دانش، تجربه و مهارت مخصوص نیاز دارد.

از آنجا که نویسندگان کتاب روان‌شناسان حرفه‌ای نیستند، در این کتاب از اصطلاحات مشکل و فنی خبری نیست و نویسندگان با

ساده‌ترین زبان، تجربیات خود را در مقام مادر در دسترس خواننده قرار داده‌اند و همین امر استفاده طیف وسیعی از مادران را از کتاب ممکن ساخته است.

خانم ادل فیبر دارای درجه لیسانس در رشته تئاتر و هنرهای نمایشی و فوق‌لیسانس علوم تربیتی از دانشگاه نیویورک است. وی مادر سه فرزند است و در مدارس نیویورک تدریس می‌کند. خانم ایلین مزلیش دارای درجه لیسانس در رشته تئاتر است و در مؤسسات پرورش کودکانی که دارای مشکل تربیتی هستند اشتغال دارد. او نیز مادر سه فرزند است. این دو پس از شرکت طولانی در جلسات «پرورش کودک» دکتر جینات، به اشاعه روش جدید تربیتی وی پرداخته، در این زمینه با پدران و مادران زیادی به گفت‌وگو نشستند و با شرکت فعال در کلینیک‌های راهنمایی کودک بر غنای تجارب خود افزودند.

اگرچه تجربیات نویسندگان برای خواننده هیچ‌گونه بیگانگی‌ای ندارد و مثال‌های کتاب عموماً برای مادران اکثر نقاط دنیا آشناست، با وجود این خواننده باید به هنگام استفاده از این کتاب و تجارب مطرح‌شده در آن، تفاوت‌ها و ارزش‌های ملی و فرهنگی خاص خود را مورد توجه قرار دهد و توجه داشته باشد که بدون در نظر گرفتن آنها قادر به پرورش کودک خود بر یک مبنای اصولی و صحیح نخواهد بود.

خواننده این کتاب پس از مطالعه دقیق آن قطعاً نمی‌تواند به

فرضیه‌های قدیمی و روش‌های ازکارافتاده در تربیت کودک وفادار
بماند و مسلماً با دنیای جدیدی در زمینه چگونگی پرورش کودک
مواجه خواهد شد. من خود با مطالعه کتاب و تجربه کردن مسائل
مطرح‌شده در آن به این نتیجه رسیدم. از این‌رو حیفم آمد که پدر و
مادر ایرانی از آن بی‌بهره بمانند.

گیتی ناصحی

مقدمه

ما همگی از یک موقعیت عالی بهره بردیم. همه ما پنج سال متمادی عضو گروهی از پدران و مادران بودیم که تحت نظارت روان‌شناس، نویسنده و سخنور شهیر، دکتر هایم جینات، تشکیل جلسه می‌داد؛ و این فوق‌العاده بود. او معلم مبرز بود که می‌توانست مشکل‌ترین مفاهیم را با وضوح کامل توضیح دهد، مطالب را آن‌قدر تکرار می‌کرد که برای همه قابل درک باشد و دائماً از ایده‌های ما بهره می‌گرفت. در ازای این همه، او از ما می‌خواست که تجربه کنیم، آموخته‌های مان را با دیگران در میان بگذاریم و استعدادهای مان را به کار اندازیم.

نتیجه این تجربه‌ها بسیار پربار از کار درآمد. درحالی‌که کوشش می‌کردیم تئوری‌ها را به عمل درآوریم و عمل را به مفهوم‌های شخصی بدل سازیم، از تغییراتی که در ما، گروه و خانواده‌های مان به وجود آمده بود، آگاه می‌شدیم.

ما به‌خاطر فراگرفتن این مهارت‌ها به دکتر جینات بسیار مدیونیم. او به ما آموخت تا برای فرزندان مان مفیدتر و نسبت به خود سخاوتمندتر باشیم و ما هرگز نخواهیم توانست محبت‌های او را جبران کنیم. تنها کاری که از ما ساخته است، در میان گذاردن تجربیات مان با مادران

دیگر است، با این امید که آنچه برای‌شان مفید است، از این مجمل
برگیرند.

ادل فیبر - ایلین مزلیش



۱. «... و در آغاز کلام بود»

اگر هر کار می‌کردم درست بود، پس چرا هنوز این همه مشکل وجود داشت؟

شک نداشتم که اگر از بچه‌هایم تمجید و تعریف می‌کردم — یعنی به آنها می‌فهماندم که چقدر برای تلاش‌هایشان ارزش قائلم — آنها خودبه‌خود متکی به نفس بار می‌آیند. پس چرا دختر کوچکم جیل (۳) این همه به خود بی‌اعتماد بود؟

اطمینان داشتم که اگر با بچه‌ها با دلیل و منطق صحبت کنم، یعنی همه‌چیز را آرام و با دلیل توضیح دهم، آنها نیز واکنشی معقول خواهند داشت. پس چرا هر بار که چیزی را برای پسر دیوید (۴) توضیح می‌دادم او شروع به جروبحث می‌کرد؟

من اعتقاد داشتم که اگر بگذارم بچه‌ها، خود کارهایشان را انجام دهند، یاد می‌گیرند که متکی به خود باشند. پس چه می‌شد که پسر کوچکم اندی (۵) مدام به من آویزان می‌شد و نق می‌زد؟

دیگر همه اینها اعصابم را خرد می‌کرد. ولی رفتار خودم این اواخر بیش از همه نگران‌کننده بود. بامزه بود: من که قصد داشتم مادر نمونه قرن بشوم و همواره خود را از آن مادران پرسروصدایی که فرزندشان

را در فروشگاه‌ها با تغیر به دنبال خود می‌کشیدند برتر می‌دانستم؛ من که مصمم بودم هرگز اشتباهات پدر و مادرم را در مورد فرزندانم تکرار نکنم؛ من که تصور می‌کردم چیزهای زیادی از قبیل محبت، صبر، شور زندگی و... می‌توانم به فرزندانم تقدیم کنم؛ بله، همین من، صبح وقتی وارد اتاق بچه‌ها شدم با دیدن کمی رنگ که کف اتاق ریخته بود، چنان فریادی کشیدم که خریداران پرسروصدای داخل فروشگاه‌های بزرگ در مقابلم مانند فرشته‌ای بودند.

ولی بدتر از همه، چیزهایی بود که بر زبان راندم: «حال آدم به‌هم می‌خورد... کثافت‌ها... یک دقیقه نمی‌توانم به شماها اعتماد کنم؟» اینها دقیقا حرف‌هایی بود که در کودکی خود شنیده بودم و از آنها تنفر داشتم.

پس آن همه صبر و حوصله کجا رفته بود؟ کجا رفت آن همه شوق که می‌خواستم با خود به خانه بیاورم؟ چطور این همه از رؤیاهای خود دور شده بودم؟

در این وضع روحی بودم که چشمم به نامه‌ای از طرف کودکان افتاد که از والدین دعوت کرده بود در جلسه سخنرانی یک روان‌شناس کودک شرکت کنند. خیلی خسته بودم، ولی می‌دانستم که باید در آن جلسه شرکت کنم. آیا می‌توانستم دوستم «هلن» (۴) را هم راضی کنم با من بیاید؟ شک داشتم. هلن اغلب گفته بود که به متخصص‌ها

بی‌اعتماد است. او ترجیح می‌داد که به «عقل سلیم و غریزه طبیعی» اتکا کند. برخلاف من، او در مقام یک مادر، توقع زیادی از خود ندارد و چندان نگران بچه‌ها و اهداف بلندمدت آنها نیست. شاید علت این باشد که او مجسمه‌ساز است و سرگرمی‌هایی در خارج از منزل دارد. در هر حال گاهی به آسان‌گیری او و اعتماد به نفسش حسادت می‌کردم. همیشه به نظر می‌رسد که همه‌چیز را در کنترل دارد. البته این اواخر او هم از بچه‌هایش گله‌مند بود و با آنها درگیری داشت. گویا هر کاری هم که می‌کرد مؤثر نمی‌افتاد. ظاهراً، نه «غریزه طبیعی و نه عقل سلیمش» برای حل دعوای هر روزه آنها کافی نبود.

در حالی که شماره تلفن هلن را می‌گرفتم، فکر کردم شاید با وضعیتی که پیش آمده تعصبش را در مورد متخصص‌ها کنار بگذارد و با من بیاید. وقتی با او صحبت کردم، لجاجت کرد و گفت حتی اگر خود زیگموند فروید هم امشب سخنرانی کند، باز نخواهد آمد، و دیگر از موعظه‌های تکراری درباره اینکه چطور باید بچه‌ها از محبت، امنیت، انعطاف، برخورد جدی و یکسان، و باز هم محبت و... برخوردار باشند، خسته شده است.

او گفت آخرین باری که به چنین جلساتی رفته، تا چند روز پس از آن، با حالتی عصبی در اتاق‌ها قدم می‌زده و مقدار ابراز محبتش را نسبت به بچه‌هایش تخمین می‌زده، و هنوز از آن تجربه قبلی چنان رهایی

نیافته که خود را در معرض یک سلسله کلی‌گویی‌های اضطراب‌آور جدید قرار دهد.

صدای فریادی از آن‌سوی تلفن به گوشم رسید:

— الان به مادر می‌گم، الان به مادر می‌گم!

— اگر بگی من هم دوباره می‌کنم!

— مامان! «بیلی» (Y) یک چیزی به طرف من پرت کرد!

— اون انگشت‌های من رو لگد کرد!

— نخیر، من نکردم! تو دروغگوی بزرگی هستی!...

—..

هلن نالید: خدایا! باز افتادند به جون هم! ای خدا کی از دست شماها

خلاص می‌شم!

پس از این مشاجره با بچه‌ها، به نظر آمد که راضی شد به سخنرانی بیاید.

ساعت هشت به منزل هلن رفتم تا با هم به سخنرانی برویم. سخنران

آن شب، دکتر «هایم جینات»، روان‌شناس کودک و مؤلف کتابی

جدید به نام رابطه میان والد و فرزند (A) بود. او سخنرانی خود را با

یک پرسش آغاز کرد:

در زبانی که من برای سخن گفتن با کودکان به کار می‌برم چه چیز

جدیدی وجود دارد؟

همه با تعجب به هم نگاه کردیم. او ادامه داد:

زبانی که من به کار می‌برم ارزیابی نمی‌کند. من از کلماتی که شخصیت و توانایی بچه را مورد قضاوت قرار می‌دهد پرهیز می‌کنم. من از کلماتی مانند «احمق، چلفتی، بد» و حتی کلماتی مانند «قشنگ، خوب، عالی» نیز دوری می‌کنم، به خاطر اینکه کمکی به کارها نمی‌کنند. این کلمات راه را بر کودک می‌بندند. در عوض، من از واژه‌هایی استفاده می‌کنم که توصیف می‌کنند. من چیزهایی را که می‌بینم توصیف می‌کنم. آن چیزی را که حس می‌کنم توصیف می‌کنم. چندی پیش دختر بچه‌ای نقاشی‌ای به دستم داد و پرسید: «قشنگ است؟» به آن نگاه کردم و پاسخ دادم: «من اینجا یک خانه بنفش، یک خورشید قرمز، یک آسمان راه‌راه، و یک دنیا گل می‌بینم.» دخترک لبخندی زد و گفت: «الان یکی دیگر می‌کشم!» حالا تصور کنید اگر پاسخ می‌دادم: «خیلی زیباست، تو هنرمند بزرگی هستی!» مطمئناً آن نقاشی آخرین کار آن روز او می‌شد. آخر از «عالی» و «بسیار زیبا» به کجا می‌توان رفت؟ کاملاً مطمئن هستم که کلماتی که ارزیابی می‌کنند، جلو پیشرفت کودک را می‌گیرند. اما کلماتی که توصیف می‌کنند، بچه را آزاد می‌گذارند.

من کلمات توصیفی را به این دلیل می‌پسندم که آنها کودک را به حل مسائل خود دعوت می‌کنند. بگذارید مثالی بزنم: اگر کودکی یک لیوان شیر را روی زمین بریزد، به او می‌گویم: «می‌بینم که شیر ریخته است.» سپس یک تکه پارچه یا یک ابر به او می‌دهم. به این ترتیب من از سرزنش کردن پرهیز می‌کنم؛ بر آن چیزی که باید تأکید می‌کنم و کاری را که باید کرد، مشخص می‌کنم. اگر می‌گفتم: «احمق، تو مدام همه چیز را می‌ریزی، تو هرگز یاد نخواهی گرفت!» مطمئن باشید که تمام نیرویی که باید برای یافتن راه حل صرف می‌شد، برای دفاع از خود به کار می‌رفت و حتماً چنین چیزی را در پاسخ می‌شنیدم: «بابی دستم را هل داد!» یا «تقصیر من نبود، سگه بود.»

در این موقع خانم نوبل (۹)، که احساس می‌کرد بسیار دانشمند است، انگشتش را بلند کرد و گفت: «آقای دکتر جینات! مطالبی که گفتید خیلی جالب بود. اما من همیشه اعتقاد داشتم تا زمانی که کودک می‌داند شما دوستش دارید دیگر هر چه به او بگویید اهمیتی ندارد. اگر بچه حس کند شما واقعا او را دوست دارید تقریباً هر چیزی را می‌توانید به او بگویید. منظورم این است که در نهایت، آیا این محبت نیست که به حساب می‌آید؟»

دکتر جینات متفکرانه گوش داد و سپس گفت:

به نظر شما تا آنجا که محبت هست، کلمات اهمیتی ندارند. من نظر دیگری دارم. فرض کنیم شما در یک مهمانی هستید و تصادفاً نوشابه خود را روی زمین می‌ریزید. فکر می‌کنم ناراحت‌کننده باشد اگر شوهر شما — اگرچه با لحنی محبت‌آمیز — بگوید: «چلفتی، می‌بینم که دوباره دسته‌گل آب دادی! اگر برای خرابکاری جایزه می‌دادند جایزه اول نصیب تو می‌شد.»

خانم نوبل با ناراحتی لبخند زد. دکتر جینات ادامه داد:

فکر می‌کنم شما ترجیح می‌دادید که شوهرتان بگوید: «عزیزم، می‌بینم که نوشابه‌ات ریخته، از من کمکی ساخته است؟ بیا دستمال مرا بگیر.»

این اولین بار بود که می‌دیدم خانم نوبل حرفی برای گفتن ندارد. دکتر جینات ادامه داد:

من نقش محبت را انکار نمی‌کنم. محبت مثل ثروت است. حتی در مورد ثروت مادی هم گهگاه می‌بینیم که وجوه کلان بایستی به پول

خرد تبدیل شود. در اتاقک تلفن عمومی، پول خرد بیش از اسکناس درشت به درد می‌خورد. برای اینکه محبت ما فایده‌ای برای فرزندانمان داشته باشد، باید یاد بگیریم که چگونه آن را به کلمات کوچک‌تری تقسیم کنیم تا لحظه‌لحظه به آنها کمک کند، مانند زمانی که شیر بر روی زمین ریخته بود، یا زمانی که آن نقاشی برای اظهارنظر به دستمان داده شد. حتی زمانی که خیلی عصبانی هستیم، می‌توانیم کلماتی را به کار ببریم که به افراد مورد علاقه ما صدمه نزند.

سپس دکتر جینات در مورد «خشم بدون توهین» صحبت کرد. او این مطلب را کاملاً مشخص کرد که لزومی ندارد والدین همیشه با صبر و حوصله باشند. او به این موضوع اشاره کرد که چقدر مفید است که گاهی پدر و مادر عصبانیت خود را ابراز کنند، البته تا جایی که به کودک توهین روا ندارند. در حقیقت خشم واقعی ما یکی از بهترین شیوه‌ها برای تغییر دادن رفتارهاست. دکتر جینات از ما پرسید:

و چگونه این را در عمل پیاده می‌کنیم؟ از کلماتی استفاده می‌کنیم که توصیف می‌کنند. به شخصیت فرد حمله نمی‌کنیم. مثلاً اگر اتاق

نامرتب کودکی، والدینش را ناراحت می‌کند، والدین باید احساس واقعی خود را ابراز کنند، اما نه با توهین و متهم کردن، نه با: «چرا تو این قدر شلخته‌ای!»، نه با: «تو هرگز از وسایلت مواظبت نمی‌کنی! تا به حال هر چه برایت خریده‌ام خراب کرده‌ای.»

امکان دارد با چنین کلماتی، کودک اتاقش را مرتب کند، اما روحیه رنجش از والدین و احساسی نامطبوع در مورد خودش همواره برای او باقی خواهد ماند. مسئله این است که والدین این احساس عصبانیت را طوری ابراز کنند که درعین حال به کودک کمک کند. پدر و مادر می‌توانند توصیف کنند، می‌توانند بگویند: «ظاهر این اتاق برای من خوشایند نیست!» یا: «دارم چیزی می‌بینم که خیلی مرا عصبانی می‌کند، جای لباس و کتاب و اسباب بازی، داخل گنجه و کمد است.» یا: «وقتی می‌بینم همه چیز روی زمین ریخته خیلی عصبانی می‌شوم! دلم می‌خواهد پنجره را باز کنم و همه چیز را بیرون بریزم!»

مردی از میان شنوندگان دستش را به علامت سؤال بلند کرد و گفت:

دکتر جینات به نظر می‌رسد بعضی از شیوه‌هایی که شما پیشنهاد کردید بیشتر به درد یک فرد متخصص می‌خورد. من نمی‌توانم مجسم کنم که یک فرد عادی بتواند از این شیوه استفاده کند.

دکتر جینات پاسخ داد:

من اعتماد زیادی به افراد «معمولی» دارم. چه کسی بیشتر از یک پدر و مادر «عادی»، منافع فرزندش را در نظر دارد؟ تجربه من این است که زمانی که والدین مهارت‌های خاصی را برای کمک بیشتر فرا می‌گیرند، نه‌تنها می‌توانند این مهارت‌ها را به‌کار ببرند، بلکه آنها را با شیوه‌ای که مخصوص هر یک از آنهاست، و با محبت، انجام می‌دهند.

سخنرانی دکتر جینات نیم‌ساعت پس از آن هم ادامه داشت. او نظریه «وکیل مدافع» فرزند خود بودن را ارائه داد و گفت: «بچه‌ها به اندازه کافی قاضی، دادستان و شاکی دارند؛ پدر و مادرها می‌توانند وکیل مدافع کودک باشند.» او درباره پذیرفتن همه احساسات کودکان صحبت کرد و تذکر داد که از به‌کار بردن شیوه‌های محکوم به شکست، مانند طعنه زدن، هشدارهای مکرر و قول دادن پرهیز کنیم. پس از پایان سخنرانی، عده‌ای از والدین که می‌خواستند با دکتر جینات خصوصی صحبت کنند او را احاطه کردند. ما تصمیم گرفتیم به میان جمعیت نرویم. در عوض، به فضای سرد بیرون قدم گذاشتیم و در سکوت، به انتظار گرم شدن موتور اتومبیل نشستیم. هر دو

می دانستیم که با چیزی روبه‌رو شده‌ایم که عمیقاً ما را تحت تأثیر قرار داده است. با این همه نمی‌توانستیم بگوییم آن چیست؟ ما آن شب حرف‌هایی شنیدیم که می‌توانست بلافاصله مورد استفاده کامل قرار گیرد. با این وصف، احساس می‌کردیم که این صحبت‌های ساده بر عقاید عمیق استوار است. در راه برگشت، سعی کردیم افکارمان را دسته‌بندی کنیم: آیا ما می‌توانستیم آنچه را که شنیده بودیم به‌کار بندیم؟ آیا آنها سودمند واقع می‌شد؟ آیا بیان مطالب به شیوه‌های جدید بیان عجیب و غریب نمی‌نمود؟ بچه‌ها چه عکس‌العملی نشان می‌دادند؟ آیا اصلاً آنها متوجه تغییرات می‌شدند؟ آیا برای تغییرات، خیلی دیر نشده بود؟ آیا تابه‌حال صدمه‌های جبران‌ناپذیری بر آنها وارد نشده بود؟ همه اینها را چطور برای همسرانمان توضیح بدهیم؟ عصبانیت شدید آن روز صبح خود را در مورد ریختن رنگ به یاد آوردم و گفتم:

هلن، فکر می‌کنم اگر من فقط می‌گفتم: «یه کم رنگ روی زمین ریخته، بریم یک تکه پارچه بیاریم»، کل آن ماجرای صبح قابل اجتناب بود.

هلن به من نگاهی کرد و گفت:

مطمئن نیستم. امروز صبح خیلی عصبانی بودی، اما حالا چندان عصبانی به نظر نمی‌رسی. دکتر جینات گفت اگر احساسی دارید اونو نشون بدین.

— بسیار خوب، شاید بهتر بود می‌گفتم: «وقتی رنگ روی زمین می‌بینم آن قدر عصبانی می‌شم که دلم می‌خواد همه ظرف‌های رنگ را توی ظرف آشغال بریزم!»

هلن گفت:

مرا که حسابی تحت‌تأثیر قرار دادی، اما آیا با بچه‌های واقعی هم این شیوه مؤثر واقع می‌شود؟ ببین! فکر ناجوری به سرم زد: فرض کنیم بچه‌ها چیزی را روی زمین نریزند، اون وقت چی؟

هر دو خندیدیم. چون به نظرم رسید که منتظر حادثه بعدی هستیم، شاید بتوانیم تا مطالب در ذهن‌مان تازه است، تمرین کنیم. انتظار ما چندان طول نکشید. چند روز بعد شیر روی زمین ریخت، ما توصیف کردیم، آنها تمیز کردند!

معجزه کوچکی رخ داده بود. با اینکه از موفقیت خود متحیر بودیم

(شاید بتوان آن را شانس ناشی‌ها نامید) اما متوجه شدیم باید بیشتر بیاموزیم. کتاب دکتر جینات به نام رابطه میان والد و فرزند را خریدیم. وقتی فهمیدیم کتاب پر از مثال‌های خوب است که می‌تواند فوراً مورد استفاده قرار گیرد، خیلی خوشحال شدیم. همین‌قدر که کلمات را به شکل چاپ‌شده، روی صفحات کاغذ، در اختیار داشتیم، وسیله‌ای پیدا کردیم که به آن اتکا کنیم. مثلاً یک شب که من و شوهرم آماده خروج از منزل بودیم، پسر کوچکم اندی پایم را چسبید و گریه‌کنان گفت: «مامان، نرو! پیش من بمان!»

به آرامی خود را از دستش خلاص کردم و آهسته کتاب را برداشتم، در گوشه خلوتی قسمتی از کتاب را با عنوان «والدین برای خوش بودن نیاز به کسب اجازه از کسی ندارند» پیدا کردم و آن را به سرعت خواندم. وقتی بیرون آمدم، کاملاً آماده بودم. گفتم: «عزیزم، می‌دانم که تو دلت می‌خواهد امشب بیرون بروم. تو دلت می‌خواهد ما پیش تو بمانیم، اما من و پدرت خیال داریم برویم سینما و از یک فیلم خوب لذت ببریم.» شاید حرف‌هایم، مثل یک خطابه بود، ولی به هر حال به آسانی و بدون تحمل صحنه‌های ناخوشایند از خانه بیرون آمدم.

فصل مربوط به «تمجید» را در آن کتاب خیلی قابل استفاده یافتیم. پیش از این، هلن از پسر پنج‌ساله‌اش، بیلی، تعریف کرده و گفته بود: «تو فوق‌العاده‌ای، بهترین بچه دنیا هستی!» ولی هلن هرگز نفهمیده

بود که به چه دلیلی بیلی همیشه اعتراض می کرد که: نه! جیمی (۱۰) بهتره. یا می گفت: «این قدر درباره من غلو نکن.»

پس از آن، هلن سعی کرد روش دکتر جینات را در مورد تمجید به کار ببرد. یک روز که بیلی فاضلاب ظرفشویی آشپزخانه را، که گرفته بود، با موفقیت باز کرد، هلن جلو خود را گرفت و به جای اینکه بگوید: «فوق العاده بود، تو نابغه ای!» به سادگی، چیزی را که دیده بود و احساس می کرد، توصیف کرد: «درست وقتی که خیلی ناراحت بودم و فکر می کردم باید تلفن بزنم و لوله کش را خبر کنم، تو با لوله بازکن سر رسیدی و در چند دقیقه گرفتگی فاضلاب را باز کردی، چطور به این فکر افتادی؟»

سپس، از جانب یک کودک خردسال، قشنگ ترین تمجید ممکن ابراز شد، تمجیدی که به خودش اطلاق می شد. بیلی گفت: «از مغزم استفاده کردم، من لوله کش خوبی هستم.»

یک روز از سوی یک مرکز راهنمایی کودک نامه ای دریافت کردم که اطلاع می داد دکتر جینات در نظر دارد برای گروهی از پدر و مادرها جلسات راهنمایی ترتیب دهد. یک فرم و برگه درخواست نیز همراه نامه بود که در صورت تمایل به شرکت در جلسه می بایست آن را فوراً پر می کردیم و می فرستادیم.

هلن و من از تنوع افراد گروه شب اول سخنرانی خیلی خوشنود بودیم.

سن زنان شرکت کننده از ۲۵ تا ۵۰ سال بود. تعداد افراد خانواده‌ها نیز از یک تا شش فرزند در نوسان بود. اغلب زن‌ها متأهل بودند، یک نفر مطلقه بود و یک نفر بیوه. در میان ما خانه‌دار، معلم، کاسب، نقاش و یک موسیقی‌دان وجود داشت. از نظر اعتقادات مذهبی نیز گروه بسیار متنوع بود و شامل افراد پروتستان، کاتولیک، کلیمی و غیرمذهبی می‌شد. تنها وجه اشتراک ما داشتن فرزند بود.

نخست، جلسات بیشتر شکل سخنرانی داشت که طی آنها مهارت‌های جدیدی را می‌آموختیم. درباره محدودیت منطق در برخورد با کودک و قدرت متوسل شدن به احساسات او، صحبت شد. فهمیدیم چطور می‌شود در رؤیا چیزی را به کودک داد که در واقعیت، امکان آن نیست. برای من که به روش منطقی دلبستگی داشتم، این بینش، یک موهبت بود. هنوز صدای خودم را می‌شنوم که در اتومبیل به پسر بزرگم، که بدخلقی می‌کرد، توضیح می‌دادم که همه تشنه‌ایم، تقصیر ما نیست که در این ترافیک سنگین گیر کرده‌ایم و هیچ راهی برای اینکه توقف کنیم و نوشابه‌ای بخریم وجود ندارد، گله و شکایت هم کمکی به تندتر رفتن اتومبیل نمی‌کند.

چه بهتر از اینکه در چنین موقعیتی بتوانم به پسرم بگویم: «مثل اینکه خیلی تشنه‌ای! شرط می‌بندم دلت می‌خواهد همین حالا یک سطل آب سیب خنک اینجا بود!» وقتی دیوید گفت: «بگو یک وان پر

از آب سیب خنک!»، از معلومات جدیدی که کسب کرده بودم، خوشحال شدم. روش جدید دیگری که در روحیه خانواده تأثیر مهمی داشت، توانایی تبدیل تهدید به حق انتخاب بود. جمله «اگر یک بار دیگر از آن هفت تیر آب پاش در اتاق استفاده کنی، از کارت پشیمان می شوی!» به این جمله تبدیل شد: «جای استفاده از هفت تیر آب پاش در اتاق نیست، می توانی در حمام یا بیرون از خانه از آن استفاده کنی، انتخابش با خودت.»

همچنین متوجه شدیم که خود ما هم دستخوش تغییراتی می شویم. اولاً متوجه شدیم که کمتر با بچه ها چانه می زنیم. ظاهراً، گفته معروف دکتر جینات بر ما تأثیر می کرد: «تا جایی که ممکن است چند جمله را با یک جمله، و جمله را با یک کلمه، و کلمه را با یک حرکت جایگزین کنید.»

متوجه شدیم حال که کمتر حرف می زنیم، بیشتر گوش می دهیم و به روشی دیگر گوش می دهیم. کم کم توانستیم مفاهیم پنهان شده در پشت واژه ها را درک کنیم؛ یعنی واقعیاتی را که کودک بر زبان می راند. از جمله اعتراض آمیز پسر بزرگم که می گفت: «تو همیشه دیوید را همه جا می بری: کتابخانه، دندان پزشک، پیشاهنگ...»، حالا چیز دیگری دستگیرم می شود. او در واقع می گوید: «برادرم تمام توجه تو را به خودش جلب کرده، من نگرانم.» بنابراین، توضیحات طولانی را

کنار گذاشتم و با نگرانی مشخص او برخورد کردم: «می‌خواهی وقت بیشتری را با تو بگذرانم؟ خودم هم از این کار خوشحال‌تر می‌شوم!»

کم‌کم حس کردیم که بین ما و بچه‌ها، فاصله مناسب ایجاد شده است. کمتر از خُلق بد آنها متأثر می‌شدیم. برای هلن که همیشه احساس می‌کرد در جبهه جنگ زندگی می‌کند، این توانایی جدید، یعنی دور ماندن از میدان جنگ، بسیار خوشایند بود. دیگر هلن به جای میانجی‌گری و طرف یکی را گرفتن، با آرامش، رهنمودهایی برای برقراری صلح ارائه می‌داد. وقتی بچه‌هایش سر تاب‌بازی دعوا می‌کردند، او توانست با اطمینان بگوید: «بچه‌ها! من مطمئنم که شما می‌توانید یک راه‌حل مناسب و منصفانه برای این کار پیدا کنید.» اما پیروزی اصلی، پنج دقیقه بعد اتفاق افتاد. صدای ظریفی از حیاط به گوش رسید که می‌گفت: «مامان! ما تصمیم خودمان را گرفتیم. نوبتی سوار تاب می‌شویم.» البته همه رویدادها چنین پایان خوبی نداشتند. شکست به اندازه کافی خودنمایی می‌کرد تا دیگر زیاد خودبین و مغرور نشویم. واقعیت این بود که این زبان جدید هنوز بخشی از وجود ما نشده بود. کلماتی که هلن و دیگران استفاده می‌کردند هنوز برای ما ناآشنا و بیگانه بود. بچه‌ها هم از این کلمات جدید مات و متحیر بودند. هر از گاهی می‌شد فهمید بچه‌ها در دل‌شان از خود می‌پرسند: «این دیگه کیه؟» و حالت ابهام و تعجب در صورت‌شان نقش می‌بست

و حتی گاه خودمان نیز ناباورانه به خودمان می‌گفتیم: «این زن کیست؟»

همسرانمان نیز با ناباوری به ما نگاه می‌کردند. لازم نیست کسی لیسانس روان‌شناسی داشته باشد که این حالت خصمانه را تشخیص دهد: «خوب، مادر نمونه! شما که متخصص هستید بفرمایید و عصبانیت او را بخوابانید.» یا «حالا که هر چه من می‌گویم غلط است، شاید بهتر باشد تو برایم یک سناریو بنویسی.»

گاهی هم مانند «گاو نه من شیرده» که شیر فراوان می‌داد و بعد با یک لگد سطل را واژگون می‌کرد، همه مطالب صحیح را می‌گفتیم و چون قادر به خودداری نبودیم، ناگهان جمله‌ای اضافه می‌کردیم (مثلاً: «بزرگ می‌شوی یادت می‌رود.» یا «در زندگی باید یاد بگیری که تلخ و شیرین را با هم تحمل کنی.») و به این ترتیب همه زحمت خود را بی‌اجر می‌گذاشتیم.

طبیعتاً تمایل دیگری هم در ما وجود داشت و آن اینکه در هر مهارت جدید، زیاده‌روی و غلو می‌کردیم. وقتی قدرت خارق‌العاده «این مرا خیلی عصبانی می‌کند!» را دریافتیم به هیجان آمدیم و زیاد از حد، از این جمله مؤثر استفاده کردیم. گفتن این جمله خوشایند بود و بچه‌ها تقریباً همیشه تکان می‌خوردند و درصدد تلافی خطاها برمی‌آمدند. روزی که فریاد زدم: «خیلی عصبانی هستم!» و برای اولین بار پاسخ

گرفتم: «به من چه!»، به این واقعیت پی بردم که از یک روش مناسب نباید بیش از حد استفاده کرد.

استفاده بیش از حد هلن از خیال‌پردازی نیز به آنجا انجامید که یک روز که به دخترش گفت: «الان دلت می‌خواهد...»، لوری (11) کوچک ناله‌کنان گفت: «مامان، باز همان حرف‌های همیشگی!» وقتی هلن این مطلب را به دکتر جینات یادآوری کرد، او گفت: «بعضی از این جملات خیلی قدرتمندند و باید با احتیاط و با فاصله از آنها استفاده کرد، مثل ادویه تند. تنها مقدار کافی از آن به مزه غذا می‌افزاید، و بیش از اندازه‌اش، ممکن است باعث سوءهاضمه شود.»

مرحله آشنایی ما با این روش، کم‌کم به پایان می‌رسید، ولی مسائل‌مان هنوز باقی بود. بچه‌ها گاهی کاملاً خوب بودند، کارهای مدرسه را خوب انجام می‌دادند، دوست و آشنا داشتند، در دنیای خود به تحقیق و بررسی می‌پرداختند و واقعاً زندگی کردن با آنها لذت‌بخش بود. اما این روزهای روشن و آفتابی، تقریباً همیشه توفان‌های ناگهانی در پی داشت: «بچه من در صف اتوبوس مورد تهاجم بچه‌های دیگر قرار گرفته... بچه من صبح‌ها حاضر نیست به مدرسه برود... بچه من به شب‌ادراری دچار شده...»

و گاهی همان مهارت‌هایی که قرار بود ما به آنها متکی باشیم، خود

باعث عجز ما می‌شدند و ما را با سؤال‌های جدیدی روبه‌رو می‌کردند. لازم بود بپرسم: «دکتر جینات! اگر اجازه بدهم پسرم احساسش را به‌درستی بیان کند و بگوید از برادر کوچکش متنفر است، چه باید بکنم؟»

شاید جلسات بیشتری لازم بود. دکتر جینات موافقت کرد که ادامه دهد. در جلسات بعدی دو موضوع جدید پیش آمد: اول، آثار دگرگونی در بچه‌های مان پدید آمد و پدیده‌های جدیدی در آنها دیدیم. هلن گفت که شنیده دخترش به دوستش می‌گفت: «تو خونه ما، کسی کسی رو سرزنش نمی‌کنه.» و هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم زمانی را که پسر بزرگم با خشم به اتاق برادر کوچکش رفت و گفت: «من عصبانیم، دلم می‌خواهد یکی محکم بکوبم توی سرت، ولی این کار را نمی‌کنم!» و از اتاق خارج شد. در نظر دیگران، ممکن است اینها پیشرفت به حساب نیاید، ولی در منزل ما این معجزه‌ای از خودداری بود و نتیجه آن، یک بینی خون‌آلود کمتر.

دوم، اصل احساس آزادی عمل و گفتار بود. مدت‌ها بود که نگران بودیم رفتارمان با بچه‌ها طبیعی نباشد. آیا تا آخر عمر باید حرف‌های مان را قبل از گفتن، سبک و سنگین می‌کردیم و نگران تأثیر هر کلمه می‌شدیم؟ از نظر عقلانی به این مسئله رسیده بودیم که یادگیری هر روش نو، مدت کوتاهی رفتار تصنعی در پی خواهد

داشت. با این همه، نگران این وضع بودیم و حرص می‌خوردیم. در روابط نزدیک خانواده خیلی مشکل است که انسان، طبیعی و خودجوش نباشد. بنابراین، مدتی بعد که احساس کردیم با روشی طبیعی و راحت با فرزندانمان برخورد می‌کنیم، احساس آرامش فوق‌العاده‌ای کردیم. خطر را به جان خریدیم که ابداع کنیم و بیازماییم. دیگر سخنانمان مثل یکدیگر یا دکتر جینات نبود. واقعیت این است که همه از همان مهارت‌های اصلی استفاده می‌کردیم، ولی درعین‌حال، هر کدام، خصلت‌های خاص خود را در آن منعکس می‌کردیم.

سرانجام جلسات به پایان رسید. تعطیلات تابستانی فرارسیده بود، ولی همه قول دادند در پاییز آینده دوباره دور هم جمع شوند. تابستان آمد و رفت و همراه با آن، مقداری از تخصص و مهارت ما هم از بین رفت. یک تابستان آزرگار با بچه‌ها، و فقط با بچه‌ها، واقعا حال همه‌مان را جا آورده بود. ما که در آخر بهار آوای لطیف موسیقی سر داده بودیم، در پاییز صداهاى ناهنجار درآوردیم. متوجه شدیم که زندگی مداوم با بچه‌ها — اگرچه دارای مهارت و ذوق باشیم — کاری بس دشوار است که طبیعتا مشکلات و مصائب متعددی را دربردارد. وقتی ما نیاز به سکوت داشتیم، بچه‌ها پرسروصدا بودند؛ وقتی احتیاج داشتیم با خود خلوت کنیم، آنها نیاز به توجه داشتند؛ وقتی ما به نظم

و انضباط نیاز داشتیم، آنها شلخته‌تر از همیشه بودند و باز همان بازی‌ها، اذیت‌ها، نق‌نق‌ها و از گاهی کوهی درست‌کردن‌ها: «نمی‌خوام مسواک بزنم!»، «حالا باید حتما پیژاما بپوشم؟»، «من ژاکت لازم ندارم.»

زیر فشار مداوم بچه‌ها، کم‌کم متوجه شدیم دوباره به روش‌های قدیمی متوسل می‌شویم. درخشندگی موفقیت‌های نخستین رنگ می‌بخت، دیگر انعطاف خود را از دست داده بودیم. دکتر جینات همیشه گفته بود: «این روش مثل یادگیری یک زبان جدید است، مثل فرانسه، چینی.»

حالا می‌فهمیدیم که ما کاری بس مشکل‌تر در پیش داریم. همراه با یادگیری یک زبان جدید، می‌بایستی از شرّ یک روش قدیمی که از نسل‌های قدیم، سینه به سینه، به ما رسیده بود خلاص می‌شدیم. جملاتی مانند: «چرا هرگز نمی‌توانی...؟»، «تو همیشه یک...»، «تو هیچ‌وقت...»، «کی این کار را کرد؟»، «آخر تو چته؟» و... مثل گیاه هرزی بودند که باید ریشه‌کن می‌شدند، اما با سماجت دوباره خود را به ما تحمیل می‌کردند و جوانه‌هایی مانند: «دلت می‌خواست که...»، «من مطمئنم...»، «پس تو واقعا حس می‌کنی که...» و «خوب بود اگر...» را در ما خفه می‌کردند.

به این ترتیب، اول پاییز با دودلی و تردید بازگشتیم، درحالی که امیدوار

بودیم که بخشی از آن همه شوق جلسات نخست به ما بازگردد.

وقتی جلسات دوباره شروع شد، متوجه شدیم که در این احساس، تنها نیستیم. افراد دیگر هم احساس ما را تأیید کردند. شنیدم خانمی می‌گفت: «نمی‌دانید در طول تابستان چقدر پس رفتم.» و دیگری می‌گفت: «به گمانم هر چه آموخته بودم فراموش کرده‌ام.»

دکتر جینات به آرامی همه اینها را شنید و سپس پرسید: «هدف اصلی شما در مقام یک والد چیست؟»

بعضی‌ها گفتند: «بهتر شدن رابطه والد و فرزند.» یکی دیگر گفت: «بهتر شدن شیوه ارتباط برقرار کردن با فرزندان‌مان.» و باز خانم دیگری گفت: «بار آوردن بچه‌هایی که باهوش، باادب، خوش‌خلق، پاکیزه و سازگار با محیط باشند.»

دکتر جینات ساکت و متفکر به نظر می‌آمد. معلوم بود که این صحبت آخر، چندان برایش خوشایند نیست. کمی به جلو خم شد و گفت:

نظر من این است: هدف بزرگ ما این است که راهی بیابیم که کمک کند فرزندان‌مان را راسخ و انسان بار بیاوریم. چه حسنی دارد که بچه پاکیزه، مؤدب و خوش‌مشربی داشته باشیم که نظاره‌گر مشقت انسان‌ها باشد اما بی‌تفاوت بماند؟

آیا درست است که کودکی بی‌پروانیم که باهوش و شاگرد ممتاز باشد

اما هوش و ذکاوتش را برای سوءاستفاده از انسان‌ها به کار گیرد؟
آیا واقعا بچه‌هایی می‌خواهیم که چنان با محیط سازگار باشند که با
یک موقعیت نامطلوب هم بسازند؟ مثل آلمانی‌ها که با دستورات
نازی‌ها سازگاری کردند و میلیون‌ها نفر انسان را به نابودی کشاندند.
منظور مرا درک کنید، من مخالف ادب بچه نیستم، مخالف پاکیزگی
یا علم نیستم، اما سؤال اصلی این است: «از چه شیوه‌هایی برای
رسیدن به این منظورها استفاده می‌شود؟» اگر شیوه‌ها عبارت باشند
از ناسزا، حمله و تهدید، مطمئن باشید که ما نیز، برای سازگاری با
محیط، به کودک ناسزا، حمله و تهدید را آموخته‌ایم.
در عوض اگر شیوه‌های انسانی را به آنها بیاموزیم، چیزی به مراتب
والا تر از تعدادی محاسن انتزاعی به آنها یاد داده‌ایم. ما به بچه
می‌آموزیم چگونه یک انسان باشد، انسانی که بتواند در زندگی، با
قدرت و شأن انسان حرکت کند.

در آن طرف اتاق، چشم‌های هلن را دیدم. آن نظریه فرار، که آن چنان
ما را تکان داده بود، دوباره خودنمایی می‌کرد. این یک مفهوم یا
مرحله برای انسانی کردن محیط بود، مفهومی که به ما یاد می‌داد هر
عملی که در رابطه با کودک انجام می‌شود مهم است، به حساب
می‌آید و بخشی از وجود او می‌شود. داشتم متوجه می‌شدم که وقتی

به بچه می‌گوییم: «شیر ریخته» و دستمالی به او می‌دهم، کاری بیش از استفاده از یک روش، برای پیشبرد کار، انجام داده‌ام. در واقع در سطحی بسیار عمیق‌تر به او می‌گوییم: «تو را در مقام کسی که قادر است خودش را اداره کند می‌بینم.» در واقع به او می‌گوییم:

«در رفتاری‌ها یکدیگر را سرزنش نمی‌کنیم.»

«در رفتاری‌ها فرمان را بر روی چاره متمرکز می‌کنیم.»

«در رفتاری‌ها به یکدیگر دست کمک دراز می‌کنیم.»

ناگهان برایم کاملاً روشن شد که اگر شیوه‌ای که برای تربیت کودک به کار می‌بریم تعیین‌کننده شخصیت بعدی اوست، هرگز نخواهم توانست به شیوه گذشته به انجام وظیفه مادری بپردازم. درست است که مسائل جزئی روزمره وجود خواهند داشت، ولی اکنون آن مشکلات را برای شکل دادن به شخصیت کودک و انتقال دادن ارزش‌هایی که به آنها اعتقاد دارم می‌بینم.

زنی که قبلاً آن پاسخ ساده را داده بود دوباره لب به سخن گشود: «اصلاً متوجه نبودم که چنین مسئولیت بزرگی را به عهده دارم.»

دکتر جینات لبخند زد و گفت:

کاملاً به این بستگی دارد که چطور به مسئله می‌نگرید. بگذارید داستانی برای تان بگویم:

یک روستایی به سه نفر کارگر نزدیک شد و پرسید: «چه کار

می‌کنید؟»

کارگر اولی گفت: «دارم نانم را درمی‌آورم.»

دومی گفت: «دارم آجر می‌چینم.»

سومی گفت: «دارم سرپناه می‌سازم.»

سکوتی جمع را فراگرفت. زن سؤال‌کننده سرش را تکان داد. با خودم فکر کردم: «ما هم همان کارگرها هستیم. کارمان ساختن بچه‌هاست، آجرمان پاسخ‌های روزمره‌مان، و سرپناه‌مان به ثمر رساندن انسانیت به‌طور کامل در کودکان‌مان است.»

کودکان انسان‌اند

۲. احساسات کودکان برای آنها واقعی است

از ابتدا، دکتر جینات سعی داشت به ما بفهماند که باید احساسات کودکان را درک کنیم؛ و از راه‌های مختلف سعی می‌کرد این درک خود را به ما منتقل کند:

«هر گونه احساسی مجاز است، ولی عمل محدود است.»

«ما نباید درک کودک را محدود کنیم.»

«تا زمانی که کودک احساس درستی نداشته باشد نمی‌تواند درست فکر کند؛ و تا زمانی که کودک احساس درستی نداشته باشد، نمی‌تواند درست عمل کند.»

مطمئن نبودم که این نظریه را درست فهمیده‌ام. آیا واقعا پذیرفتن احساسات کودک این قدر مهم است؟ اگر این طور است، چه ربطی به انسان بار آوردن کودک دارد؟

زمانی که من کودک بودم، برای احساسات کودکان چندان ارزش قائل نمی‌شدند، یادم هست که می‌گفتند: «... هنوز بچه است، چه می‌فهمد، چنان وانمود می‌کند که انگار دنیا به آخر رسیده است.» در کودکی

همیشه این احساس را داشتم که احساساتم زیاد جدی تلقی نمی‌شود. تا اینکه به سن بلوغ رسیدم. در آن موقع دائم این جملات را می‌شنیدم:

«هیچ دلیلی برای ناراحتی تو وجود ندارد.»

«سر هیچ‌وپوچ این همه سروصدا راه انداختی!»

«این احساس تو دیوانگی است.»

هرگز به این مطالب چندان فکر نکرده بودم، گذشته‌ها گذشته، اما اکنون در مقام یک مادر به من گفته می‌شود که وظیفه‌ام این است که کمک کنم بچه‌ها بفهمند احساسات واقعی‌شان چیست، چرا که برای آنها مفید است بدانند واقعا چه حس می‌کنند.

«مثل اینکه آن پازل را به‌تنهایی درست کردی، خیلی خوشحالی؟ نه؟!»

«حتما ناراحتی که دوستت به جشن تولدت نیامد.»

به ما گفته می‌شود که همه احساسات بچه‌ها، حتی آنهایی که بار منفی دارند، بایستی به رسمیت شناخته شوند:

«بازی با اسباب‌بازی‌ای که این‌قدر سخت به کار می‌افتد بایستی خیلی مایوس‌کننده باشد!»

«وقتی عمه‌جان لپت را نیشگون می‌گیرد، خیلی ناراحت می‌شوی؟» حالا می‌توانستم بفهمم که گرفتن آینه‌ای در مقابل احساسات بچه

چگونه می‌توانست مفید واقع شود. به جای اینکه مثل گذشته کوشش کنیم با دعوا و مرافعه با کودکان مان مقابله کنیم، می‌توانستیم با این روش جدید رابطه خانوادگی را آرام‌تر و آسان‌تر کنیم. صبح، سر صبحانه وقتی پسر دیوید گفت: «آه، این تخم‌مرغ خیلی شله!»، به جای یک نطق طول و دراز درباره اینکه او اصلاً نمی‌داند راجع به چه حرف می‌زند، و اینکه تخم‌مرغ امروزی دقیقاً همان قدر پخته که دیروزی‌ها، به سادگی گفتم: «آهان، پس تو دوست داری تخم‌مرغ سفت‌تر باشه!» این به مراتب آسان‌تر بود و باعث شد تا موضوع تخم‌مرغ چندان بغرنج نشود.

با این همه، رمز احساسات را درست درک نمی‌کردم، تا اینکه اتفاقی چشم‌های مرا به کل این مبحث گشود: یک شب توفانی، وقتی مشغول صرف شام بودیم، آسمان رعد و برقی زد و خانه در تاریکی فرو رفت. وقتی چند لحظه بعد، جریان برق دوباره وصل شد، به نظرم آمد که بچه‌ها خیلی ترسیده‌اند. بهترین کاری که می‌توانستم بکنم این بود که ترس‌شان را کمتر کنم. می‌خواستم بگویم: «خوب، خیلی هم بد نبود، هان؟»، که شوهرم تد (۱۲) شروع به صحبت کرد و گفت: «عجب، انگار خیلی ترسناک بود!» بچه‌ها به او خیره شدند، حرف او به نظرم قابل قبول آمد. دنبالش را گرفتم و گفتم: «عجیب است، وقتی چراغ در اتاق روشن همه چیز به نظر آدم خوب و دوستانه است، اما همین اتاق

وقتی تاریک می‌شه چقدر ترسناکه؛ نمی‌دونم چرا، اما این واقعیت داره.»

شش چشم، چنان با آرامش و قدردانی به من نگاه کردند که دست و پایم را گم کردم. من یک جمله بسیار ساده در مورد یک مطلب بسیار معمولی گفته بودم، درحالی‌که برای بچه‌ها، ارزش بسیاری داشت. ناگهان همه با هم شروع به صحبت کردند و بر یکدیگر پیشی گرفتند: دیوید: «بعضی اوقات فکر می‌کنم یک دزد الان می‌آد و منو می‌دزده.» اندی: «تو تاریکی، صندلی راحتی شکل یک دیو می‌شه.» جیل: «چیزی که منو بیشتر از همه می‌ترسونه وقتی که شاخه درخت به پنجره می‌خوره.»

کلمات بیرون می‌ریخت، هر کدام از بچه‌ها فکرهای هولناکی را که در تاریکی اتاق خودش حس کرده بود ابراز می‌کرد. ما هر دو گوش می‌کردیم و سرمان را به علامت موافقت تکان می‌دادیم. بچه‌ها آن قدر حرف زدند تا خسته شدند.

در سکوتی که به دنبال این ماجرا آمد، همگی چنان احساس محبت و عشق می‌کردیم که گویی به یک روش بسیار قدرتمند دست یافته‌ایم. بر احساسات بچه‌ای صحنه گذاشتن مطلب کوچکی نیست، اما آیا دیگران نیز این موضوع را می‌دانستند؟ کم‌کم در بیرون از خانه به صحبت‌های والدین و بچه‌های دیگر دقت کردم. مثلاً در باغ وحش

بچه‌ای گریه‌کنان می‌گفت: «انگشتم! انگشتم درد می‌کنه!» پدرش پاسخ می‌داد: «اینکه زیاد درد نداره. فقط یک خراش جزئیّه.» در سوپرمارکت، کودکی می‌نالید: «گرممه!» و مادرش می‌گفت: «چطور گرمته، اینجا که خنکه.» در مغازه اسباب‌بازی‌فروشی، کودکی می‌گفت: «مامان، این اردک کوچولو را نگاه کن! خوشگل نیست؟» و مادر پاسخ می‌داد: «ای بابا، این برای یک بچه کوچک خوبه، این جور اسباب‌بازی‌ها دیگه به درد تو نمی‌خوره.»

واقعا تعجب‌آور بود. این والدین ساده‌ترین احساسات بچه‌های خود را نمی‌توانستند درک کنند. حتما منظور بدی از این پاسخ‌ها نداشتند، اما در واقع به‌طور مداوم به بچه‌های‌شان می‌گفتند:

— «تو نمی‌دونی چی می‌گی.»

— «تو احساس خودتو نمی‌فهمی.»

— «تو نمی‌دونی چی می‌خوای.»

خیلی به خودم فشار می‌آوردم که روی شانه آنان نزنم و به آنها نگویم که در عوض می‌توانید بگویید: «اوه! دستت خراش افتاده. حتما درد هم می‌کنه.» یا: «اینجا برای تو گرمه، مگه نه؟» یا: «چه اردک پشمالوی کوچولویی! مگه نه؟»

داشتم می‌ترکیدم. اگر نمی‌توانستم اینها را به غریبه‌ها بگویم، به خودی‌ها که می‌توانستم. باید این بشارت را به همه می‌دادم. به چند

تن از دوستانم که می‌توانستند شوق مرا درک کنند تلفن کردم و رویدادهای اخیر را توصیف کردم. مؤدبانه و حتی با توجه به حرف‌هایم گوش دادند، سپس باران «اما»ها به سرم باریدن گرفت:

اما ژانت (۱۳)، مطمئن نیستم درست فهمیده باشم، منظورت از «احساسات را بپذیر» و «عمل را محدود کن»، چیست؟ چطور می‌توانم این موضوع را در مورد پسر تیمی (۱۴) اجرا کنم؟

مثال‌هایی به نظرم رسید: «تیمی، می‌دانم خیلی دلت می‌خواهد یک دسته از این گل‌های نرگس زرد را بچینی و بیاری خونه، ولی روی آن تابلو نوشته: گل‌های پارک برای چیدن نیست.» یا: «تیمی، می‌دانم دلت می‌خواهد همه شکلات‌های توی جعبه را امتحان کنی و ببینی توی اونا چیه؛ خیلی هوس‌انگیزه. ولی کاری که می‌توانی بکنی اینه که یکی رو امروز بخوری و یکی دیگه رو فردا.» یا: «تیمی، از دست اریک (۱۵) خیلی عصبانی هستی که دوچرخه‌ات را شکسته، می‌دونم حتما دلت می‌خواد محکم اونو بزنی، ولی این را با کلمات به او بفهمان، نه با مشت.»

دوست دیگری گفت: «اما ژانت، اگر احساسات بچه‌ای را بپذیری، آیا بر آنها صحنه نگذاشته‌ای؟ مثلاً دختر من نمی‌گذارد کسی به

اسباب بازی هایش نزدیک شود، من هم به هیچ وجه نمی خواهم روی این احساس خودپسندانه او صحنه بگذارم، به نظرم خیلی اهمیت دارد که نانسی (۱۶) وقتی بزرگ شد فرد با سخاوتی بشود. بنابراین به او یاد می دهم که ما همگی باید وسایل مان را با دیگران تقسیم کنیم.»

و باز هم از دوست دیگری شنیدم: «اما ژانت، اگر من اجازه دهم راجر (۱۷) به من بگوید چقدر از خواهر کوچکش بیزار است، آیا این احساس را در او تقویت نکرده ام؟ آیا به او رسماً اجازه نداده ام که از خواهرش متنفر باشد؟»

چقدر توضیح دادن این موارد مشکل بود. سعی کردم به آنها بگویم کمک کردن به یک کودک تا بتواند احساساتش را روشن تر بیان کند، به این معنی نیست که با آنها موافقت کرده ایم، و به این معنا نیست که روی آنها صحنه گذاشته ایم و گفته ایم: «آفرین به تو نانسی که دوست نداری وسایلت را با دیگران تقسیم کنی.» یا: «آفرین راجر که دلت می خواد سر به تن خواهرت نباشه!»

منظور من این بود که گوش کنیم و در برابر درک روحیه کودک واکنش مناسبی نشان دهیم.

یک ابراز موافقت صمیمانه: «آره، می فهمم»، به فرزند شما می فهماند که «تمام احساسات تو، همه اش، برای من مهم است، چه احساسات خوب و چه بد. همه آنها بخشی از تو هستند. احساسات تو، نه مرا

می‌ترسند و نه برایم تعجب‌آور است.»

تا وقتی احساسات خشم و ناامیدی بچه به‌وضوح بیرون نریزد، به آنها توجه نشود و به‌عنوان واقعیت پذیرفته نشود، قابل تغییر نیست. مطمئن نبودم که هیجان ناخواسته من چندان مورد قدردانی قرار گرفته باشد، به همین جهت، وقتی هفته بعد دو نفر از این دوستان به من تلفن کردند بسیار خوشحال شدم:

ژانت، یک چیز غیرممکن بالاخره اتفاق افتاد. یکی از دوست‌های نانسی امروز صبح منزل ما بود و از من خواست از دخترم بخواهم اسباب‌بازی‌اش را به او بدهد بازی کند. برای اولین بار فکر کردم دخترم در این مورد چه احساسی خواهد داشت، و یک چیز عجیب اتفاق افتاد. به جای عصبانی شدن نسبت به او، احساس عطوفت کردم. گفتم: «به نظرم خیلی سخته که آدم اسباب‌بازی جدیدش رو با دوستش تقسیم کنه. آدم دوست داره هر چیز جدید را تا مدتی فقط برای خودش نگه داره.» سپس به دوست نانسی گفتم: «هر وقت دخترم دلش خواست اسباب‌بازی‌اش را به تو می‌ده.» هیچ‌کدام حرفی نزدند، ولی نیم‌ساعت بعد شنیدم که نانسی می‌گفت: «خیلی خوب باربارا(۱۸)، حالا حاضرم اسباب‌بازی را به تو بدم!»

دوست دیگرم نیز به همین اندازه متعجب بود. او گفت:

ژانت، باورت نمی‌شود! امروز صبح بچه کوچکم خوابیده بود و راجر مرتب می‌دوید و پتوی او را از رویش کنار می‌زد. درست وقتی آماده بودم که یکی به پشتش بزنم و بگویم: «تو دیگر پسر بزرگی هستی، باید بیش از این بفهمی»، یادم آمد تو در این مورد گفته بودی: «تا احساسات بد تخلیه نشود، احساس خوب جانشین آن نمی‌شود.» بنابراین فقط دستش را گرفتم و گفتم: «ببین راجر، من تو این فکر بودم که حتما این بچه گاهی تو رو ناراحت می‌کنه، حتی وقتی خوابه. شرط می‌بندم که حتی دیدن اون توی این خونه تو رو عصبانی می‌کنه.» نگاه ممتد و تشکرآمیزی به من انداخت و گفت: «بچه سردش شده، روشو بپوشون!» باورت می‌شه؟

از شنیدن این خبرها خیلی خوشحال شده بودم، اینها نشان می‌داد که من در مسیر درست حرکت می‌کردم. همین «پذیرفتن احساس» می‌توانست خیلی مؤثر باشد. به جای والدین عصبی که سعی می‌کنند نظریات‌شان را بر بچه‌ها تحمیل کنند، این والدین سعی کرده بودند که گوش کنند و بفهمند. اینها بچه‌هایی بودند که حرف‌شان شنیده

شده بود و احساس می‌کردند که حرف‌شان فهمیده شده. این بچه‌ها توان آن را یافته بودند که عکس‌العمل‌های محبت‌آمیزتری، از خود بروز دهند.

سپس واقعه‌ای رخ داد که وادارم کرد کمی تأمل کنم. یکی از دوستان قدیمی دخترم جیل، به نام مری سو (۱۹)، اخیراً شروع کرده بود به تمسخر دخترم، او را به خاطر پوشیدن لباس‌های بچگانه مسخره می‌کرد و با دخترهای دیگر به دختر من می‌خندید. اما جیل آن قدر به دوست قدیمی‌اش اطمینان داشت که متوجه این مسئله نشده بود. روز شنبه جیل به مری سو تلفن کرد که بیاید تا با یکدیگر بازی کنند. این بار مری سو ناز کرد و به جیل گفت که دیگر نمی‌خواهد دوست جیل باشد و دخترهای دیگر هم او را دوست ندارند.

جیل با حالت بهت‌زده و خردشده ایستاده بود. سپس گوشی تلفن را گذاشت و به اتاق خودش رفت. یک ساعت بعد، از جلو اتاقش گذشتم و از لای در او را دیدم که با صورتی اشک‌آلود روی تخت‌خوابش دراز کشیده و به سقف خیره شده است. ناگهان حس کردم تنها کاری که دلم می‌خواهد بکنم این است که دستم به آن مری سو برسد و آن قدر تکانش بدهم که دندان‌هایش به هم بخورد. آن بچه تخس، خودخواه و بدجنس، چطور جرأت کرده بود چنین کاری با جیل بکند؟ می‌خواستم به دخترم بگویم که چرک زیر ناخن‌هایش، بیشتر از کل

هیكل مری سو ارزش دارد. دلم می‌خواست داد بزنم: «از چنان مادری چنین فرزندی را هم باید انتظار داشت، فقط یک نگاهی به مادرش بینداز، سرد و مزور مثل طاووس!» بالاتر از همه، دلم می‌خواست قدرتی داشتم که می‌توانستم جیل را آرام کنم، حرفی بزنم که کمکش کند.

چه نصیحتی می‌توانستم به او بکنم؟ می‌دانستم بچه‌ها از نصیحت خوش‌شان نمی‌آید. همچنین می‌دانستم که جیل احتیاج به زمان دارد که خود، راه‌حل مشکلش را بیابد. با وجود این، دلم می‌خواست مشکل او را حل کنم. همدردی در این مورد غیرممکن به نظر می‌رسید. از این می‌ترسیدم که اگر درد و احساس تنهایی و طرد شدن او را مثل آینه‌ای منعکس کنم، به کلی از پای درآید.

با نرم‌ترین لحن به او گفتم: «عزیزم، تو نمی‌تونی همه زندگی‌ات را با اتکا به یک دوست بگذرونی. تو دختر خوبی هستی، می‌تونی دوست‌های زیادی داشته باشی. چرا به کس دیگه‌ای تلفن نمی‌زنی که بیاد با تو بازی کنه؟»

ناگهان جیل گریه را سر داد و فریاد کشید: «تو همه‌اش به من می‌گی این کار رو بکن، اون کار رو نکن! از کجا می‌دونی نمی‌خواستم این کار رو بکنم؟ ولی حالا دلم نمی‌خواد!»

تمام آن روز به این واقعه فکر کردم. اگر این راه‌حل چاره کار نبود،

پس چه کار دیگری می‌توانستم برای کمک به بچه‌ام انجام دهم؟
نمی‌شد انتظار داشت که فقط با او همدردی کنم و بنشینم یک گوشه
و شاهد عذاب کشیدن بچه‌ام باشم.

به نظرم می‌آمد که در این تئوری ظریف پذیرش احساسات بچه‌ها،
یک محدودیت ساختاری وجود دارد. درباره مسائل بی‌اهمیت، کارساز
است: یک خراش روی انگشت، اسباب‌بازی گم‌شده، ناراحتی از یک
باران بی‌موقع که پیک‌نیکی را به‌هم زده. اما مشکلات بزرگ‌تر چه؟
مشکلات واقعی، مثل مرگ یک حیوان دست‌آموز محبوب، طرد شدن
توسط یک دوست؟ آیا صحیح بود که این احساسات را منعکس کنم؟
آیا بر زخمش نمک نمی‌پاشیدم؟

تردیدهایم را در جلسه بعد مطرح کردم. دکتر جینات سرش را تکان
داد و گفت:

کاش می‌توانستم والدین را متقاعد کنم که درد کشیدن، رشد بچه‌ها
را تسریع می‌کند، و مبارزه، شخصیت آنها را می‌سازد. والدین آن‌قدر
دل‌شان می‌خواهد فرزندان‌شان را خوشحال ببینند که آنها را از تجربه
رشددهنده‌ای مانند یأس، محرومیت و غم محروم می‌کنند. می‌گویند:
«غصه نخور، یک سگ دیگر برایت می‌آوریم.» اگر والدین می‌توانستند
ایمان بیاورند که با گفتن چیزی مانند «می‌دانم که دلت برای سگ

تنگ شده، می‌دانم که احساس دل‌شکستگی می‌کنی... می‌دانم، می‌دانم» روحیه بچه‌ها را تقویت می‌کنند، متوجه می‌شدند که این بهترین کمکی است که می‌توانند در حق فرزند خود انجام دهند. وقتی بچه دستش را می‌برد، هیچ‌چیزی در دنیا نمی‌تواند زخم او را آنا شفا دهد، یک داروی ضد عفونی روی آن می‌مالید و یک نوارچسب بر آن می‌چسبانید و بقیه را به زمان وامی‌گذارید تا خوب شود. در مورد زخم روان نیز دقیقاً همین‌طور است. کمک‌های اولیه روحی باید انجام شود و باید واقعیت را بپذیریم که دوره شفا یافتن کند پیش می‌رود. به جیل می‌گوییم: «خیلی دردناکه که بهترین دوست آدم پس از چند سال، نسبت به ما بی‌تفاوت بشه، این موضوع ممکنه باعث بشه که انسان احساس کند تنهای تنه‌است.»

آن وقت جیل می‌تواند با خود بگوید: «ممکن است دوستم با من قهر کرده باشد، ولی من مادری دارم که واقعا منو درک می‌کنه.» درحالی‌که کمی گیج بودم به منزل رفتم. به هیچ‌یک از این چیزها قبلاً فکر نکرده بودم: «جایگاه درد واقعی در زندگی یک بچه»، «قدرت خارق‌العاده یک پدر یا مادر از طریق همدردی کردن و درک عمق احساسات او». پدر یا مادری را مجسم می‌کردم که نه درد بچه را نفی می‌کنند و نه به وسیله آن خرد می‌شوند، بلکه با قدرت تمام، درد و

رنج کودک را می‌شنوند و آگاه از آن، با گوش سپردن به آن، مهم‌ترین پیام را به کودک می‌دهند: «می‌توان تحمل کرد.» حتی اگر فقط یک نفر هم در این دنیا باشد و به ما گوش فرا دهد و احساس ما را درک کند، هر دردی قابل تحمل است.

در این فکرها بودم که درِ اتاق به‌هم خورد. در مقابلم اندی شش‌ساله را دیدم که با چهره‌ای درهم و گرفته وسط اتاق ایستاده بود. گفت: «معلم سرم داد کشید، داشتم مدادم را از روی زمین برمی‌داشتم که شروع کرد به داد زدن، گفت حواست را جمع نمی‌کنی، همه داشتن به من نگاه می‌کردن. معلم گفت باید بعد از ساعت کلاس بمانم تا درس خوبی به من بده، اون منو نگه داشت، تو هم اصلاً نمی‌دونستی من کجا هستم!»

قلبم فرو ریخت. چه رنجی را تحمل کرده بود! آیا باید زود می‌گفتم دردش را فراموش کند، چیزی نیست، نباید از آن ناراحت باشد، در آینده بیشتر دقت کند، یک بوسه، یک شیرینی و همه‌چیز درست می‌شود؟

بعد، ناگهان کودک دیگری را به یاد آوردم که در کلاس اول ابتدایی در گوشه کلاس به حال تنبیه ایستاده، چرا که در کلاس حرف زده است. به یاد آن شکاف کوچک گوشه دیوار افتادم و صدای خش‌خش بچه‌ها که از کنارم رد می‌شدند و برای ناهار به منزل می‌رفتند، و آن

سکوت وحشتناک، و سپس ناگهان یک صدای نافذ که می‌گفت: «ژانت، حالا می‌تونی بری خونه. امیدوارم درس خوبی گرفته باشی!» به یاد می‌آورم که تمام راه را تا منزل دویدم، درحالی که دلم می‌خواست داد بزنم، گریه کنم و از همه بالاتر، شکایت را پیش مادرم ببرم. ولی مادرم گفت: «حرف زیادی نزن، غذا تو بخور، دیرت می‌شه.» و به یاد می‌آورم که چطور سعی می‌کردم ساندویچ خشک را بجوم و فرو بدهم.

اندی را روی زانوانم نشاندم و گفتم: «خیلی ناراحت‌کننده است که معلم سر آدم داد بزنه.» دست‌هایش را دور گردنم حلقه کرد و سرش را در سینه‌ام فرو برد. ادامه دادم: «از همه بدتر اینکه تمام بچه‌های کلاس به آدم نگاه کنن! این دیگه دو برابر بده، تازه وقتی همه بچه‌ها رفتن خونه، آدم مجبور باشه اونجا بمونه. آدم باید خیلی بدشانس باشه که همه اینها با هم سرش بیاد!»

آن‌قدر در فکر دست یافتن به واقعیت تجربه اندی و غرق در تخفیف دادن درد فرزند بغض‌کرده‌ام بودم که ناگهان با تعجب متوجه شدم اشک‌هایم بر روی گونه‌هایم سرازیر شده و آرامش غریبی به من دست داده است.

نمی‌دانم چه مدت آنجا نشستیم و به آرامی با هم تاب خوردیم. همین‌قدر می‌دانم وقتی که قضیه به پایان رسید احساس کردم سی

سال به عقب بازگشته‌ام و یک دختر کوچولو را از گوشه کلاس نجات داده‌ام.

۳. احساسات و جلوه‌های مختلف آن

تا مدت‌ها فکر می‌کردیم که تنها گوش فرا دادن و صحنه گذاشتن بر احساسات بچه‌ها رکن اساسی یک رابطه انسانی است. در اصل، همین‌طور هم هست. ولی بعدها متوجه شدیم که این موضوع شکل‌های مختلفی دارد که دانستن همه آنها بسیار مفید است:

۱. نیاز برخی کودکان به جلب توجه آن‌قدر زیاد است که از حد تحمل پدر و مادرها فراتر می‌رود. می‌بایست راهی پیدا کرد که درعین حال که به بحث خاتمه داده می‌شود، کودک مطمئن شود که به او توجه کافی مبذول شده است.

لی (۲۰) تعریف می‌کرد که ده دقیقه به حرف‌های دخترش سوزی (۲۱) گوش می‌کرده و دخترک شرح می‌داده که موفق نشده نقشی در نمایش مدرسه به‌عهده بگیرد و از این مطلب شاکی است. لی ادامه داد:

کوشش کردم او را تسلی دهم، ولی سوزی با تفصیل ادامه می‌داد. دیگر از حد طاقت من خارج بود. با خودم گفتم: «وقتش رسیده که هر چه او گفته خلاصه کنم و قضیه را ختم کنم.» گفتم: «سوزی، اعتراضت را شنیدم. تو به من فهماندی خیلی دلت می‌خواست تو این نمایش نقشی داشته باشی. احساس می‌کردی که از دیگران چیزی کم نداری، یا شاید از بعضی‌ها بهتری. می‌فهمم، ولی بیشتر از این نمی‌تونم گوش بدم. حالا می‌روم به آشپزخانه تا به کارم برسم. کاملاً درک می‌کنم که تو چقدر مأیوس و عصبانی هستی.»

۲. بعضی اوقات بچه‌ها احساس‌شان را به زبانی چنان توهین‌آمیز توصیف می‌کنند که نمی‌شود به آن گوش فراداد، چه رسد به اینکه کمک‌شان کرد. هر کدام از ما یک نقطه جوش مخصوص به خود داریم، ولی بعضی جملات برای همه ما غیرقابل تحمل هستند. مثلاً: «بابا شکل پیرمردهاست. چرا باید من پدری به این پیری داشته باشم؟» یا: «آقا معلم یک الاغ احمق است.»

وقتی لوری به مادرش، هلن، گفت: «امیدوارم بمیری»، هلن پاسخ داد: «این درست نیست! می‌دانم عصبانی هستی، ولی باید طور دیگه‌ای این مطلب را به من بگی؛ و حالا برو بیرون چون می‌خوام تنها باشم.» وقتی لوری علت را پرسید، او فقط پاسخ داد: «بهتره یه خورده بیشتر

فکر کنی.»

۳. بعضی وقت‌ها یک هدیه کوچک به یک بچه تحت فشار خیلی کمک می‌کند. بهتر است هرگز نپرسیم آیا او آن را می‌خواهد یا نه، بلکه بدون پرسش آن را به او بدهیم. یک مداد، یک بادکنک یا یک ظرف کوچک کشمش به‌موقع، می‌تواند بچه‌ای را شاد کند.

وقتی پسر پنج‌ساله روزالین (۲۲) با گریه شکایت کرد که: «مامان دیگران را بیشتر از من دوست دارد»، روزالین دستش را دور گردن پسرک حلقه کرد و گفت: «تو احساس می‌کنی دوست نداریم؟ هیچ درست نیست که آدم چنین احساسی داشته باشد، اصلاً. فکر می‌کنم حالا وقت یک فنجان کاکائو و یک بوس گنده است.»

وقتی پسر لی به خاطر یک خراش جزئی که در کشتی گرفتن با برادرش برداشته بود، سروصدای زیادی راه انداخت، لی دو قطعه یخ را در یک حوله قرمزرنج پیچید و به او داد تا روی «زخمش» بگذارد.

۴. زمانی که کودکی در چنگال یک احساس هیجان‌آمیز قوی گرفتار است، می‌توان احساساتش را به یک مجرای سازنده هدایت کرد. دکتر جینات گفته بود: «بایستی اشیای خلاقیت‌آفرین، مانند قلم، مداد، مدادرنگی، رنگ، کاغذ، مقوا، جعبه، گچ و غیره، به‌وفور در خانه‌ها یافت

شوند.» خانم‌هایی که در گروه ما بودند از این کلمات برداشتی ظاهری و رسمی کرده بودند. هفته‌ای نمی‌گذشت که شعری در غم از دست دادن یک حیوان دست‌آموز، نامه‌ای به تلویزیون درباره برنامه محبوبی که قطع شده بود، یا طرحی از یک بچه قلدر محل نداشته باشیم. برای بچه‌ای که یا به دلیل سن کم، یا عدم علاقه به نوشتن یا طرح کشیدن، کاری انجام نمی‌داد، مادرها نقش منشی را بازی می‌کردند. روزی پسر هفت‌ساله اولین (۲۳)، به نام استیوی (۲۴)، با عصبانیت از اردوی روزانه بازگشت. مربی به او گفته بود که اگر از روی سرسره سه‌متری که در قسمت عمیق استخر کار گذاشته شده بود سر نخورد، او را از گروه شنایش اخراج می‌کند و او را به استخر کم‌عمق مبتدی‌ها می‌فرستد.

همین‌طور که استیوی مشغول عبارت‌پردازی بود، پدرش قلمی برداشت و شروع به نوشتن کرد. وقتی استیوی برای نفس تازه کردن، از حرف زدن بازایستاد، پدرش گفت:

پسرم، امروز چقدر از دست مربی‌ات عصبانی هستی! گوش کن ببین درباره او چه چیزهایی گفتی: «اون قلدر فکر می‌کنه رئیس همه است، اونقدر بدجنسه که ارزش متنفرم.»

استیوی برده‌وار گوش می‌کرد. سپس با شوق افزود: «آره، بنویس که من او را از سرسره هل می‌دهم توی آب و آن‌قدر سرشو زیر آب نگه می‌دارم تا خفه بشه.» پدر تندتند می‌نوشت. استیوی ادامه داد: «حالا بنویس که زیرآب استخر را درمی‌آرم تا همه آب از استخر بره بیرون و اون هم همراه با آب بره تو فاضلاب!»

این احساس نیز به لیست اضافه شد. وقتی همه سخنرانی‌اش برایش بازخوانی شد، استیوی سری تکان داد و از پدرش خواست آن را دوباره بخواند. پدر درحالی‌که کاغذ را به طرف او دراز می‌کرد گفت: «بیا، می‌تونی اینو نگه داری و هر وقت دلت خواست بخوانی. حالا باید یک نامه بنویسم که تو فردا به مربی‌ات بدهی. متن نامه اینه: تا وقتی پسر من — استیوی — آمادگی پایین رفتن از سرسره سه‌متری را ندارد، تحت هیچ شرایطی نباید او را مجبور به این کار نمایند.»

۵. زمانی و مکانی نیز وجود دارد که نباید فهمید کودک چه حس می‌کند. نباید با او در تماس بود و نباید او را درک کرد. دکتر جینات این وضع را این‌طور تعریف می‌کند: «بگذارید کودک گوشه‌دنجی در زوایای روحش داشته باشد.»

هنوز جیل را، زمانی که چهارساله بود، به یاد می‌آورم. روی تخت‌خوابش دراز کشیده بود و درحالی‌که شستش را در دهان داشت به

من خیره نگاه می‌کرد. جیل گفت: «می‌دانی به چه فکر می‌کنم؟»
جواب دادم: «نه.» گفت: «خیلی خوبه.» و دوباره انگشتش را در دهانش گذاشت.

۶. در زندگی کودک جایی هم برای نفیری که او را به مبارزه می‌خواند وجود دارد؛ جایی برای رشد روحیه مبارزه‌جویی. ما این روحیه را «محکم بستن کمر بند» می‌نامیم. این از نوع جملاتی نیست که بعضی والدین برای محکم کردن بچه‌هایشان به زبان می‌آورند تا آنها را با واقعیت‌های تلخ و سخت دنیای خارج آشنا کنند. این همان برخورد سرد و بیگانه‌وار «عیب ندارد بچه، بالاخره یاد می‌گیری» نیست، بلکه به رسمیت شناختن توأم با همدردی با کودک است که می‌گوید: «بله، می‌دانم سخت است. بله، خیلی مشکل است. من به این تلاش تو احترام می‌گذارم و اطمینان دارم که راه‌حلی خواهی یافت.»

مثلاً هلن به لوری گفت: «اگر این معلمت نسبت به تو لحنی تمسخرآمیز دارد، باز هم تو از او چیز یاد می‌گیری!» و تد به اندی گفت: «من دیدم چطور به آن بچه‌ای که برای بلندی قدش سربه‌سر تو می‌داشت بی‌اعتنایی کردی. لابد می‌دانی که تو خانواده ما چیزی که ارزش داره قد نیست، بلکه شخصیته.»

اما مثالی که مرا بیش از همه تحت‌تأثیر قرار داد، مربوط به نل (۲۵)

است که چند ماه پیش شوهرش را از دست داد. در یکی از جلسات ما، او مسئله پشت مسئله مطرح می‌کرد که جوابی برای هیچ‌کدام نداشتیم. پسر نل از اینکه بی‌پدر شده بود خیلی ناراحت بود، مدام شکایت داشت و حتی مادرش را برای نداشتن پدر سرزنش می‌کرد. نل دیگر ناامید شده بود. در سکوت سنگینی که از پس حرف‌هایش آمد، همگی منتظر بودیم دکتر جینات با او از در همدردی درآید. همه متعجب شدیم، زمانی که دکتر جینات با حالتی جدی، به او نگاه کرد و گفت: «نل، نگذار زندگی تو را شکست دهد.»

چشم‌های نل پر از اشک شد و یکی از میان ما موضوع بحث را عوض کرد.

هفته بعد، نل با حالت جدیدی به جلسه آمد. هلن از او درباره اوضاع و احوالش پرسید. او گفت:

مطمئن نیستم، ولی یک چیزی تفاوت کرده، یک‌بار که کنت (۲۶) شروع به شکایت کرد، جلو او را گرفتم و گفتم: «کنت، می‌دونم از وقتی بابا مرده، زندگی برایت سخت شده. ما حالا یک خانواده تک‌والدی هستیم، خانواده‌ای با یک سرپرست، ای کاش این‌طور نبود، ولی فکر می‌کنم دیگر وقتش رسیده که کمی فکر کنیم و بهترین خانواده تک‌والدی بشویم!»

آن روز بعد از ظهر، کنت بدون اینکه از او بخواهم، چمن‌های حیاط را
که مدت‌ها به آن توجهی نشده بود کوتاه کرد.



۴. وقتی کودک به خود اعتماد می کند

همین طور که هفته ها می گذشت، بیش از پیش به نقش احساسات در زندگی بچه ها آگاه می شدم و به نتایجی می رسیدم که برایم به شدت تازگی داشت.

احساس ها واقعیت دارند

احساسات بچه هایم برای من مثل سیب و گلابی و صندلی واقعیت پیدا کرده بودند. نمی توانستم احساسات بچه ها را مثل یک مانع تلقی بکنم و آنها را نادیده بگیرم. درست است که احساسات آنها می توانند به سرعت تغییر کنند، اما تا زمانی که این احساسات وجود داشتند، لزوماً واقعیت پیدا می کردند. شنیدن این گونه حرف ها غیرعادی نبود: «چرا این همه از اندی دفاع می کنی؟ تو همه اش طرف اونو می گیری.» یا: «ما هیچ وقت هیچ جا نمی ریم، دیگران مرتب مشغول گشت و گذار هستن.»

زمانی، یک چنین حرف بی ربطی را با قدرت کامل استدلال خودم این طور پاسخ می گفتم: «نه، این طور نیست. بارها من طرف تو را

گرفته‌ام و خودت هم اینو خوب می‌دونی.» یا: «چطور می‌تونی این حرف را بزنی؟ مگه همین هفته پیش نرفتیم باغ‌وحش؟ مثل اینکه حافظه‌ات خیلی خرابه.»

اما حالا برداشت دیگری از این مسائل دارم. اگر کودکی در زمان مشخص، احساسی خاص دارد، در واقع در آن لحظه این احساس برایش واقعیت دارد. با فهمیدن این موضوع، توانستم پاسخ‌های دیگری به بچه‌ها ارائه دهم: «شاید به نظر تو این‌طور می‌رسد که من همیشه طرف اندی را می‌گیرم. خوب ممنونم که گذاشتی بفهمم چه احساسی داری.» یا: «تا جایی که تو درک کرده‌ای خانواده ما به اندازه کافی به مسافرت نمی‌رود. تو دلت می‌خواهد ما بیشتر، دسته‌جمعی به جاهای مختلف برویم. خوشحالم که این را به من گفتی. حالا دیگر می‌دانم.»

دو یا چند احساس ضدونقیض می‌توانند در آن واحد وجود داشته باشند

زمانی که موضوع را درک کردم، تعداد بی‌شماری از جملات، به‌نظرم بیهوده و زاید آمدند:

— «خوب، بالاخره دلت برایش تنگ شده یا نشده؟»

— «تصمیمت را بگیر، بالاخره می‌خواهی به اردو بری یا نه؟»

حالا به واقعیت جدیدی پی برده‌ام:

-- «از یک طرف دلت برای دوستت تنگ شده و از طرف دیگر خوشحالی که او از اینجا رفته.»
-- «یه دلت می‌گه به اردوی پارسالی بری و اون دلت می‌خواد خونه بمونی. شاید هم دوست داری به یک اردوی جدید بری.»

احساسات هر کودک ویژه خود اوست

همان‌گونه که دو برگ یک درخت عینا مثل یکدیگر نیستند، احساسات دو کودک نیز عینا به هم شباهت ندارند، و ما سرانجام درک کردیم: این احساسات، همان چیزی است که «او» را «او» می‌کرد و نه کس دیگر.

با درک این مطلب، دیگر نمی‌توانستم بگویم: «چطور شده که بستنی دوست نداری؟ تو خانواده، تو تنها کسی هستی که بستنی دوست نداره.» حالا می‌توانستم این تفاوت او را با بقیه، با لذت تماشا کنم. حتی تفاوت سلیقه او حالا نشانی از تشخیص بود: «برادرت خیلی بستنی دوست دارد، ولی تو اصلاً دوست نداری. تو فالوده را ترجیح می‌دهی.»

سعی کردم این پیام را بدهم که اختلاف‌نظر، کمبود نیست. در عوض،

روی نقاط قدرت تأکید کردم. به جای گفتن «همه پسر بچه‌ها وارد تیم بیس‌بال(۲۷) شده‌اند. چرا تو باید همیشه با بقیه فرق داشته باشی؟»، گفتم: «به نظر نمی‌آد علاقه زیادی به بیس‌بال داشته باشی. فکر می‌کنم چیزهای دیگر برات جالب باشن.»

زمانی که احساسات، شناخته و پذیرفته می‌شوند، کودکان نیز احساسات خود را بهتر درک می‌کنند

از دیوید شنیدم: «بابا! وقتی این‌طور با من صحبت می‌کنی، احساس می‌کنم محکوم شده‌ام، آن وقت فکر می‌کنم باید از خودم دفاع کنم.» از اندی شنیدم: «مامان، می‌دانی چرا این کار را می‌کنم؟ چون می‌خواهم توجه شما را جلب کنم.» از جیل شنیدم: «یک جعبه درست کرده‌ام که نشان بدهم در مواقع مختلف چه احساسی دارم. اسمش را گذاشته‌ام جعبه احساسات. توی آن عکس‌هایی هست که نشان می‌دهد چه وقت‌ها عصبانی، خوشحال، غمگین، یا بی‌تفاوت هستم.»

وقتی والدین احساسات کودکان را می‌پذیرند، بچه‌ها نیز یاد می‌گیرند که احساسات خود را بپذیرند و به آنها احترام

بگذارند

نخستین واقعه، زمانی اتفاق افتاد که من و شوهرم رفته بودیم به دکان دوچرخه‌سازی که دوچرخه جیل را بگیریم. در آن زمان او هفت سال داشت. به محض اینکه دوچرخه‌اش را دید، سوار شد و از در مغازه بیرون آمد. در همین حال شوهرم به سمت صندوقدار رفت که هزینه تعمیر راپردازد. لحظه‌ای بعد، جیل با قیافه‌ای ناراحت به درون مغازه بازگشت و گفت: «ترمزش درست نیست.» مکانیک دوچرخه ناراحت شد و گفت: «ترمزش هیچ ایرادی ندارد. خودم روی این دوچرخه کار کرده‌ام.»

جیل با قیافه‌ای ناراضی به من نگاه کرد و گفت: «به نظر من که درست نمی‌آید.» مکانیک پافشاری کرد: «فقط کمی سفت است، همین.»

موقعیت ناراحت‌کننده‌ای بود. قیافه مکانیک با زبان بی‌زبانی به ما می‌گفت: «خانم، چه بچه سمجی دارید، یعنی در مقابل حرف من، حرف او را قبول می‌کنید؟» نمی‌دانستم چه باید بکنم. تابه‌حال به جیل آموخته بودم که احساسات درونی‌اش بالارزش است. به او آموخته بودم که به خودش بگوید: «اگر احساسی دارم، حتماً واقعیتی پشت آن پنهان است.» از طرف دیگر، یک مکانیک باتجربه اصرار داشت که

همه چیز درست است. اخم و ترشرویی او برایم غیرقابل تحمل بود، ولی با لکنت توضیح دادم که مطمئنم شما درست می‌گویید و بچه‌ها بعضی اوقات غلو می‌کنند. در این موقع شوهرم جلو آمد و با حالتی مطمئن توضیح داد: «دخترم حس می‌کند ترمز دوچرخه درست کار نمی‌کند.»

مکانیک با قیافه‌ای عبوس، دوچرخه را بلند کرد و روی دستگاه گذاشت و چرخ‌هایش را امتحان کرد، سپس گفت: «باید دوچرخه را همین جا بگذارید بماند. احتیاج به یک قطعه جدید دارد. ترمزش ساییده شده.»

من شدیداً تحت‌تأثیر این واقعه قرار گرفتم و عهد کردم دیگر خود را نبازم.

چند هفته بعد جیل و من سر چهارراهی ایستاده بودیم و منتظر بودیم چراغ سبز شود. دستش را گرفتم و داخل خیابان شدم، ولی او به علت احساس عدم امنیت، دستش را عقب کشید. می‌خواستم به او بگویم که این کار چقدر حوصله‌ام را سر می‌برد. ناگهان به یادم افتاد و گفتم: «جیل، خوشحالم که می‌بینم تو به موقع‌شناسی خودت این همه اعتماد داری و می‌فهمی چه وقت از امنیت برخورداری و چه وقت احساس خطر می‌کنی. حالا منتظر می‌شیم تا هر وقت تو آماده عبور از خیابان شدی، آن وقت از خیابان رد می‌شیم. هر قدر می‌خواهد

طول بکشد. اصلاً مهم نیست.» درحالی که آنجا ایستاده بودیم و از سرما می‌لرزیدیم، ده‌بار فرصت گذشتن از خیابان آمد و رفت. با خودم گفتم هر کس ما را ببیند، فکر می‌کند دیوانه‌ایم. شاید در این قضیه «پیروی از احساسات بچه‌ها» زیاده‌روی می‌کردم.

اما بعدها، واقعه‌ای رخ داد که برای همیشه نظرم را در این مورد عوض کرد. بعدازظهر گرم تابستان بود. ناگهان جیل درحالی که لباس شنایش را هنوز به تن داشت، با حالتی عجیب و باعجله وارد خانه شد و گفت:

در استخر، خیلی به ما خوش می‌گذشت، اما یک‌دفعه یک پسر شانزده هفده ساله آمد پیش ما. او با ما آب‌بازی کرد، بعد من و لیندا را پشت درخت‌ها برد و پرسید: «دوست دارین کف پاتونو قلقلک بدم؟ خیلی بامزه است.»

درحالی که نفسم بند آمده بود، پرسیدم: «خوب، بعد چه شد؟» جیل گفت: «من نمی‌دانستم چه کار باید بکنم. لیندا به نظرش می‌آمد که بامزه باشد. ولی من، یک احساسی پیدا کردم... نمی‌دانم.»

گفتم: «منظورت این است که یه جای قضیه می‌لنگید، اما نمی‌دونستی کجا؟» جواب داد: «آره، برای همین فرار کردم اومدم

خونه.»

سعی کردم احساس آسودگی را در چهره‌ام نخواند. سپس به آرامی گفتم: «به احساس اعتماد کردی و آن احساس به تو گفت چه باید بکنی، مگر نه؟»

و بعد اهمیت قضیه کاملاً برایم روشن شد. آیا اعتماد کودک به خودش و به ادراکش می‌تواند او را از بلاها دور نگه دارد؟ و اگر ما به ادراک کودک اهمیت ندهیم، آیا این باعث نمی‌شود که او گزینه شناخت خطر را از دست بدهد و به احساس خود اعتماد نکند و در نتیجه تحت تأثیر اشخاصی قرار گیرد که منافع او را در نظر ندارند؟ دنیای خارج تلاش می‌کند کودک را نسبت به زنگ خطر درونی‌اش ناشنوا کند:

— «خوب، ناجی غریق اینجا نباشه، تو که شنا بلدی!» یا:

-- «دلیلی برای ترسیدن نیست. اگر ماشین بیاد، فرصت هست که سورتمه را به آن طرف بچرخانی.» یا:

— «ترسو نباش، همه بچه‌ها دارند امتحانش می‌کنند، اعتیاد نمی‌آره.» امکان دارد زندگی و مرگ کودک، به اعتماد کردن او به صداها و کوچک درونی‌اش بستگی پیدا کند.

یک سال پیش اگر کسی از من می‌پرسید: «صحّه گذاردن بر احساسات بچه‌ها چه اهمیتی دارد؟»، شاید با شک و تردید می‌گفتم:

«خوب، گمان می‌کنم از برخوردهای خانگی جلوگیری می‌کند و مطمئناً ضرری هم ندارد.» اما حالا، به این سؤال جواب دقیق‌تری خواهم داد. چون حالا کاملاً فهمیده‌ام زمانی که به کودک می‌گوییم او نمی‌فهمد چه حس می‌کند، نه تنها او را از دفاع طبیعی‌اش محروم کرده‌ایم، بلکه او را گیج، بی‌حس، و سردرگم، بار می‌آوریم. او را مجبور می‌کنیم دنیایی غیرواقعی از کلمات، و سیستم‌های دفاعی‌ای بسازد که هیچ ارتباطی با واقعیت‌های درونی‌اش ندارد. او را از شخصیت واقعی‌اش جدا می‌کنیم؛ و زمانی که به او اجازه نمی‌دهیم بداند چه حس می‌کند، احساس کمتری برای درک آدم‌های اطرافش خواهد داشت.

اما زمانی که واقعیت احساسات بچه‌ها را به رسمیت می‌شناسیم، چه نعمت‌های فوق‌العاده‌ای به آنها می‌دهیم: قدرت حرکت از موضع احساسات درونی، امکان داشتن یک قلب رئوف، فرصت ارتباط داشتن با یک وجود استثنایی، یعنی خودش.

۵. رها شدن بحثی درباره استقلال

هلن مطلبی را در ذهن داشت. به من تلفن کرد و پرسید: «آیا می‌تونم تو رو ببینم؟» به محض ورودش، از حالت او فهمیدم که آشفته است. هنوز پالتویش را درنیاورده بود که شروع کرد به سخنرانی:

ژانت، نمی‌دانم متوجه بودی یا نه؟ ولی من طاقت تحمل جلسه دیروز را نداشتم. چیزی در بحث دیروز مرا ناراحت می‌کرد. می‌دانم، ممکن است به نظرت دیوانگی بیاید، اما احساسی به من دست داده بود که انگار هر چه دکتر جینات می‌گفت، مخاطبش من بودم. ابتدا این‌طور فکر نمی‌کردم، ولی وقتی گفت: «یکی از هدف‌های عمده ما کمک‌کردن به فرزندان‌مان است تا از ما جدا شوند»، با خودم گفتم: «اینکه بدیهی است. هیچ‌کس یک بچه سی‌ساله را در خانه نگه نمی‌دارد!» اما بعد دکتر جینات اضافه کرد: «میزان برای پدر و مادر خوب آن است که چقدر می‌توانیم از انجام‌دادن کاری برای آنها خودداری کنیم.» و من از درون، خود را جمع‌وجور کردم. با خودم گفتم: «خدایا، اگر معیار پدر و مادر خوب اینه، من هیچ‌وقت با اون جور در نمی‌آم.»

لحظه‌ای خاموش شد و سپس انگار با خود سخن می‌گوید، ادامه داد:

از طرف دیگر، اگر من برای فرزندانم، زیادی جانفشانی می‌کنم، برای این است که از ته دل معتقدم برای خوبی آنها کار می‌کنم. اگر بیلی نهارش را فراموش کند و من آن را به مدرسه ببرم، اوقاتش تلخ می‌شود و گرسنه می‌ماند. او غذاهای مدرسه را نمی‌خورد. اگر به لوری در شب امتحان دیکته، کمک نکنم، امتحانش را بد خواهد داد و از شور و شوق خواهد افتاد. اگر هر دو آنها را در هوای نامساعد با اتومبیل خودم به مدرسه ببرم، حتما سرما می‌خورند و مریض می‌شوند.

رو به من کرد و گفت:

به من بگو کجای کارم وحشتناکه؟ آیا والدین وظیفه ندارند که بچه‌های‌شان را حمایت و کمک کنند؟ با این وصف، پس از شنیدن حرف‌های دکتر جینات، که به کرات می‌گوید: «بهترین کمک، کمک نکردن است»، دیگر هیچ اطمینانی به خود ندارم. شاید کارهایی که من انجام می‌دهم برای بچه‌ها مفید نیست.

هلن وارد اتاق شد و من هم به دنبالش. زیر لب گفتم: «حالا کی گفت که او درست می‌گه؟» و ادامه داد: «قبلاً هم اتفاق افتاده که متخصص‌ها اشتباه کنن! اما شاید کارهایی برای بچه‌ها انجام می‌دهم که خودشان قادر به انجامش هستند. بیلی دیگر هفت سالش شده، ولی هنوز صبح‌ها با برس وارد اتاق من می‌شود تا موهایش را مرتب کنم. او دیگر کاملاً می‌تواند سرش را شانه کند، اما وقتی من سرش را شانه می‌زنم خیلی خوشگل و جذاب می‌شود، حالا متوجه می‌شوم که کار بی‌آزاری مثل برس زدن موی سر بچه، می‌تواند استقلالش را از او بگیرد!»

استقلال!... پس از جلسه قبل، آنقدر تکان خورده بودم که پس از آمدن به منزل، سراغ لغت‌نامه رفتم تا ببینم آیا معنی لغت استقلال را درست فهمیده‌ام یا نه. شاید امیدوار بودم که معنی لغوی کلمه به طریقی از من پشتیبانی کند و مرا از مخمصه نجات دهد. ولی اشتباه کرده بودم. طبق تعریف لغت‌نامه وبستر، «مستقل» یعنی خودمختار، خودگردان، درون‌جهت و جدا. این تعریف حتماً درباره بچه‌های من صدق نمی‌کند، آنها هنوز برای لباس پوشیدن روزانه از من سؤال می‌کنند، و بدتر از همه، هنوز هم، من به آنها می‌گویم چه بپوشند.»

به هلن گفتم: «تو زیادی به خودت فشار می‌آری!»

او توجهی به حرف من نکرد و ادامه داد:

بهترین توصیف برای بچه‌های من این است: «مادرمختار، مادرگردان، و مادرجهت». اما در مورد «جدا»، وقتی که به آن فکر می‌کنم، نمی‌دانم گریه کنم یا بخندم. بعضی اوقات آن‌قدر به آنها احساس وابستگی می‌کنم که نمی‌دانم کجا من تمام می‌شوم و آنها شروع می‌شوند. وقتی لوری در امتحان ۲۰ می‌گیرد، احساس می‌کنم ۲۰ را من گرفته‌ام. وقتی بیلی در تیم فوتبال پذیرفته نمی‌شود، احساس می‌کنم من از تیم بیرون مانده‌ام.

هلن خودش را روی کاناپه انداخت و گفت:

این‌طور نیست که من معنی استقلال را هرگز نشنیده باشم، بلکه به نظر می‌آید نمی‌تونم آن را پیاده کنم. این چیه که دکتر جینات بارها گفته است: «عقل تا آنجا می‌تواند جذب کند که احساسات اجازه دهد.» این‌طور که پیداست احساسات به من اجازه نداده چیزهای زیادی به کله‌ام فرو بره.

نزدیک هلن نشستیم. هر دو با قیافه‌ای اخمو به زمین نگاه می‌کردیم. نمی‌دانستم چه بگویم. با احتیاط پرسیدم: «هلن، می‌خواهی یادداشت‌هامو بیارم؟ فکر می‌کنی کمکی بکنه؟»

— یادداشت‌هاتو؟ تو که به یادداشت احتیاجی نداری. فکر می‌کنی چرا اومدم سراغ تو؟ برای اینکه دیده‌ام چطور می‌ذاری بچه‌هایت کارهای‌شان را خودشان انجام دهند. هنوز آن روز زمستانی را که جیل با یک شورت و پیراهن ورزشی وارد خانه شد یادم هست. اگه من جای تو بودم کنترل اعصابم را از دست می‌دادم و فوراً می‌پرسیدم پالتویش را کجا گذاشته. ولی تو این کار را نکردی. وقتی جیل گفت: «مامان، راننده اتوبوس گفت: به خانه که برسی خدمت می‌رسن! بگو حالا با من چه کار می‌خواهی بکنی؟»، جوابی رو که دادی هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم، به آرامی گفתי: «تو یه روز سرد، انتظار دارم که خودت مسئولیت پوشیدن پالتویت را به عهده بگیری!»

یک واقعه دیگر هم به یاد دارم که هرگز فراموش نخواهم کرد، و آن روزی است که دیوید درحالی که داد می‌زد وارد منزل شد و گفت: «باز امروز ویولونم را فراموش کردم ببرم، این هفته سومه که فراموش می‌کنم، از این به بعد سه‌شنبه‌ها باید یادم بندازی اونو ببرم!» یادت می‌آد تو در پاسخ چه گفتی؟ سرت را به علامت همدردی تکان دادی

و گفتی: «خیلی سخته که آدم درس‌هایی را که یک روز در هفته است یادش بمونه، مگه نه دیوید؟ ولی چون تو رو خیلی خوب می‌شناسم، مطمئنم راهی پیدا می‌کنی تا ویولونت رو فراموش نکنی.» می‌دونی اگه من بودم چه می‌کردم؟ یک یادداشت بزرگ برای خودم درست می‌کردم تا به من یادآوری کنه به یاد او بیندازم هر سه‌شنبه ویولونش را برداره. چیزی که می‌خواهم بگم اینه که تو خیلی طبیعی عمل می‌کنی.

با علاقه به حرف‌های هلن گوش می‌کردم. آیا واقعا برای من طبیعی‌تر بود؟ اگر بود، چرا؟ سعی کردم به یاد بیاورم که دوران کودکی‌ام چگونه بود. پدر و مادرم مهاجران سختکوشی بودند. مادرم مدام مشغول پخت‌وپز و شست‌وشو بود، پدرم همیشه تلاش می‌کرد کسب‌وکار کوچکش را نگه دارد. برای آنها، حتی سیر نگه‌داشتن شکم ما کاری مشکل بود. آنها از ما توقع داشتند که بقیه کارها را خودمان انجام دهیم؛ و همین‌طور هم بود. کتاب‌های کتابخانه را خودمان پس می‌دادیم، سوار مترو می‌شدیم و به هر جا می‌خواستیم می‌رفتیم، و بار مشکلات مدرسه را خودمان به‌دوش می‌کشیدیم. تنها، زمانی پای پدر و مادر را به مسائل مدرسه می‌کشاندیم که برگ گزارش مدرسه را بایستی امضا می‌کردند. حتی در آن زمان، نکته پراهمیت نمره‌های ما

نبود، بلکه مهم امضای آنها بود. هنوز چهره پدرم را به یاد می‌آورم که میز آشپزخانه را خالی می‌کرد و با مراسم خاصی می‌نشست و نامش را با افتخار و مشقت تمام، به انگلیسی امضا می‌کرد.

فکر می‌کنم پدر و مادرم در حقیقت، در حق ما نیکی کردند. آنها قصد دادن استقلال به ما را نداشتند. آنها حتی نمی‌دانستند معنی این لغت چیست. ولی به هر حال، ما از طریق کوتاهی آنها به استقلال رسیدیم. برای هلن خلاصه‌ای از تجربیاتم را شرح دادم.

هلن گفت: «می‌دانی چه هدیه گرانبهایی به تو داده‌اند؟ دوران کودکی من خیلی متفاوت بود. من برای همه چیز به سراغ مادرم می‌رفتم، لباسم، نمره‌هایم، جا و مکانم، و دوستانم. هنوز یادم می‌آید، از گردش که برمی‌گشتم، می‌دونستم که تمام چراغ‌های منزل به خاطر من روشن است و مامان و بابا در انتظار من دقیقه‌شماری می‌کنند. اگر تمام شرح ماجرای مرا نمی‌شنیدند، نمی‌توانستند بخواهند. گهگاه فکر می‌کنم آنها از گردش‌های من بیش از خود من خوش‌شان می‌آمد.»

— «عجب، خیلی برایت مشکل بود، نه؟»

-- «نه زیاد. راه دیگری را نمی‌شناختم. ولی حالا می‌فهمم چطور گذشته تو به کمکت می‌آید. تو از استقلال زیادی برخوردار بودی، و برای همین هم، می‌توانی آن را به فرزندان منتقل کنی.» گفتم:

زیاد تند نرو، مهارت‌هایی که هم‌اکنون به کار می‌گیرم از پدر و مادرم
برایم نمانده‌اند. مثلاً من همیشه فکر می‌کردم که هر سؤالی جوابی
می‌خواد. هرگز به فکر نمی‌رسید که جواب سؤال بچه‌ای رو ندم. فقط
پس از نطق دکتر جینات درباره اینکه چطور بزرگسالان، با پاسخ‌های
حاضر و آماده‌شان حق کودک را برای فکر کردن ضایع می‌کنند، بود
که به فکر افتادم از بعضی پاسخ‌ها سر باز بزنم.

اولین باری که عمداً جواب سؤالی را ندادم احساس غریبی به من دست
داد. یک روز صبح دیوید پرسید: «به نظر شما تامی و جیمی با هم
خوب کنار می‌آین؟ امروز هر دوشون می‌آین خونه مون.»

خوب، این تحریک‌آمیزترین سؤالی بود که در چند روز گذشته، از من
کرده بودند. آماده می‌شدم که یک تجزیه و تحلیل از شخصیت دو
کودک نامبرده به عمل آورم و پیشگویی خودم را در مورد روابط آن
دو در خاتمه ارائه کنم. یکباره به یاد آوردم، زبانم را گاز گرفتم و
گفتم: «سؤال جالبی است! تو چه فکر می‌کنی دیوید؟»

او کمی فکر کرد. سپس گفت: «به نظرم می‌رسه که اول دعواشون
بشه، ولی بعد با هم دوست می‌شن.»

فکر می‌کردم هلن به این داستان بخندد. اما او چنان نگاه نافذی به
من انداخت که به ناچار ادامه دادم:

آن داستان دکتر جینات را یادت می‌آد؟ شوهری بود که اجازه نمی‌داد همسرش رانندگی کند، شوهره می‌گفت: «عزیزم، هیچ دلیلی ندارد که تو در دسرهای رانندگی را تحمل کنی. تا وقتی من هستم، با کمال میل هر کجا خواستی می‌برمت.»

خودم را به جای آن زن گذاشتم و ناگهان حس کردم بچه‌ها، وقتی که بزرگ‌ترها به جای آنها تصمیم می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند کارهای‌شان را خودشان انجام دهند، چقدر احساس عجز می‌کنند. با خود فکر کردم، پدر و مادرها به هزار و یک دلیل بچه‌های‌شان را وابسته و عاجز بار می‌آرن و همه اینها زیر عنوان محبت انجام می‌گیرد.

«مامان در شیشه را برایت باز می‌کنه، عزیزم.»

«بیا خوشگلم، بذار دگمه‌هایت را ببندم.»

«برای انجام تکالیفت کمک نمی‌خوای؟»

«عزیزم، لباس‌هایت را برایت حاضر کرده‌ام.»

همیشه این کمک‌ها بدون غرض و با شیرین‌ترین بیان صورت می‌گیرد. اما نتیجه همیشه یکی است: «به مامان احتیاج داری. خودت نمی‌توانی از عهده کارهایت برآیی.»

حالا حتما تصور می‌کنی که این بینش جدید به من کمک کرد تا به خونه بروم و همه کارها را طور دیگری انجام دهم. ولی این اتفاق

نیفتاد. لازم شد که به مثال‌های متعددی که از جانب خانم‌های دیگر مطرح شد گوش بدم تا بلکه شروع به تغییر کنم.

هلن، هیچ می‌دانی که من هر روز خروج بچه‌ها را از منزل کاملاً طرح‌ریزی می‌کردم؟ آنها عادت داشتند که من غذا، کتاب، کفش، عینک، پول، دستکش، کلاه و چکمه‌های‌شان را مرتب کنم. باید همیشه حاضر باشم و پالتوها را نگه دارم، زیپ‌ها را بالا بکشم، کلاه‌ها را ببندم، چکمه‌ها را به پای‌شان کنم، سیخونک بزنم و مرتب گذاشتن زمان را تذکر بدهم.

تا اینکه یک روز صبح، از اتاق به‌زحمت رفتم بیرون و فریاد زدم: «بچه‌ها وقتی برای رفتن حاضر شدید، منو صدا کنید!» حدود ده دقیقه مثل یک ماشین از کارافتاده روی تختم نشستم. وقتی بالاخره برای خداحافظی می‌آمدند، خودشان رو خوب پوشانده بودند و به نظر می‌رسید از خودشون راضی هستند و برای اولین بار اصلاً مهم نبود که همه دگمه‌ها بسته باشن یا بچه بزرگ‌تر دستکش برادر کوچک را به دست نکرده باشه.

هلن با علاقه‌ای توأم با درد به من نگاه می‌کرد. سعی کردم مثال دیگری به خاطر بیاورم:

حالا یه چیز دیگه برایت تعریف می‌کنم که اگر از مهارت‌هایم استفاده

نکرده بودم، آن مسئله هرگز اتفاق نمی‌افتاد. دیوید هشت سالش بود. یک روز به من گفت که احتیاج به پول دارد و می‌خواهد دنبال کار برود. گفتن این مطلب که یک بچه هشت‌ساله رو هیچ‌کس استخدام نمی‌کنه خیلی برام سخت بود. حتی اگر با محبت فراوان هم می‌گفتم. ولی همان روز دکتر جینات گفته بود: «امید را از کودک نگیرید؛ او را ناامید بار نیاورید.» بنابراین فقط گفتم: «عجب! باورم نمی‌شه.» ساعتی بعد دیوید دفتر تلفن را درآورد، در مورد نوع کاری که علاقه داشت انجام دهد صحبت کرد، و به دنبال شماره تلفن اصناف محل گشت، چندتا تلفن کرد و با چند مغازه‌دار صحبت کرد. بالاخره رو به من کرد و گفت: «می‌دونستی آدم باید چهارده‌سال سن و ورقه اشتغال به کار داشته باشه تا استخدام بشه؟ وقتی من چهارده سالم شد می‌رم تو مغازه سمساری کار می‌کنم. صاحب آن مرد خوبی است و من هم دوست دارم جایی کار کنم که دوروبرم ابزار باشه.»

هلن، متوجه هستی چقدر نزدیک بود او را از این تجربه محروم کنم؟ مادرم اگر جای من بود حتماً می‌گفت: «این دیگر چه خل‌بازیه! کی اجازه می‌دهد یک بچه هشت‌ساله دنبال کار بگرده؟»

هلن تکانی به خود داد: «خواهش می‌کنم ژانت، کافی است! قبلاً به اندازه کافی احساس افسردگی می‌کردم. حالا دیگر دلم می‌خواهد

زمین دهن باز کنه و برم توش.»

به نظرم رسید که دیگر دارم غیرقابل تحمل می‌شوم، ولی چنان کوک شده بودم که نمی‌توانستم بحث را قطع کنم:

هلن، می‌دانی چه چیزی بیش از همه مرا خوشحال می‌کنه؟ اینکه دیگر سرجوخه‌ای نیستم که مدام صبح تا شب فرمان صادر کنم: «اسباب‌بازی‌ها را جمع کنید! دست‌های‌تان را بشورید! گالش‌ها را به پا کنید! در را ببندین!» چقدر خوشایند است که انسان بتونه عوض دستور دادن، یک مسئله را توصیف کنه. لذت می‌برم از اینکه فقط بگویم: «بچه‌ها، در بازه!» یا: «هواشناسی گفته امروز باران می‌آد!»

هلن از جا برخاست و دستش را به سمت پالتویش دراز کرد:

ژانت، دیگه نمی‌تونم به حرف‌ها گوش بدهم. کلمات خودت را می‌شنوی؟ «خوشایند»، «لذت بردن»، «چقدر خوبه». می‌دانی، من نمی‌توانم فقط «حرف بزنم». این کار از شخصیت من به دور است. این روش من نیست.

با حالتی رنجیده گفتم: «ببین، من نخواستم کسی بهم مدال بده، ولی

این روش که تو از آن نام بردی مدت‌ها طول کشید تا به وجود بیاد. شاید بهت کمک بکنه که بدونی در تمام مدتی که این شیوه جدید را یاد می‌گرفتم چقدر احساس نادانی و سرخوردگی می‌کردم؟ مثلاً، می‌خواهی بدانی که اوایل، وقتی کسی از بچه من سؤال می‌کرد، نمی‌توانستم خودم را از پاسخ دادن باز دارم؟»

هلن دوباره نشست. ادامه دادم:

پارسال بود که عمه‌سوفی به دیدن ما آمد و از اندی پرسید: «چند سالت؟» با خودم گفتم: «به جای او جواب نمی‌دم، چون خیلی مهمه که بچه فرصت داشته باشه سؤال‌های مربوط به خودش رو جواب بده. ولی وقتی دیدم مثل یک احمق با دهن باز بهش زل زده، دیگه طاقت نیاوردم و قبل از اینکه بفهمم چه کار می‌کنم، از دهانم پرید: «شش سال.»

هلن گفت: «حالم یک کمی بهتر شد.»

— شاید کمکت کند که بدانی، قبول بعضی از مسائل که از همه ساده‌تر بودند برای من مشکل‌ترین کارها از آب درآمدند. می‌تونم بگم

تقریباً بدم آمد وقتی دکتر جینات داشت می‌گفت که اجازه دهید دیگران به شما در تربیت فرزندتان کمک کنند. یادت هست؟ می‌گفت: «از خودتون بپرسید: در این موقعیت چه کسی می‌تواند مؤثرتر واقع شود: فروشنده، معلم، دندان‌پزشک، یا مربی؟»

من اصلاً با این مطلب موافق نبودم. کدام غریبه می‌توانست برای بچه‌های من از من مؤثرتر باشد؟ پس می‌توننی تصور کنی وقتی فهمیدم حرف عادی‌ترین آدم‌ها — فقط به این خاطر که غریبه بودند — چنان تأثیری روی آنها می‌گذاشت که من هرگز جرأت رقابت با آنها را نداشتم، چقدر شوکه شدم.

مثلاً یک ماه تمام با دیوید چانه می‌زدم که به سلمانی بره. اصلاً گوشش بدهکار نبود. تا اینکه یک روز اومد خونه و گفت: «مامان، امروز بعدازظهر باید موهایم را کوتاه کنم.» هلم، می‌دانی چه کسی باعث این کار شد؟ فراش مدرسه. می‌دانی چه گفته بود؟ او گفته بود: «دیوید، موهایت به اصلاح احتیاج دارد.»

یک چیز دیگر برای بگویم که پذیرفتنش خیلی برام مشکل بود و آن دخالت نکردن در کار بچه‌هایم بود. دلم می‌خواست که در مورد هر چیز کوچکی از آنها سؤال کنم. حالا می‌دانی وقتی جیل به منزل می‌آید چه چیزی را هرگز نمی‌گم؟ هرگز نمی‌گم: «معلمت از انشایت خوشش اومد؟ درباره آن چی می‌گفت؟ تکلیف ریاضی که من کمکت

کردم انجام بدی درست بود؟ لباس جدیدت چقدر بهت می‌آد. آیا کسی متوجه لباست شد؟»

می‌دانی چقدر خودداری لازم است که فقط بگویی: «سلام، عزیزم» و بگذاری هر چه او فکر می‌کنه مهمه تعریف کنه؟

برای اولین بار در آن بعدازظهر، لبخندی بر لبان هلن نقش بست و گفت:

بالاخره به یک چیزی اشاره کردی که من در مورد بچه‌هایم اعمال نمی‌کنم! بس که وقتی بچه بودم از این قبیل حرف‌ها از مادرم شنیده‌ام که دلم نمی‌خواد حتی یک‌بار هم در مورد بچه‌های خودم از آنها استفاده کنم.

هنوز هم هر هفته آنها را می‌شنوم: «عزیزم، مثل اینکه خسته‌ای. مگه به اندازه کافی استراحت نمی‌کنی؟ همیشه جک (۲۸) این قدر دیر به منزل می‌آد؟ چرا همیشه در آخرین لحظه گوشت ژيگو را از فریزر درمی‌آوری؟ این‌طوری هیچ‌وقت به‌موقع درست نمی‌شه. عزیزدلم، نمی‌خواهم تو کارت دخالت کنم، ولی فکر می‌کنم اگر اول یخش آب بشه خوشمزه‌تر می‌شه.»

ژانت، وقتی اینها را می‌شنوم، احساس می‌کنم تو تله افتاده‌ام. فوراً

شروع می‌کنم به توضیح دادن، می‌گم: بله، به اندازه کافی می‌خواهم، توضیح می‌دهم که جک این موقع از سال سرش خیلی شلوغه، از پختن گوشت یخ‌زده دفاع می‌کنم و به او اطمینان می‌دهم که غذا به‌موقع حاضر خواهد شد...

می‌دانی ژانت، همین‌قدر که درباره‌اش بلندبلند توضیح می‌دهم، می‌فهمم چقدر ناخوشایند است. مثل این است که به بچه‌ات بگویی: «من باید تو همه کارها دخالت کنم. می‌خواهم به کوچک‌ترین مسئله زندگی تو کار داشته باشم. تو نمی‌توانی بدون توافق، نظر، و راهنمایی مادرت موفق شوی.»

... و بدتر از همه، آن فرمایشات و سؤال‌های مداوم است که بچه را از زمان کافی برای یادگیری و تجربه‌اندوزی محروم می‌کند.

با حرارت وسط حرفش پریدم: «کاملاً درسته!» سپس به او خیره شدم. اگر کسی می‌توانست به آن خوبی منظورش را برساند، حتماً خیلی بیش از آنکه نشان می‌داد، می‌دانست. بهش گفتم: «هلن، باید بحث را عوض کنم. مدت‌ها فکر می‌کردم مادری زیاده از حد حامی و تحمیل‌کننده هستی، اما اگر یک کمی فکر کرده بودم، متوجه می‌شدم که این‌طور نیست.»

هلن کمی به نظر گیج می آمد.

به سرعت گفتم: «قضیه لوری و مسابقه شیرینی پزی را یادت می آد؟»

هلن با لحن اهانت آمیزی گفت: «بله، یادم هست.»

— بله همان! آنجا چندین فرصت پیش آمد که می توانستی دخالت کنی. لوری چقدر سعی کرد تو به جای او تصمیم بگیری. از اتاقی به اتاق دیگر، تو را دنبال می کرد و می پرسید: «مامان، چه کار کنم؟ فکر می کنی برنده می شم؟»... یادت هست به لوری چی گفتی؟

هلن سرش را تکان داد.

— درست همان کاری را که باید می کردی کردی، یعنی تصمیم گیری را به عهده خودش گذاشتی و گفتی: «خیال داری وارد یک مسابقه بشی. خیلی جالبه. در ضمن با خودت فکر می کنی می توانی ببری یا نه... لوری، تو چه فکر می کنی؟» او نفس خود را حبس کرد و گفت: «سعی خودم رو می کنم.»

خوب، مگه گفتی: «خیلی فکر عاقلانه ای ست عزیزم. به هر حال، نابرده رنج گنج میسر نمی شود.» نه، نگفتی. در عوض بهترین جواب ممکن را به او دادی، گفتی: «اوه.»

ولی عکس العمل تو وقتی لوری با لوح افتخار به خونه برگشت بیشتر از

همه منو متعجب کرد. اگر من بودم حتما جیغ می کشیدم: «لوری، چقدر تو ماهی، چقدر به تو افتخار می کنم!» اما تو فقط او را بغل کردی و گفتی: «لوری، حتما خیلی به خودت افتخار می کنی!» وای که چقدر جالب بود — چقدر احساس سربلندی می کرد. هر زنی که بتواند تا این حد از پیروزی فرزندش لذت ببرد، بدون آنکه آن را از آن خود بداند، حتما خیلی بیشتر از آن می فهمد که نشان می دهد.

هلن به نظر ناراحت بود.

— حتما رفتار من به خاطر وجود تو در آنجا خوب شده بود. خوب، من می توانم جلو دیگران یک نمایش حسابی اجرا کنم، ولی وقتی کسی دوروبرم نیست باید منو ببینی. ژانت، نمی دونم چرا من تنها کسی هستم که در مورد مسئله «استقلال» این همه اشکال دارم. باور کن، دیروز تمام آن مدتی که تو اون جلسه نشسته بودم و به داستان های موفقیت آمیز دیگران گوش می دادم، انگار شکنجه می شدم. صحبت های روزالین را شنیدی؟ به نظر می آمد نسبت به این قضیه که دخترش دیر به مدرسه می رفت خونسرد بود. او کاملاً مطمئن بود که یک تشر معلم خیلی مؤثرتر از فشارهای روزانه او بود.

من نمی‌تونستم چنین کاری بکنم. من خودم را موظف می‌دونستم که لوری را در برابر ناخشنودی معلمش حمایت کنم. حالا لی رو ببین. او به هیچ وجه حاضر نشد با بچه‌هایش به خاطر اینکه در برف بدون دستکش بازی کردند، دعوا کنه. او به ما گفت که مطمئنم، هر وقت بچه‌ها احساس سرما کنن خودشان به خانه می‌آن و دستکش‌هاشونو می‌پوشن، و در همچین وضعی، او از اینکه براشون یک کاکائوی گرم درست کنه، یا دستاشونو ماساژ بده که گرم بشن، خوشحال می‌شه. حالا، اگه من جای او بودم، حتما از سرمازدگی دست‌های‌شان نگران می‌شدم.

همین‌طور کاترین(۲۹)، او قابلمه ناهار پسرش را که روی میز آشپزخانه جا مانده بود دید، اما احساس نکرد که باید فوراً به مدرسه بره و اونو ببره. حتما او این‌طور فکر کرد که اگه پسرش یه کم پول از معلمش قرض کند تا یه ساندویچ بخره، یا نیمی از ساندویچ دوستش را بگیره، یا حتی گشنه بمونه، باز هم برنده شده، چون یاد گرفته که بدون مادرش چطور باید زندگی کنه.

حالا می‌بینی ژانت، این‌طور نیست که من ندونم چه کار کنم، بلکه مسئله اینه که نمی‌تونم خودم را به انجام دادن این کارها راضی کنم. در واقع این کارها خلاف غریزه طبیعی منه که می‌خواهم حمایت کنم، اداره کنم، کمک کنم... مشکل من اینه.

می‌خواستم او را به خودش بیارم، پس گفتم: «واقعیت اینه که این مشکل تو نیست! مشکل همه پدر و مادرهاست. تو می‌گی دادن استقلال در طبیعت تو نیست. الان به تو می‌گم چه چیزی برای پدر و مادرها طبیعیه؛ اینکه به بچه‌هاشون بچسبن، اون‌ها رو اداره کنن، به اون‌ها نظر بدن، و راه اون‌ها رو معین کنن. طبیعیه که انسان بخواهد مورد نیاز باشه، مهم باشه، و برای بچه‌هایش ضروری باشه.

اگر طور دیگری بود، انسان غیرطبیعی بود. جداکردن امیدها و شکست‌های بچه‌ها از امیدها و شکست‌های خودمان، اجازه دادن به آنها که خودشان در زندگی مبارزه کنن، و اینکه خودمان را غیرضروری نشون بدیم و آنها را رها کنیم، کاملاً خارج از طبیعت یک انسان طبیعی است و اصلاً اگر پدر یا مادری بتونه این کارها را انجام بده، یک معجزه اتفاق افتاده.»

هله مدت زیادی ساکت بود. وقتی بالاخره شروع به صحبت کرد، چنان آرام صحبت می‌کرد که مجبور شدم به طرف او خم شوم که صدایش را بشنوم:

«حتماً می‌خوای بگی که دادن استقلال به بچه در واقع دادن عشق و محبت به اونه... محبت اونه که بذاری خودش با قدرت خودش جلو بره، مگه نه؟... محبت اونه که بذاری تجربه کنه — اگرچه تجربه‌ای تلخ

باشه... حتی می‌شه ادعا کرد که هر روش دیگری ناپسنده و مثل اینه
که او را از زندگی محروم می‌کنه.»
هلن ناگهان بلند شد و به سمت در حرکت کرد.
پرسیدم: «کجا می‌ری؟»
گفت: «می‌رم خونه، باید به بچه‌ها چیزی بدم.»
پرسیدم: «چی؟»
با لبخندی برگشت و گفت: «یک کم بی‌اعتنایی سالم!»

۶. «آفرین!» کافی نیست: روش جدید تمجید کردن

جلسه بعدی ما را روزالین، که یک مادر با شور و حرارت بود، با داستان ملاقاتی تصادفی که با هم‌اتاقی سابقش داشت، شروع کرد و گفت:

یک نگاه به او کردم و عجیب‌ترین کار از من سر زد. این‌طور وانمود کردم که او را نشناخته‌ام. اصلاً نمی‌دانم چرا. او همیشه دختر خوبی بود. ولی همواره به من یک احساس... نمی‌دانم چه بگویم، احساس کمبود اعتماد به نفس می‌داد... احساس اینکه زیاد باهوش نیستم. یک لحظه به فکرم رسید از طرف دیگر بروم، سپس با خودم فکر کردم: «این واقعا خنده‌دار است! من دیگر زن بزرگی شده‌ام. دارای خانواده هستم.»

بالاخره صدا زدم: «سلام ماشا!» و وانمود کردم که تازه او را دیده‌ام: «صد سال به این سال‌ها!»

آن‌قدر از دیدن من خوشحال شد که واقعا خجالت‌زده شدم. دست‌هایش را به دور من حلقه کرد و گفت: «روزالین، این اطراف زندگی می‌کنی؟ من تازه به این محله آمده‌ام!» دقیقه‌ای بعد، مشغول

ردوبدل کردن خاطرات گذشته شدیم و عکس‌های بچه‌های مان را به یکدیگر نشان دادیم. بعد، از من پرسید که آیا مشغولیتی دارم یا نه. نمی‌دانم چرا دلم نمی‌خواست به او راجع به کلاس چیزی بگویم. آخر، کی به کسی می‌گوید بزرگ‌ترین مشغولیات من این است که بروم کلاس تا یاد بگیرم مادر بهتری باشم؟ اما وقتی او اشاره کرد که به بچه‌های عقب‌افتاده درس می‌دهد، یک‌دفعه به خودم گفتم: «چرا که نه؟ هر چیزی که ما در این کلاس‌ها یاد می‌گیریم، می‌توانست برای یک معلم خیلی مفید باشد.»

به‌همین‌خاطر شروع به توصیف جلسات مان کردم. برایش توضیح دادم چطور یاد می‌گیریم خشم خود را به طریقی ابراز کنیم که به بچه آسیب نرساند، چطور به فرزندان مان یاد می‌دهیم که روی پای خود بایستند، و چگونه از وقتی آموختیم احساسات فرزندان مان را بی‌کم‌وکاست بپذیریم همه ما احساس خوبی پیدا کردیم. او با علاقه فراوان گوش می‌کرد، تا اینکه به روش جدید تشویق کردن رسیدم. در این موقع آن نگاه تحقیرآمیز گذشته بر چهره‌اش نشست:

-- «توصیف کردن چیزی که می‌بینی یا حس می‌کنی؟» و با اخم اضافه کرد: «اصلاً چنین چیزی را قبول ندارم. برای چه این همه طول و تفصیل بدیم وقتی که می‌توانیم مستقیماً به بچه بگیم چی فکر می‌کنیم؟ به نظر من هیچ اشکالی ندارد که به بچه‌ای که یک گلدان

قشنگ درست کرده بگویم کارش خوب است. همین‌طور هم اشکالی ندارد که در صورت لزوم به او بگویم کارش خوب نیست. من به‌هیچ‌وجه معتقد به لوس کردن بچه‌ها نیستم.»

— سعی کردم به او بفهمانم که توصیف کردن، لوس کردن نیست، بلکه توصیف کردن برای حذف ارزیابی کردن است. او حسابی حوصله‌اش را از دست داد و با سردی پرسید: «خوب، مگر ارزیابی کردن چه عیبی دارد؟ کار یک معلم ارزیابی واقع‌بینانه است. آخر چطور یک بچه اگه کسی ازش انتقاد نکنه موفق می‌شود؟ وانگهی، مهم‌تر از همه این است که شاگردهای من می‌دانند که من آدم رک‌وراستی هستم. من مجبور نیستم دست به دوزوکلک بزنم. اگر اشتباهی مرتکب شوند، به آنها همان موقع یادآوری می‌کنم. اگر کار احمقانه‌ای بکنند، رک‌وراست صحبت می‌کنم. به آنها می‌گویم: «این کاری که کردید خیلی احمقانه بود.»

— من مبهوت مانده بودم. گفتم: «تو بچه‌ها را احمق خطاب می‌کنی؟»

— آنها را احمق صدا نمی‌کنم. کاری را که انجام داده‌اند احمقانه می‌خوانم. تفاوت بزرگی بین این دو هست.

— اما ماشا، اگر کسی عمل مرا احمقانه بخواند، خود من هم احساس حماقت می‌کنم.

— ولی این طور نیست. یک بچه می تواند بین این دو فرق بگذارد. بگذریم، داریم زیادی مو را از ماست می کشیم. تجربه من این بوده که اگر رابطه خوبی با بچه داشته باشم، می توانم او را هر چه بخواهم خطاب کنم: «کله پوک»، «بی مغز»، حتی «احمق»، و او این همه را از من خواهد پذیرفت، چون که می داند من به او علاقه مندم و خوبی او را می خواهم. شاید بد نباشد که بدانی شاگردهای من خیلی خوب پیشرفت می کنند.

روزالین با ناامیدی شانه هایش را بالا انداخت و گفت: «خوب دکتر جینات، می بینید که جوابی برای او، نداشتم. و بدتر از همه اینکه حالا خودم هم گیج شده ام. به نظر می آمد که او واقعا به شاگردهایش علاقه مند است، حالا اگر او این قدر به خودش اطمینان دارد و نتیجه مثبت هم عایدش می شود، باز هم می شود گفت او کاملاً در اشتباه است؟»

انزجار مشهودی در جلسه حکمفرما بود. هر کس چیزی می گفت. دکتر جینات منتظر شد تا سروصداها بخوابد. سپس گفت:

بین روزالین، من این طور فکر می کنم: باارزش ترین چیزی که می توان به یک کودک ارزانی داشت، یک شناخت مثبت و واقع بینانه از خودش

است. حالا این شناخت از خود چگونه به دست می‌آید؟ نه یکباره، بلکه به‌آهستگی و طی تجربه‌های مکرر. می‌شود نظر کودک را نسبت به خودش به سیمان تازه تشبیه کرد. تصور کن که هر جوابی که به کودک می‌دهیم یک اثر روی این سیمان خیس می‌گذارد و شخصیت او را شکل می‌دهد. این مسئله معلم‌ها و پدر و مادرها را در موقعیتی قرار می‌دهد که مدام باید با تعهد عمل کنند. بهتر است هر اثری که روی سیمان می‌گذاریم اثری باشد که بعدها از گذاردنش تأسف نخوریم. چون وقتی که سیمان سفت شد دیگر آن اثرها را نمی‌توان از بین برد.

اجازه بده هیچ انسان بالغی به تأثیر کلمات خود کم بها ندهد ژانت، یادت می‌آید دیوید پسر ت یک روز چه گفت؟ او گفت: «من و دوست‌هایم مرتب همدیگر را احمق خطاب می‌کنیم، این یه شوخیه. ولی وقتی که پدر یا مادر یا معلم بچه را احمق خطاب کنن، اون بچه فکر می‌کنه حق با اون‌هاست، چون اون‌ها بهتر می‌دانند.»

حال، درون کودکی که قبول کرده واقعا احمق است چه می‌گذرد؟ در مقابل یک واقعه جدید چه عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد؟ خیلی ساده است. به خودش می‌گوید: «من که احمقم، پس دیگر چرا تلاش کنم؟ اگر تلاش نکنم، شکست هم در کار نخواهد بود.» درحالی‌که، اگر در طی سالیان دراز نقاط قدرت او تقویت شده باشند، او پیام

دیگری برای خود دارد. او به خودش می‌گوید: «من می‌تونم، پس سعی می‌کنم. اگر تو این راه موفق نشدم، راه دیگری را امتحان می‌کنم.»

اما روزالین، من کاملاً عجز تو را در رساندن این معانی درک می‌کنم. تشویق توصیفی را خیلی مشکل می‌توان توضیح داد. من بارها برای گروه‌هایی از پدر و مادرها، پزشک‌ها، و اتحادیه‌های معلمان سخنرانی کرده‌ام؛ درحالی‌که یک توافق عمومی درباره منفی بودن انتقاد مداوم وجود دارد، اما تعداد کمی از افراد فرق بین یک ارزیابی مثبت از شخصیت بچه — مثل «آفرین پسر خوب» — و توصیفی مثبت از اعمال او را می‌فهمند.

کاترین وارد بحث شد:

می‌توانید همه اشخاصی را که به این موضوع شک دارند نزد من بفرستید. من با کمال میل فرق این دو را برای‌شان توضیح خواهم داد، برای اینکه من هر دو راه را امتحان کرده‌ام. سالیان سال بچه‌های من چیزی جز «آفرین پسر خوب»، یا «ای پسر بد» از من نمی‌شنیدند. این همان طریقی بود که مادرم با ما سخن می‌گفت. تا اینکه یک روز با پسر پنج‌ساله‌ام، کریس (۳۰)، برای خرید رفته بودم. خود را آماده

می‌کردم که به او بگویم: «امروز خیلی پسر خوبی بودی.» بعد با خودم گفتم: «چطوره روش جدید را امتحان کنم. واقعا هر چه دیدم و احساس کردم برای او توصیف می‌کنم.» بنابراین به او گفتم: «کریس، از اینکه در سوپرمارکت به من کمک کردی ممنونم. آن‌طور که بطری‌ها را توی سبد خرید مرتب چیدی، خرید کردن را برایم خیلی آسان‌تر کرد. یک‌دفعه یک عالمه جای اضافی داخل سبد خرید پیدا کردم.»

از آن روز به بعد، او نه‌تنها خریدهای مرا درون سبد مرتب می‌کند، بلکه ابزار کار پدرش را درون قفسه، و همین‌طور صندوق‌خانه مرا هم مرتب کرده و حالا مشغول قفسه اسباب‌بازی‌های خودش شده. او درباره خودش به‌عنوان یک «پسر خوب» یا «پسر بد» فکر نمی‌کند. او در مورد خودش به‌عنوان کسی که هر وقت اراده کرد می‌تواند همه‌جا را مرتب کند فکر می‌کند. برای من، این تفاوت بزرگی است.

لی هم داخل بحث شد و گفت:

برای اشخاصی که متقاعد نشده‌اند می‌خوام داستانی بگویم. به نظرم مایکل (۳۱) در آن موقع هشت سال داشت. خانواده ما مشغول شام خوردن بود و من روی چهارپایه‌ای رفتم تا از درون قفسه آشپزخانه

یک قوطی کمپوت هلو بیرون بیاورم که به عنوان دسر بخوریم. دستم به قوطی کمپوت خورد و ناگهان همه بدنم با آب چسبناک کمپوت خیس شد. یک مرتبه خونم به جوش آمد و داد زدم: «به حساب یک نفر که همین دوروبرهاست می‌رسم!»

بلافاصله جیسون (۳۲) گفت: «من نبودم!» سوزی نیز به دنبال او همین را گفت. ولی مایکل دهان باز نکرد. همگی به او خیره شدیم. آن‌گاه با صدای ضعیفی گفت: «به نظرم من کردم. گمان می‌کنم دیروز بازش کردم و باقی‌مانده را سر جایش گذاشتم. من فقط یک هلو از داخلش برداشتم.» فقط نگاهی به آن چهره کوچولوی نگران کردم و همه عصبانیتم فرو نشست. نزدیک بود از چهارپایه پایین بپریم، او را در آغوش بگیرم و به او بگویم چه پسر راستگو و نازنینی است. اما شوهرم به من پیشدستی کرد. او که هنوز مطالب جلسه گذشته دکتر جینات را به خاطر داشت، به آرامی شروع به توصیف کرد و گفت: «آفرین مایکل، شرط می‌بندم خیلی آسان نبود این‌طور آدم راستش را بگوید، مخصوصاً وقتی که مامان این‌طور با عصبانیت داد زد.»

مایکل از حرف‌های پدرش خیلی سپاسگزار به نظر می‌آمد، و به نظر آمد قضیه تموم شده. ولی هفته بعد، وقتی من و شوهرم از سینما برگشتیم دیدیم روی یک ورق کاغذ که با چسب زخم به درِ آشپزخانه چسبانده‌اند نوشته شده: «توجه! شیشه خرده. پای برهنه راه نروید. از

طرف کسی که این کار را کرده. پسر راستگوی شما، مایکل.» و این در حالی بود که پدرش حتی یکبار هم او را راستگو خطاب نکرد!

روزالین با قیافه‌ای ناخشنود گوش می‌کرد:

اگر من داستان را به آن هم‌اتاقی سابقم می‌گفتم، حتما پوزخند می‌زد و می‌پرسید: «خوب چه عیبی دارد که بچه را راستگو بخوانیم؟ چرا نباید راست و پوست‌کنده حرف بزنیم؟»

دکتر جینات پاسخ داد:

حالا بیایید این مسئله را بررسی کنیم. فرض کنیم شوهر لی به پسرش گفته بود: «مایکل، تو پسر خیلی راستگویی هستی، راستگوترین پسر روی زمین.» در آن صورت به فکر مایکل چه می‌رسید؟ او با خودش فکر می‌کرد: «اگر پدرم می‌دانست چندبار تا حالا دروغ گفته‌ام...»

ناگهان مایکل دچار اضطراب می‌شد. چرا که افتخاری نصیب او شده که لیاقتش را ندارد. برای او حدی قائل شده‌اند که امیدوار نیست بتواند آن را نگه دارد. فکرش مشغول می‌شود. گیر افتاده است. چطور

می‌تواند از این وضع خلاص شود؟ شاید کمی بداخلاقی کارگر افتد — آن‌قدر که به پدرش ثابت کند آن فرشته‌ای که در تصور او نمایان شده نیست. در نظر یک فرد معمولی همیشه عجیب است که وقتی از کودکی تعریف می‌کند، او یکباره شروع به بدرفتاری کند. به نظر یک روان‌شناس هیچ رازی در این مسئله نیست. او می‌داند که کودکان تعریف و تمجید کلی را همیشه پس می‌زنند، چرا که آنها را زیاده از حد محصور می‌کند. به‌عنوان پدر و مادرهای روشنفکر، ما باید بدانیم که با تمجیدهای کلی در مورد بچه‌ها، ما عملاً دنبال دردسر می‌گردیم. مثلاً جملاتی نظیر: «تو همیشه کمک می‌کنی»، «تو خوش‌خلق‌ترین بچه‌ای هستی که تا به حال دیده‌ام.» یا «تو واقعا باهوشی.»

هلن ناله‌ای سر داد و گفت:

دقیقا حرف دل مرا زدید. من در تمجید کردن تخصص فوق‌العاده‌ای داشتم. از هیچ فرصتی نمی‌گذشتم که به بچه‌هایم مستقیماً بگویم چقدر فوق‌العاده‌اند. همیشه تصور می‌کردم «هر چه صفت به‌کاررفته بزرگ‌تر باشد، تحسین مؤثرتر است». اما بچه‌های من کار خلافی نمی‌کردند، فقط حرف‌های مرا باور نداشتند. بیلی یک نقاشی نشانم

می داد و فوراً می گفتم: «فوق العاده است!» او می گفت: «تو واقعا این را دوست داری؟» می گفتم: «البته، واقعا خوشم می آید. عالی ست.» او پاسخ می داد: «ولی تو می خواهی من ناراحت نشوم.» فقط وقتی کارش را به تفصیل توصیف می کردم، آن رضایت کامل را که با زبان بی زبانی می گفت: «همه اینها را من کردم!»، در چهره اش می دیدم.

روزالین، گمان می کنم اگر دوست تو — ماشا — روزی آن نگاه را در چهره بچه ای ببیند، آن گاه می فهمد که چقدر مشکل است به روش قدیمی اش برگردد.

روزالین مردد به نظر می رسید. او گفت: «نمی دانم که اصلاً می توانم همه اینها را به او توضیح بدهم یا نه. او حتماً از من یک مثال درست و حسابی خواهد خواست که بشود در کلاسی پیاده کرد.» هلن پاسخ داد:

خوب شاید بتوانم یک مثال جامع تر بزنم. تو قبلاً گفتی که وقتی شاگردی برای او یک دستگیره آشپزخانه می آورد، او می گوید: «کارت خوبست.» شاید به جای این، او مثلاً می توانست بگوید: «چقدر نگاه کردن به این رنگ ها خوشایند است! این صورتی و نارنجی چقدر به چشم آرامش می دهند.» یا مثلاً: «از این خطوطی که توی کارت به

سمت بالا و پایین می‌روند خیلی خوشم می‌آید. مرا یاد نقاشی‌های مدرن می‌اندازد.» یا باز مثال دیگری: «مادر یک نفر حتماً از دیدن این دستگیره جالب لذت خواهد برد!» یا: «آن قدر این پنبه‌دوزی ضخیم است که داغ‌ترین قابلمه‌ها را می‌توان با خیال راحت با آن برداشت. این یک دستگیره درست و حسابی است!»

دکتر جینات با لبخند گفت:

این همان چیزی است که آن را تحسین توصیفی می‌خوانیم. نکته مهم این است که ما نمی‌گوییم که الزاماً اشکال دارد به بچه‌ای بگوییم او خوبست؛ مسئله اینجاست که این کافی نیست. محدودکننده است. تحسین توصیفی هLEN جوانب بسیاری را به دیدگاه آن بچه اضافه کرد. چیزهایی به او یادآوری شده که او به‌خودی‌خود هرگز به آنها فکر نمی‌کرد. مثلاً، او اکنون آگاه شده که می‌تواند چیزی درست کند که شخص دیگری را از خطری مصون دارد. می‌فهمد که انتخاب رنگ او می‌تواند برای کسی خوشایند باشد. خودش را به‌عنوان شخصی که می‌تواند چیزی بدیع و مفید درست کند می‌شناسد. او کشف می‌کند که روش کارش بعضی‌ها را به یاد یک سبک هنری می‌اندازد. او می‌پرسد: «نقاشی مدرن چیست؟» حال معلم با کودکی روبه‌روست

که انگیزه‌ای برای یادگیری دارد.

روزالین پاسخ داد:

می‌توانم تصور کنم هم‌اتاقی سابقم چه خواهد گفت: «از نظر تئوریک صحیح است. ولی مگر همه معلم‌ها این قدر باهوشند که بتوانند فوراً چنین جواب‌هایی به کودک بدهند؟»

دکتر جینات گفت: «ما درباره یک جهت‌گیری صحبت می‌کنیم، نه درباره کمال مطلوب. گیریم هدف ما هفتاد درصد رسیدن به این روش باشد. اما حتی ده درصد نیز برای ما تغییری فاحش به حساب می‌آید. وقتی انسان گرسنه است، یک کمی غذا بهتر از هیچ است.»
من با بی‌صبری به این گفت‌وگوها گوش می‌کردم. هیچ‌کس در این میان از چیزی که برای من اهمیت زیادی داشت حرفی نزده بود. گفتم:

روزالین، تمام این مدتی که اینجا نشسته‌ام، دارم از بغض می‌ترکم. تصور اینکه به یک بچه معلول بگویند کارش بد است حالم را به هم می‌زند؛ و این هم‌اتاقی سابق تو این کار را تحت لوای صداقت انجام

می‌دهد. من هیچ کودک یا انسان بالغی را ندیده‌ام که از شنیدن اینکه کارش ضعیف و بد است، پیشرفت کرده باشد. وانگهی، آیا او این تجربه را ندارد که وقتی از کار بچه‌ای بدگویی کنیم، این گرایش در او هست که خود به کارش توهین کند و بگوید: «مزخرفه»؟ آیا پاسخ او به این کلمات نیز این خواهد بود که با صداقت کامل بگوید: «حق با توست، مزخرفه»؟

دکتر جینات کلمه را از دهان من قاپید و گفت:

تو مطلب بسیار مهمی را پیش کشیدی. چگونه به کودکان کمک کنیم که با عدم رضایت خود کنار بیایند؟ گیریم بچه‌ای بگوید: «دستگیره‌ای که درست کرده‌ام مزخرفه.» پاسخ ما می‌تواند این باشد که بگوییم: «عجب، مثل اینکه از دستگیره‌ای که ساخته‌ای راضی نیستی.»

«آره، بخیه‌هایش خرابه.»

«آهان، پس از بخیه‌هایش خوش نمی‌آد؟»

«خوب، آره دیگه، کج و معوج شده‌اند.»

«خوب، پس برای اینکه تو راضی بشی، بخیه‌ها باید روی یک خط راست قرار بگیرن.»

«آره، همین طوره.»

این نوع بحث به کودک کمک می‌کند که بفهمد چه هدفی دارد و به چه چیزی می‌خواهد برسد. سپس او آزاد خواهد بود که هر تغییری می‌خواهد در کارش بدهد. زمانی که کارش را بد یا ضعیف می‌خوانیم، او را متوقف کرده‌ایم و تمام انگیزه‌اش را برای ادامه دادن و پیشرفت کردن از او گرفته‌ایم.

روزالین با تأسف آهی کشید:

دکتر جینات، کاش می‌شد آن روز با من بودید. حتما موفق می‌شدید او را قانع کنید. نه اینکه با شما جروبحتی نمی‌کرد. او طرز فکری دارد که مدام به دنبال اشکالات می‌گردد. او را خوب می‌شناسم. حتما می‌گفت: «این برای بچه‌ای که می‌داند کارش یک اشکالی دارد، خوب است، اما راجع به بچه‌ای که اشکال خود را نمی‌فهمد چطور؟ اگر بچه‌ای خط بسیار بدی دارد و فکر می‌کند خطش عالی‌ست چه باید کرد؟ آیا باید چشم‌پوشی کرد و گذاشت آن بچه سالیان سال همین وضع را ادامه دهد؟ ما می‌دانیم که در تحلیل نهایی این به ضرر اوست!» می‌خواهم بدانم برای این سؤال چه پاسخی دارید؟

دکتر جینات به سمت گروه برگشت و پرسید: «آیا کسی مایل است به

این سؤال پاسخ دهد؟»

من داوطلب شدم:

روزالین، من آماده پاسخ به سؤال تو هستم. حدود یک هفته پیش، دیوید گزارش شعرش را به منزل آورد. روی ورقه‌ای که اولین شعر واقعی خودش نوشته شده بود، معلمش با جوهر قرمز نوشته بود: «بدخط است.» از فکرش بیرون نمی‌آمدم. آخر چطور کسی کار بچه‌ای را این‌طور بی‌اجر می‌گذارد؟ چه چیزی باعث می‌شود که انسان یک اشکال را بهانه کند و کل تلاش دیگری را بی‌ارزش جلوه دهد؟ لحظه‌ای به فکرم رسید که با او رودررو شوم. به او بگویم که برای بهبود و رشد یک کودک باید بر نقاط قوت تکیه کرد، نه اینکه او را با چماق ضعف‌هایش کوبید؛ و اگر او به نتیجه علاقه‌مند است، بهتر است قبل از به رخ کشیدن نارسایی‌ها، از چیزهایی که با موفقیت به انجام رسیده‌اند شروع کند. به هر حال، وقتی دیوید ورقه را به دست من داد، به او گفتم که چقدر عصبانی هستم.

او من‌من‌کنان گفت: «درسته، خط من خیلی بده.»

دیوید باورش شده بود. گفتم: «دیوید، من فکر می‌کنم اگر خط کسی اشکال دارد، باید به او طریقه درست کردنش را نشان دهیم، نه اینکه

به آن برچسب‌های مختلف بزنیم!» بعد یک ورق کاغذ و یک مداد به دستش دادم و ازش خواستم سه کلمه را که دلش می‌خواهد بر روی کاغذ بنویسد. او اسم و فامیل خود را نوشت. به خط دکترها روی نسخه‌های ناخوانا شبیه بود: — غیرقابل هجی. معلمش حق داشت!

آن‌قدر کاغذ را زیرورو کردم که بالاخره یک حرف قابل تحمل پیدا کردم. سپس گفتم: «دیوید، یکی از راه‌هایی که می‌توان خط بهتری داشت این است که حروف روی یک خط قرار بگیرند. مثلاً اینکه اینجا نوشته‌ای مثال خوبی است.»

دیوید روی کاغذ خم شد و حروف را از نو نوشت. یک کمی بهتر بود. گفتم: «این بار حروف و، ا و د را روی خط نوشته‌ای!» من فکر کردم تا خراب نشده بهتر است دست بکشیم، ولی دیوید می‌خواست ادامه دهد. پرسید: «خوب، دیگر چی؟»

— «یک کلک دیگر که کمک می‌کنه اینه که همه حروف را به یک جهت برگردانیم، که این کار ساده‌ای نیست.»

دیوید جواب داد: «این کار را هم می‌توانم انجام دهم.» و کرد — البته کم‌وبیش. خیلی مانده تا کامل شود، اما پیشرفتش چنان چشمگیر بود که دیوید را هیجان‌زده کرد.

— «قدم بعدی که از همه مشکل‌تره اینه که فاصله بین کلمه‌ها را به یک اندازه نگه داری.»

دوباره دیوید روی کاغذ خم شد. این بار خیلی آهسته می‌نوشت.
پرسید: «این خوبه؟»

چند لحظه آن را برانداز کردم. بعد گفتم: «فاصله‌ها نسبتاً با یکدیگر
مساوی‌اند. حروف همگی روی یک خط قرار دارند، و اغلب آنها به
یک‌سو متمایل هستند. نگاه کردن به این خط واقعا لذت دارد!»
دیوید گفت: «در واقع، اگر بخوام می‌تونم خط خوبی داشته باشم.
شاید بعداً کمی بیشتر تمرین کنم.»

نمی‌دانم این مثال پاسخ سؤال تو را داد یا نه، روزالین. ممکن است او
فکر کند که من غلو می‌کنم، ولی من راه دیگری، غیر از شروع از
سطح فعلی کودک و ارتقا دادن آن نمی‌بینم.

روزالین صحبتی نکرد. از نیمه‌های داستان من، روزالین توجهش را از
دست داده بود. می‌دیدم که او در تفکرات خود غوطه‌ور است. اما دکتر
جینات از مثال من خشنود به نظر می‌آمد. او گفت:

تو به دیوید آزادی عمل و ابزار پیشرفت در خط‌نویسی را ارائه دادی.
یک پدر یا مادر، در زمانی که بچه‌ای مورد انتقاد قرار گرفته، می‌تواند
کمک زیادی به او بکنند. چگونه؟ به وسیله ترجمه کردن، همان‌گونه
که ژانت کرد. ما می‌توانیم ارزیابی منفی را تبدیل به کاری که باید
بشود، بکنیم. خط بد مفهومی این است که حروف باید روی یک خط

قرار بگیرند... «حساب ضعیف»، معنی‌اش این است که تمرین بیشتری لازم است... «بی‌تربیت» به این معنی است که باید منتظر بماند تا صحبت دیگران تمام شود، آن‌گاه شروع به صحبت کند، یا باید خشم خود را بدون به‌کار بردن کلمات زشت بروز دهد. این نوع جملات می‌توانند فوراً به کودک کمک کنند.

اما بهترین پشتوانه درازمدت علیه انتقادهای مخرب این است که به بچه یک تصویر مثبت از خودش بدهیم. کودکی که از خود مطمئن است خیلی سریع‌تر از یک‌چنین جمله‌ای به خود می‌آید تا آن دیگری که مملو از شک و انزجار نسبت به خویش است. اخیراً به این نتیجه رسیده‌ام که پدر و مادر از موقعیت بهتری در تقویت تصویر کودک از خودش برخوردارند، تا یک روان‌شناس. پدر و مادر نه‌تنها می‌توانند از رفتار کنونی کودک برای تشویق کردن بهره ببرند، بلکه آنها قادرند از رفتار گذشته کودک نیز کمک بگیرند و به او مناعت‌طبع و تصویری مثبت از خودش ارائه دهند. این پدر و مادر هستند که می‌توانند به کودک بگویند که او زود به حرف آمده یا گریه‌های بی‌خانمان را جمع‌وجور کرده یا کوهنورد بی‌باکی است. چه کس دیگری به یاد خواهد آورد که او روزی ساعت آشپزخانه را درست کرد، یا یک روز که مادرش مریض بود برای همه خانواده صبحانه درست کرد. هر بچه‌ای تجربه‌های خاص خود را دارد که او را از کودکان دیگر متمایز می‌کند.

و هر پدر و مادری می‌تواند صندوقچه‌ای زنده از بهترین لحظه‌های زندگی فرزندش باشد.

لی در حالی که سرش را تکان می‌داد گفت: «خوشا به حال آن بچه‌ای که پدر یا مادری با صندوقچه‌ای پُر دارد. دستاوردهای گذشته یک کودک می‌تواند برای او بسیار آرامش‌بخش باشد، به‌ویژه در حالتی که از جانب مادر دوست صمیمی‌اش به وی اهانت شده باشد.»
هلن با شوخ‌طبعی پرسید: «لی، درباره شخص به‌خصوصی صحبت می‌کنی؟»

لی با لبخند پاسخ داد:

بله، شنبه گذشته وقتی مایکل به منزل آمد آن‌قدر ناراحت بود که نمی‌توانست حرف بزند. از صحبت‌های جویده‌جویده‌اش، شوهرم هنک (۳۳) و من توانستیم داستان را حدس بزنیم.

از قرار معلوم مایکل و دوستش پل (۳۴) تکه‌ای چوب را از دو طرف می‌کشیدند. در حین بازی پل از عقب به زمین می‌افتد و چوب به دماغش اصابت می‌کند.

در این حالت مادر پل صدای فریادش را می‌شنود و با نیم‌نگاهی به بینی خون‌آلود پسرش، مایکل را متهم می‌کند که پسر او را با چوب

زده است. وقتی مایکل انکار می‌کند، مادر پل با فریاد او را «دروغگو!» خطاب می‌کند.

در این موقع، پل سعی می‌کند به دفاع از دوستش بپردازد. به مادرش می‌گوید که این یک اتفاق بود — که هر دو آنها فقط از دو سر چوب را می‌کشیدند. مادر فریاد می‌زند: «پس، هر دو شما بی‌احتیاط هستید!» وقتی همه داستان بازگو شد، هنک مایکل را روی کاناپه، پهلوی خودش نشاند و گفت: «مایکل، وقتی کسی به تو دشنام می‌دهد، مهم‌ترین چیز این نیست که او به تو چه گفته است، بلکه مهم، آن چیزی است که تو درباره خودت فکر می‌کنی. حالا بگو بینم پسر منظر خودت چیه؟»

مایکل فریاد زد: «من دروغگو نیستم! من بی‌احتیاط نیستم!» هنک گفت: «به نظر من، پسری که یک قوطی کمپوت هلو را باز می‌کند و می‌داند که در صورت اقرار کردن ممکن است به دردسر بیفتد، باز با شهادت به آن اقرار می‌کند، مشکل می‌توان او را دروغگو خطاب کرد.»

مایکل با دهان باز به او خیره شده بود.

هنک ادامه داد: «و پسری که زمین را جارو می‌کند و یادداشتی می‌گذارد که اعضای خانواده را از خطر شیشه‌خرده محفوظ نگاه دارد — اگرچه هیچ‌کس از او نخواسته بود این کار را انجام دهد — مشکل

می‌توان او را بی‌احتیاط خواند!»

مایکل، با شعف گفت: «درسته! من این کار را کردم، مگر نه؟ بهش بگو، بابا. برو منزل‌شان و راجع به من بهش بگو.»

— «تو واقعا دلت می‌خواهد که مادر پل این را بداند، این‌طور نیست؟... مایکل، از همه مهم‌تر این است که تو خودت می‌دانی چگونه آدمی هستی.»

مایکل از اتاق خارج شد. حدود بیست دقیقه بعد با حالت خاصی برگشت: «بابا، من یک ضرب‌المثل درست کرده‌ام و نمی‌دانم شما آن را خواهید فهمید یا نه.»

هنک پاسخ داد: «خوب امتحان کن.»

مایکل خیلی جدی شروع به خواندن کرد: «مهم نیست مردم چه فکر می‌کنند، مهم آن چیزی است که من می‌دانم... منظورم را می‌فهمید؟»

بهت‌زده شده بودم. در عرض نیم‌ساعت این کودک از شیون و زاری به عقل رسیده بود. هنک تکرار کرد: «منظورت را می‌فهمم؟ پسر این یک نظریه فلسفی است!»

من گفتم: «مایکل، من این گفته را به صورت مکتوب می‌خواهم تا همیشه جلو چشمم باشه و درباره آن بیشتر فکر کنم.» می‌دانید، من هنوز این ضرب‌المثل او را روی درِ یخچال چسبانده‌ام.

دکتر جینات با علاقه وافر گوش می‌کرد. سپس گفت:

به نظر من، کودکی که بتواند چنین جمله‌ای را ابداع کند، از امتیاز بزرگی برخوردار است. او در برابر شخصیت‌کشی‌های وحشتناکی که کودکان روزانه با آن دست به گریبان‌اند، به مقدار زیادی در امان می‌ماند. اشخاص به‌سادگی قادر نخواهند بود که به او برچسب‌هایی مانند «دروغگو»، «بی‌احتیاط»، «تنبل»، و «بی‌مخ» بزنند. او تصویر دیگری از خود دارد که می‌تواند به آن برگردد، این تصویر کلید آزادی اوست.

لی! تو و شوهرت این کلید را به مایکل داده‌اید. او بارها محاسن و نقاط قدرت خود را از شما، از طریق توصیف‌های تحسین‌آمیز، شنیده. شما به او کمک کرده‌اید که در سطحی عمیق بداند نقاط قدرتش کدام‌ها هستند؛ و او کیست.

این شناخت از خود به‌ندرت در کودکانی که به طور مداوم تحت ارزیابی قرار گرفته‌اند دیده می‌شود. برای این نوع کودکان زندگی مشکل‌تر است. آنها همواره احتیاج دارند دیگران به آنها بگویند کی هستند، به چه کاری قادرند، و چگونه می‌توانند عمل کنند.

ناگهان روزالین سرزنده شد. به میان حرف پرید و گفت:

«یک دقیقه صبر کنید! خودش است! این همه چیز را روشن می کند! حالا می دانم به ماشا چه بگویم. به او می گویم:

تو حق نداری درباره دیگران قضاوت کنی. وظیفه تو این است که به بچه ها پیاموزی که به خودشان ایمان بیاورند، و اگر آنها مدام مورد ارزیابی قرار بگیرند، قادر به چنین کاری نیستند. آیا می خواهی بچه ها همیشه کاردستی های شان را برای ارزیابی نزد دیگران ببرند؟ زمانی فرا می رسد که دیگر کودک باید به چیزی که درست کرده نگاه کند و به خودش بگوید: «از چیزی که ساخته ام راضی هستم.» یا: «از چیزی که درست کرده ام راضی نیستم.» دیر یا زود باید بتواند تصمیم بگیرد چه چیز به دردش می خورد. اگر برادران رایت (۳۵) و کریستف کلمب به نظر دیگران اتکا کرده بودند چه بر آنها می گذشت؟... خوب دکتر جینات، چه فکر می کنید؟

دکتر جینات با لبخندی پاسخ داد: «فکر می کنم که تو با آن دسته از روان شناس ها که معتقدند در هر انسان سالم، منشأ اصلی ارزیابی در درون خود شخص قرار دارد، موافق هستی.»

روزالین با شادی گفت: «این را از شما نقل قول خواهم کرد! همین را

بار آینده که ماشا را دیدم، خواهم گفت! نمی‌دانید این چقدر روی او تأثیر خواهد گذاشت.»

و دستش را به علامت تعجب به سمت دهانش برد: «وای خدای من، چه می‌گوییم! گوش می‌کنید؟ هنوز سعی دارم به او بقبولانم که من درست می‌گویم. مثل اینکه نیاز دارم موافقت او را جلب کنم تا به خودم مطمئن شوم. آیا متوجه رفتار من هستید؟ من دارم منشأ اصلی ارزیابی را به ماشا واگذار می‌کنم. به او اجازه داده‌ام که مثل شاگردانش با من رفتار کند!»

سپس به سمت لی برگشت و پرسید: «ضرب‌المثل مایکل چه بود؟»
-- «مهم نیست بقیه چه فکر می‌کنند، مهم آن چیزی است که من می‌دانم.»

— «ممکنه یه کاری برام بکنی لی؟ از مایکل بخواه که یک کپی از آن را هم برای من درست کنه. به او بگو با خانمی آشنا شده‌ای که می‌خواد اونو همیشه به یاد داشته باشه، و بگو آن زن خیال داره اونو روی درِ یخچال بچسبونه.»

۷. نقش‌هایی که به کودکان تحمیل می‌کنیم

۱. آقای غمگین

وقتی گروه ما دوباره تشکیل شد، روشن شد که جلسه مربوط به «تحسین» برای بچه‌ها خیلی مفید بوده است. بچه‌های ما در طول دو هفته، به اندازه دو سال قبل از آن قدردانی و تمجید دیده بودند.

— «این کلمه‌ای که هم‌اکنون به کار بردی تلفظ مشکلی داشت.»

— «از سؤال خوشم آمد؛ مرا به فکر واداشت.»

-- «نزدیک یک ساعته که روی یک پازل کار می‌کنی؟ صبر و تمرکز زیادی لازم دارد!»

هرگز این همه شخصیت تا این اندازه تغذیه نشده بود. همه ما احساس مادران «خوب» را داشتیم. اگر اشکالی بود، شوق بی‌اندازه ما بود. گهگاه تحسین زیادی — اگرچه از نوع صحیح آن — از نظر بچه‌ها به‌عنوان فشار تلقی می‌شد. هانی تعریف می‌کرد که دخترش لوری گفته بود: «مامان، هر بار من پیانو می‌زنم تو مجبور نیستی بگویی خیلی لذت می‌بری!»

نکته جالبی بود. از این پس می‌بایستی مواظب این مسئله باشیم. اما

واقعیت کماکان وجود داشت؛ توصیف توأم با تمجید همواره به دل کودک می‌نشست. درحالی‌که یکی پس از دیگری به قدرت تحسین درست شهادت می‌دادیم، همگی با توجه خاص گوش می‌کردیم. نل ته اتاق، جدا از بقیه گروه نشسته بود. در خاتمه یک داستان خیلی جالب، سرش را تکان داد.

دکتر جینات او را دید. گفت: «نل، به نظرم تردید داری.» از اینکه متوجه او شده بودند خجالت‌زده شد و با لکنت گفت: «نه، در واقع این‌طور نیست... من... شاید در این فکر بودم که من چرا این‌طور هستم: منظورم این است که همه آن‌قدر...» و صدایش به‌آهستگی محو شد. سپس یکباره گفت: «دکتر جینات، من حتی یک چیز قابل تحسین در پسرم نتوانستم پیدا کنم.»

دکتر جینات با همدردی گفت: «و این تو را نگران می‌کند.» - - «آخر خیلی ناگوار است که هرگز انسان نتواند یک چیز تحسین‌آمیز به فرزندش بگوید. اگر کسی احتیاج به تحسین داشته باشد، مسلماً کنت است. آن‌قدر کمبود اعتمادبه‌نفس دارد که فکر نمی‌کند هرگز بتواند کاری را درست انجام دهد. او خودش را ذره‌ای هم به حساب نمی‌آورد. می‌دانید، شاگردی متوسط، ورزشکاری ضعیف...»

دکتر جینات پرسید: «تو او را چگونه می‌بینی؟»

نل لحظه‌ای فکر کرد.

— خوب، واقعیت این است که او توانایی زیادی ندارد. می‌دانم باید بیشتر از اینها ملاحظه‌اش را بکنم، ولی بعضی وقت‌ها از دستش واقعا ناراحت می‌شوم. به قیافه‌اش که با شانه‌های آویزان و حالتی محزون دوروبر خانه راه می‌رود نگاه می‌کنم. انگار او عمدا سعی می‌کند «آقای غمگین» جلوه کند.

«منظورت این است که انگار این نقش را برگزیده و هر کاری می‌کند باید مطابق با این نقش باشد؟» نل پاسخ داد: «درست است! حتی وقتی اتفاق خوبی برایش می‌افتد، راهی پیدا می‌کند که خوشحال نشود.» نل اخم‌هایش را درهم کشید: «شاید دارد نقش بازی می‌کند. اگر این صحیح باشد، آخر معنی آن چیست؟ آیا وقتی او بزرگ بشود نیز همین‌طور خواهد ماند؟»

دکتر جینات پاسخ داد: «ممکن است. مگر اینکه کسی، در مقطعی از زمان او را غیر از این ببیند.» به نظر می‌رسید که نل گیج شده: «مطمئن نیستم منظورتان را فهمیده باشم.»

-- «نل، هیچ کودکی نمی‌تواند با انتظارات والدینش به مخالفت برخیزد. اگر انتظارات ما پایین هستند، می‌توان مطمئن بود که

توقعات کودک نیز مطابق با آن خواهد بود. پدر یا مادری که می‌گوید: بچه من هیچ‌وقت چیزی نمی‌شود، به احتمال قوی پیش‌بینی‌اش به حقیقت خواهد پیوست.»

نل به اعتراض گفت: «ولی دکتر جینات، شما گفتید که تصویر شخص از خودش باید نه فقط مثبت، بلکه واقع‌بینانه نیز باشد. از نظر من، انتظار زیاد از کنت غیرمعقول خواهد بود. واقعیت این است که او کارش در مدرسه زیاد خوب نیست. واقعیت این است که نمی‌شود به او اتکا کرد. واقعیت این است که او بی‌توجه است.»

دکتر جینات پاسخ داد: «مسئله این است که چگونه می‌شود کودکی را از غیرمسئول به مسئول، از یک شاگرد متوسط به یک شاگرد خوب، از کسی که چیزی نمی‌شود به کسی که آخرش کسی می‌شود، تغییر داد. پاسخ در عین سادگی، بغرنج است: ما با کودک طوری رفتار می‌کنیم که انگار آن چیزی که ما می‌خواهیم بشود، هم‌اکنون هست.» نل مبہوت به نظر می‌رسید. او گفت: «من هنوز درک نمی‌کنم. منظورتان این است که من بایستی سعی کنم و کنت را به صورتی که قادر است باشد تصور کنم؛ و بعد طوری رفتار کنم که انگار او همان آدم است که می‌خواهم؟» و درحالی‌که شانه‌هایش را ملتمسانه بالا می‌انداخت ادامه داد: «ولی آخر من هیچ نمی‌توانم تصور کنم او چه کسی می‌تواند بشود.»

دکتر جینات به‌ملایمت گفت: «طوری که من پسر تو را مجسم می‌کنم این است که او پسر بچه‌ای است که دارد تلاش می‌کند به یک مرد بدل شود. این مطلب بسیار مشکلی است که ما پیش کشیده‌ایم. شاید بخواهی مدتی در این‌باره فکر کنی.»

فرد دیگری مطلبی پیش کشید و پس از مدتی مباحثه، دکتر جینات به ما اطلاع داد که خیال دارد به یک مسافرت نسبتاً طولانی برود و حدود یک ماه دیگر باز خواهد گشت.

یک ماه بعد،

پس از سلام و احوال‌پرسی‌های معمول، دکتر جینات نگاهی به اطراف انداخت و چشمانش بر روی نل ثابت ماند و گفت: «مثل اینکه می‌خواهی چیزی به ما بگویی، این‌طور نیست؟» نل لبخند شرمگینی زد، انگار مطمئن نبود می‌خواهد ادامه دهد یا نه. سپس با حرارت زیاد گفت:

دکتر جینات، نمی‌توانید تصور کنید که جلسه گذشته چه تأثیر عجیبی روی من داشت. نمی‌توانستم کلمات شما را از خاطرم دور کنم — اینکه کنت دارد تلاش می‌کند که به یک مرد تبدیل شود. هر بار شروع به فکر کردن در این‌باره می‌کردم، گریه‌ام می‌گرفت. نمی‌دانم

چرا... شاید به این خاطر که قیافه این پسرک غمگین، که در خلاف جریان آب تلاش می‌کرد به مردانگی برسد، مرا منقلب می‌کرد. درحالی که هیچ کس پشتیبان او نبود... حتی مادرش.

نل آب دهانش را فرو برد تا بلکه بتواند آرامشش را حفظ کند. پس از آن ادامه داد:

ناگهان احساس کردم می‌خواهم به او کمک کنم. او حس می‌کرد وظیفه سنگینی برعهده دارد. دلم می‌خواست تمام پشتیبانی ممکن را به او بدهم. روز بعد من غرق در این روحیه جدیدم بودم. تمام برخوردهایم با کنت — حتی گفت‌وگوهای روزمره — لحن جدیدی به خود گرفت. مثلاً، صبح، پس از خروج از منزل دوباره به داخل خانه دوید تا ساندویچش را که جا مانده بود بردارد؛ که البته واقعه جدیدی نبود. با لحن شرمگینی گفت: «ناهارم یادم رفته بود.» به جای توبیخ و شماتت، با خوشرویی به او گفتم: «کنت، به موقع یادت افتاد!» بعدازظهر همان روز، بعد از بازگشت از مدرسه، کنت کاکائو خواست. باز از خودم تعجب کردم. پیشنهاد کردم که این بار خودش برای خودش کاکائو درست کند، و یک فنجان هم به من بدهد. به نظرم دیگر حسابی تعجب کرده بود. می‌دانید، آخر من هرگز به او اجازه

نمی‌دادم نزدیک اجاق گاز برود، چون از بی‌احتیاطی‌اش می‌ترسیدم.
کنت پرسید: «چطوری درست کنم؟»

گفتم: «طرز تهیه‌اش روی قوطی نوشته شده.» و بعد از آشپزخانه بیرون رفتم. سه دقیقه بعد، بوی شیر سوخته تمام خانه را پر کرد. به درون آشپزخانه دویدم و کنت را دیدم که پیراهن، شلوار و کفش‌هایش آغشته به کاکائوی سررفته بود. منظره رقت‌باری بود. با اخم غرغر کرد: «واقعا که بی‌شعورم! هیچ کاری را درست نمی‌توانم انجام دهم!»

دکتر جینات! در آن لحظه به یاد مثال همیشگی شما افتادم: «شیر ریخته. احتیاج به یک ابر داریم.» توی دلم با خودم خندیدم. به کنت گفتم: «عجب، مثل اینکه شیر کاکائو سر رفته. تو که نمی‌خواستی این اتفاق بیفتد، می‌خواستی؟» سپس یک حوله کهنه به دستش دادم و دو نفری مشغول کار شدیم.

همان‌طور که کنت مشغول پاک کردن خرابکاری‌اش بود، با خودش زیرلبی می‌گفت: «نمی‌دانم چرا من همه‌اش خراب می‌کنم.»
برایش دلسوزی کردم و گفتم: «گاهی یک اشتباه می‌تواند آدم را دلسرد کند. می‌تواند حسابی آدم را دماغ کند. می‌دانی پدرت در این جور مواقع به من چی می‌گفت؟ می‌گفت:

قضیه را طور دیگری ببین، نل. اشتباه می‌تواند یک هدیه باشد.

می‌تواند کمک کند که چیزهایی را کشف کنی که هرگز نمی‌دانستی.»
کنت راجع به این موضوع مدتی فکر کرد. سپس با لحن مزاح‌آلود
گفت: «آره، من هم کشف کردم که وقتی داری شیر می‌جوشانی، بهتر
است شعله زیرش تند نباشد.»

آن‌قدر از این کوشش او برای خوش‌خلق ماندن خوشحال شدم که
سعی کردم خوبی‌اش را تلافی کنم. گفتم: «تجربه مهمی بود، دکتر
پاستور.» این بهترین روزی بود که با هم گذرانده بودیم.

دکتر جینات با شعف خندید و گفت:

اصل، روش کار است؛ حالت، پیام. چیزی که من می‌فهمم یک تغییر و
تحول کیفی در یک رابطه انسانی است. نل، نمی‌دانم واقف هستی تا
چه اندازه برای پسرت مفید واقع شدی؟ به‌خصوص وقتی که او آن‌قدر
از اشتباهاتش در رنج بود؟ عکس‌العمل معمول این بود که احساسات
کنت نادیده گرفته شود: «نه، تو خیلی هم اشتباه نمی‌کنی. در واقع تو
خیلی هم باهوشی. در واقع تو از آن چیزی که فکر می‌کنی
زرنگ‌تری.» این‌گونه تسلی‌خاطرها به شک و تردید او نسبت به
خودش اضافه می‌کرد.

درعین‌حال متوجه شدم که کنت از پذیرفتن تصویر جدید خودش

کمی بیم داشت. اغلب برای کودک سهل‌تر است که به تصویر قدیمی و محکوم به شکست خود چنگ بزند، چرا که لااقل آن تصویر برایش آشناست.

نل با دقت گوش می‌کرد، سپس گفت:

پس این می‌تواند قضیه پول را روشن‌تر کند! شاید او داشت سعی می‌کرد ثابت کند که این اعتماد تازه من به او پایه و اساسی ندارد. آخر، فردای آن روز من به او یک اسکناس پنج دلاری دادم و از او خواستم کمی جنس از بقالی بخرد، کاری که هرگز نکرده بودم. خوب، او هم پول را گم کرد.

من خیلی ناراحت بودم. گم کردن پول به نظرم عمدی می‌آمد. با خودم گفتم: «همه اینها خواب و خیال بود. او هیچ‌وقت عوض نمی‌شود و همان‌طور بی‌مسئولیت خواهد ماند.» آن قدر عصبانی بودم که آن شب با او حرف نزدm. صبح روز بعد، از خواب که بلند شدم احساس آرامش بیشتری کردم. با خودم فکر کردم نباید امیدم را از دست بدهم — که اگر امیدم قطع شود او از دست خواهد رفت. لذا کاری کردم که ممکن است به نظر شما احمقانه بیاید. یک اسکناس پنج دلاری و همان لیست دیروزی را به کنت دادم.

او بهت زده شده بود. گفت: «منظورت این است که به من اطمینان داری؟ بعد از آن اتفاقی که دیروز افتاد؟»
گفتم: «دیروز دیروز بود، امروز امروز است.»
یک ساعت بعد، پشت میز تحریرم در حال کار کردن بودم که صدای سر خوردن چیزی زیر در به گوشم خورد. یک پاکت بود که درونش مقداری پول خرد و یک یادداشت یافتم.
نل از جیبش کاغذی بیرون آورد. آن را باز کرد و درحالی که صدایش می لرزید آن را خواند:

یک مامان و نصفی عزیزم،
همه چیز را غیر از گوجه فرنگی خریدم. گوجه ها خیلی شل بودند.
قربان شما
«کن»

شنیدم او مرا به چه نامی خواند؟ حتی مطمئن نیستم معنی آن را می فهمم. ولی آن امضایش! او هرگز به خودش «کن» نگفته بود.
از نل تعجب کردم — این زن آرام، با آن لباس قهوه ای سنگین و آن طرز رفتار قدیمی اش. از کجا این درایت را پیدا کرده بود که یک چنین رفتاری را در پیش گیرد؟ آن هم بدون پشتیبانی و همکاری شوهرش؟

در این فکر بودم که عکس‌العمل دکتر جینات چه خواهد بود.
او حرفی نزد، ولی نگاهش را از او برنمی‌گرفت — انگار هنوز منتظر بود.

نل ادامه داد: «هنوز تمام نشده. اما شاید زیادی وقت شما را گرفته باشم.»

دکتر جینات گفت: «هر چقدر وقت بخواهی می‌توانی بگیری، خواهش می‌کنم ادامه بده. همه ما از یک مامان و نصفی یاد می‌گیریم.»
چهره نل سرخ شد و گفت:

اما اگر من به این جلسات نمی‌آمدم هیچ‌یک از این اتفاق‌ها نمی‌افتاد.
اینکه بتوانم محبت بیشتری به کنت ابراز کنم، این واقعا هدیه بزرگی بود. مهارت‌هایی که در این جلسات یاد گرفتم توانست کمکم کنه تا از راهی که فکرش را هم نمی‌کردم به او کمک کنم.

مثلاً، در جلسه گذشته، شما در مورد اینکه «مادر باید مثل صندوقچه‌ای از بهترین ساعات بچه باشد» صحبت کردید. این مطلب هرگز به نظر خود من نمی‌رسید. کم‌کم شروع کردم با کنت درباره بچگی‌هایش صحبت کردن، او هم از این کار سیر نمی‌شد. به‌ویژه، یک مطلب از دوران کودکشانش او را بسیار به خود مشغول کرده بود.

دکتر جینات به میان حرفش دوید و گفت: «همان‌طور که به کنت

گفتی برای ما هم بازگو کن.»

نل لحظه‌ای سکوت کرد:

گمان می‌کنم این‌طور تعریف کردم: «کنت، نمی‌دانم اولین مصاحبه‌ات را در کودکانستان به یاد می‌آوری. مربی سؤال‌های متعددی درباره تو از من می‌کرد. یکی از آنها این بود که آیا کنت هرگز با قیچی کار کرده؟ قبل از اینکه من بتوانم جواب دهم، تو به سر میز کار رفتی، یک قیچی و یک ورق کاغذ برداشتی و آن را به دو نیمه مساوی تقسیم کردی. مربی مبهوت شده بود. با تعجب گفت:

عجب دست‌هایی! حرکت دست‌هایش خیلی موزون است.»

کنت عاشق این داستان شد. اما نکته‌ای که می‌خواستم بگویم این است: روز بعد یک کیت (۳۶) هواپیماسازی خرید و ساعت‌ها روی آن کار کرد. وقتی آن را تمام کرد، به من نشان داد. پرسیدم: «چطور این همه تکه‌های ریز را توی هم جا دادی؟» با شوق دست‌هایش را بالا گرفت و گفت: «با این عضله‌های کوچک و موزون.» آخر کی فکر می‌کرد که یک داستان ساده درباره گذشته‌ها این قدر می‌تواند برای او ارزش داشته باشد؟

اما هنوز تمام نشده. هفته بعد برادرم به دیدن ما آمد. دیدارهای او برای کنت بسیار مهم بود. او داییش را خیلی دوست دارد. روز خوبی

را دور هم گذراندیم. صبح با هم به کلیسا رفتیم، بعدازظهر یک راه‌پیمایی مفصل کردیم، و برای شام هم برادرم را نگه داشتیم. کنت یک مقاله علمی را که از روزنامه مدرسه بریده بود نگه داشته بود و از دای‌اش اجازه خواست آن را سر میز شام با صدای بلند بخواند. او معمولاً بریده‌بریده می‌خواند، اما آن شب آن‌قدر هیجان‌زده بود که تمام سعی‌اش را می‌کرد که کلمات فنی آن را بفهمد. مقاله درباره اولین جراحی بود که قلب یک انسان را به دیگری پیوند زده بود. وقتی مقاله تمام شد، کنت صاف روی صندلی نشست و گفت: «می‌دانم وقتی بزرگ شدم می‌خواهم چه کاره بشوم. جراح قلب!»

غافلگیر شده بودم. نه‌تنها از حرف‌هایش، بلکه از هیبتی که به خود گرفته بود: خیلی جدی و مصمم. چنان قیافه مردانه‌ای به خودش گرفته بود که یکبارہ متوجه شدم به او زل زده‌ام.

برادرم متوجه وضعیت شد. او شخص بسیار نازنینی است، و درعین‌حال واقع‌بین. او گفت: «کن، فراموشش کن. اولاً، جراحی قلب یک رشته محدود است. ثانیاً، تو کوچک‌ترین شانسی نداری، مگر اینکه نمرات عالی، مقدار زیادی پول، و پارتی کلفت داشته باشی. تازه، هیچ می‌دانی دراین‌صورت چه مسئولیتی قبول می‌کنی؟ زندگی یک انسان در دست تو خواهد بود!»

کنت به من نگاه کرد. آن قیافه درب‌وداغان گذشته دوباره بر چهره‌اش

نقش بسته بود. فوراً داخل بحث شدم و گفتم: «گمان می‌کنم منظور داییات را فهمیده‌ام. فکر می‌کنم مسئله پارتی و پول فراوان مشکل ایجاد کند. اما وقتش که رسید با این مشکلات هم دست‌وپنجه نرم خواهیم کرد. اما درباره مسئولیت جان یک انسان، خوب چه دستی بهتر از این دست‌های قدرتمند و انگشتان ظریف می‌تواند این مسئولیت را بپذیرد؟»

در طول عمر کنت، هرگز او را این‌قدر سرفراز ندیده بودم.

همهمه‌ای سالن را پر کرد. کسی شروع به صحبت کرد، ولی دکتر جینات با اشاره دست او را به سکوت دعوت کرد. او می‌دانست که داستان نل هنوز تمام نشده است.

نل ادامه داد: «نمی‌خواهم به خودم وعده بدهم که کنت حتماً یک جراح قلب خواهد شد، ولی همین‌که او به این فکر افتاده خودش مهم است. منظورم این است که اگر کسی از خودش تصویر خوبی نداشته باشد نمی‌تواند به این فکر بیفتد، این‌طور نیست؟ و از همه عجیب‌تر اینکه خود من هم دارم به این فکر می‌افتم جراح شدن او چندان هم بعید نیست.

دکتر جینات! سؤالی که از شما دارم این است: آیا واقعاً زیادی خوش‌بین هستم؟ آیا زیاده از حد، از این روش جدید متوقع هستم؟ از

یک طرف می‌گویم: نه، این تغییر حالت را من به‌وجود آورده‌ام، و از طرف دیگر فکر می‌کنم خودم دخالت چندانی نداشته‌ام، کارهایی که من کرده‌ام فقط لحظه‌های گذرایی بوده‌اند که اینجا و آنجا انجام داده‌ام.»

دکتر جینات به آرامی پاسخ داد: «نل، واکسن فلج اطفال زدنش یک دقیقه طول می‌کشد. ولی آن یک دقیقه برای همه عمر کودک را مصون می‌سازد.»

نل همین را می‌خواست بشنود. نفس راحتی کشید و به پشت صندلی تکیه داد.

دیگر کسی علاقه‌ای به صحبت کردن نداشت. بعضی از زن‌ها مات مانده بودند و تعدادی هم به طرف نل رفتند که شخصا او را برای کاری که کرده بود تحسین کنند. داشتم اسباب‌هایم را جمع می‌کردم که بروم. نمی‌دانم چرا یک‌مرتبه به یاد سؤال مادرم افتادم که امروز صبح پشت تلفن از من کرده بود:

-- «ژانت جان، نگو که باز هم می‌خواهی سراغ آن دکتره بری! آخر، هنوز هم همه‌اش را یاد نگرفته‌ای؟ دو سال کافی نیست؟ چقدر دیگر برای یاد گرفتن مانده؟»

و من گفته بودم: «خیلی زیاد، ماما. خیلی خیلی زیاد.»

۲. شاهزاده خانم

سه هفته بعد،

موضوع نقش‌ها خیلی جالب‌تر از آن بود که از آن صرف‌نظر کنیم. هنوز سؤال‌های زیادی داشتیم: مسئله نقش‌هایی که کودکان بازی می‌کنند، از کی شروع می‌شود؟ از چه زمانی بچه نقش «زورگو»، «نق‌نقو»، «خیال‌باف»، «عالم»، «زبروزرنگ» یا «عاصی» را بازی می‌کند.

آیا کودک از بدو تولد این‌گونه است؟ آیا جایگاهش در خانواده (بچه اول، آخر یا تنها بچه) تعیین‌کننده نقش اوست؟ قد و وزن بچه، چه تأثیری در نظر او نسبت به خود دارد؟ سلامت مزاجش؟ هوش و ذکاوتش؟ زیبایی یا زشتی او؟ همبازی‌هایش چگونه؟ آیا همه اینها در هویت او تأثیری ندارند؟ آن وقایعی که تأثیر غیرقابل برگشت روی کودک می‌گذارند، مانند مرگ عزیزی در خانواده، چگونه؟

بدیهی است عوامل بسیاری روی کودک تأثیر می‌گذارند که اصلاً قابل کنترل نیستند. ولی از کدام راه والدین کودک می‌توانند به دید کودک نسبت به شخصیت خود شکل بهتر یا بدتری بدهند؟ همگی می‌خواستیم در این موارد صحبت بیشتری بشود و مسائل فوق بیشتر

حلاجی شود.

خانمی می‌گفت که شاهد صحنه‌هایی بوده که طی آن پدر و مادرهای بسیار خیرخواه و علاقه‌مند به فرزندان‌شان، تحت لوای شوخی و مسخرگی، شخصیت بچه‌ای را خرد کرده‌اند. او می‌گفت پدرش در دوران کودکی، او را دست‌وپاچلفتی، تنبل‌خانم، یا زبان‌دراز می‌خوانده است؛ درعین‌حال همیشه در لوای «شوخی» این مسائل را مطرح می‌کرده. ولی او هرگز به این مسئله از دید شوخی نگاه نکرد و حتی در بزرگسالی، او هنوز قادر نیست از شرّ آن واژه‌ها خلاصی یابد. اوقاتی وجود دارند که او هنوز فکر می‌کند فردی تنبل، بی‌دست‌وپا و پرسروصداست.

خانم دیگری گفت: «بعضی اوقات مادری می‌تواند درحالی که سعی دارد به فرزندش کمک کند، به شخصیت او صدمه بزند. آن مادر تصور می‌کند که اگر به بچه عیب و ایرادش را بگوید، کودک شروع به تغییر و تحول می‌کند.» او خود را به‌عنوان نمونه مثال زد. توضیح داد که چطور روزی پسرش کتش را گم کرده بود؛ و برایش توصیف کرده بود که چگونه او بی‌مبالا شده و چیزهایش را گم می‌کند؛ تمام اشیای گوناگونی را که آن سال گم کرده بود برایش ردیف کرده بود — کلیدهایش، دفترش، مدادش و... در آخر صحبتش پسرک به زمین چشم دوخته بود و زیرلبی گفته بود: «به نظرم من هیچ‌وقت آدم

موفقی نمی‌شوم.»

او می‌گفت که این پاسخ او را گیج کرده بود. قصد او از این حرف‌ها دادن مسئولیت بیشتر به او بود. در عوض درست نتیجه معکوس گرفته بود.

از آن روز به بعد، به نظر می‌رسید که او به هیچ‌چیز دلبستگی پیدا نمی‌کند. در واقع او سرخورده شده بود.

دکتر جینات با تأیید گفته‌های او گفت: «توصیف خوبی بود از وضعیتی که در آن، تشخیص مرض خود به مرض بدل می‌شود.»

خانمی نظر دیگری را مطرح کرد:

با خودم فکر می‌کنم که شاید گاهی اوقات والدین ناآگاهانه نقش خاصی را به بچه‌های خود تحمیل می‌کنند، که در آگاهی آن را انکار می‌کنند. در واقع من دوتا از دوستانم را در نظر دارم. یکی از آنها مدام شاکی است که پسرش از بس دچار خلافتکاری می‌شود، نیمی از وقت مدرسه‌اش را در اتاق مدیر می‌گذراند؛ و درعین حال، با لحنی محبت‌آمیز، او را «پسرم، عزاییل دوران» خطاب می‌کند.

دوست دیگری همواره از دخترش شکایت دارد که او زیاده از حد در پی کمال است. از قرار معلوم، در صورتی که هر کاری را که شروع

می‌کند درست درنیاید، این بچه دچار حمله عصبی می‌شود. ولی توجه کردم که مادر این دختر، جلو او می‌گوید: «اوه، می‌دانید جنیفر چطوری‌ست — او هرگز راضی نیست. هر کاری می‌کند باید واقعا کامل باشد!»

دکتر جینات دوباره سر تکان داد:

چیزی که می‌گویید به احتمال قوی صحیح است. در هر دو مورد بچه‌ها پیامی را که در پشت کلمات نهفته است می‌شنوند: «به اعتراض من توجه نکن. همین‌طور به کارهای وحشتناک ادامه بده.» یا: «به وسواس ادامه بده. این در واقع چیزی است که مامان می‌خواهد.» وقتی کودکی مشغول نقش‌بازی کردن است، خوبست پدر و مادر از خود سؤال کنند: «من چه پیامی دارم به او می‌دهم؟»

لی پوزخندی زد و گفت:

شاید خوب بود من همین سؤال را هفت سال پیش وقتی سوزی به دنیا آمد از خودم می‌کردم. اگرچه شک دارم کمکی می‌توانست بکند. او برای من حکم معجزه را داشت — اولین دختر پس از دو پسر؛ و

درست برعکس خودم: موبور، سفید، ظریف. واقعا مرا طلسم کرده بود. اکنون پس از تجربه‌های فراوان، برایم روشن شده همواره چه پیامی — چه در حرف و چه در عمل — از من دریافت کرده: «تو یک جواهر گرانقدری، تو فرشته‌ای، تو یک شاهزاده کوچولو هستی.» خوب، آخر بعد از تحمل مرارت‌های بسیار، فهمیدم جای شاهزاده‌خانم کجاست: در داستان‌ها. زیرا در دنیای واقعی، زندگی با او جهنم است. دکتر جینات با خنده پرسید: «بالاخره کی به آباء و اجداد سلطنتی او پی بردی؟»

لی گفت: سه هفته پیش، وقتی نل راجع به کنت صحبت می‌کرد. آن شب به منزل رفتم با خودم فکر کردم: «خدا را شکر که من مسئله او را ندارم. هیچ‌کس در منزل ما نقش بازی نمی‌کند.» آن‌گاه سوزی وارد اتاق شد و گفت: «موهامو برس بزن و این دفعه کارت را درست انجام بده!»

نگاهی به او کردم و با خودم گفتم: «آیا او همیشه این‌طور صحبت می‌کند؟»

طی چند روز پس از این ماجرا، سعی کردم او را زیر نظر داشته باشم. به رفتارش توجه کردم. هر چه می‌خواست، به‌دست می‌آورد. اول دستور می‌داد، اگر این شیوه کارگر نمی‌افتاد، به روش مطمئن گریه و شیون متوسل می‌شد. این بچه از همه، همه‌چیز می‌گرفت —

برادرهایش، پدرش، پدربزرگ و مادربزرگ، دوستان — و به هیچ کس چیزی نمی داد. تازه اگر خیلی شانس به ما رو می کرد، گهگاه یک لبخند زورکی تحویل می داد. ناگهان به ذهنم خطور کرد که شازده کوچولوی ما یک بچه لوس و نر است. از همه بدتر اینکه شوهرم هنک، سال ها بود این مطلب را به من می گفت، اما من حاضر به شنیدن آن نبودم. وانگهی، هر گاه او سعی می کرد با دخترم شدت عمل نشان دهد، من ممانعت می کردم، هرگز حاضر نبودم کسی با او خشونت کند! دلم حسابی به شور افتاد. دور منزل راه می رفتم و زیرلبی چیزهایی را که می خواستم به او بگویم با خودم تمرین می کردم: «بچه! ممکن است ندانی، اما روزگار پادشاهی ات به سر رسیده.» یا: «عروسک خانم! چیزی که تو احتیاج داری دو سه تا سیلی است تا حالت جا بیاید.»

آن گاه احساس گناه کردم. چرا سوزی را ملامت می کردم؟ او که تقصیر نداشت. این من بودم که او را تبدیل به یک شاهزاده خانم کرده ام. این من بودم که همه را وادار کردم به ساز او برقصند.

لی دستش را در هوا تکان داد و گفت: «خوب، این داستان قدیمی شده. اکنون مسئله این است: چگونه از این وضع نجات پیدا کنم. چطور یک بچه لوس را به یک انسان منطقی تبدیل کنم؟»

سؤال لی بی جواب ماند. همه به هم نگاه کردیم. اکثر ما در این فکر بودیم که واقعا این لی است که این طور صحبت می کند؟ آخر او همیشه استوار و خوش مشرب بود و همه چیز را ساده می گرفت؛ و حالا، همین مادر را یک دختر بچه کوچولو این طور عاصی کرده بود. همه دل مان می خواست راهی برای مسئله او پیدا کنیم. اما لی منتظر جواب نبود. او ادامه داد:

اولین فکری که به خاطر رسید این بود که به او سختگیری کنم، تنبیهش کنم، از او چیزهایی را مضایقه کنم. سپس یاد صحبت های دکتر جینات افتادم که می گفت: «برای انسان تربیت کردن، روش های انسانی لازم است.» این مسئله مرا وادار کرد بیشتر فکر کنم. تمام روز، در حمام، توی صف، در مغازه، در مطب دندان پزشکی — همه جا به این مسئله فکر می کردم. حتی شب خواب آن را دیدم. بالاخره یک برنامه دوجانبه طراحی کردم:

۱. دیگر اجازه نخواهم داد سوزی مرا بازی دهد.
۱. کوشش خواهم کرد راه هایی پیدا کنم که به او پیام های جدید بدهم، وادارش کنم تصویر دیگری از خود بسازد تا سوزی شاهزاده کوچولو نباشد، بلکه سوزی انسان باشد.

لی با اندوه ادامه داد: «خوب، این برنامه جدید را من شروع کرده‌ام و امیدوارم مسیر درستی انتخاب کرده باشم، چون تابه‌حال فقط تغییر از جانب من بوده و هیچ تحولی از طرف سوزی ندیده‌ام.»

در اینجا دکتر جینات وارد بحث شد: «تغییر خودت را در چه می‌بینی؟»

لی دسته‌ای کاغذ را بالا گرفت: «پاسخ به این سؤال ممکن است بقیه وقت این جلسه را بگیرد.»

دکتر جینات گفت: «هر قدر می‌خواهد وقت بگیرد، مهم نیست.»

لی در صندلی‌اش به جلو خزید:

اوایل کار مثل یک گربه رفتار می‌کردم، آماده بهره‌برداری از هر چیزی شدم که بوی سخاوت یا حتی کمی ملاحظه می‌داد. اگر سوزی کوچک‌ترین نشانه‌ای از این خصایل بروز می‌داد، سعی می‌کردم بفهمم که این عمل او نادیده نمانده. اما او کوچک‌ترین چیزی برای عرضه نداشت. لذا خودم از خودم چیزی را ساختم... آیا این به نظر شما دیوانگی است؟

یک روز بعد از اینکه سوزی از مدرسه برگشت، مشغول خوردن آخرین دانه‌های شیرینی در یک جعبه شیرینی بود. با خودم گفتم: «مثل همیشه، هیچ‌وقت به ذهنش خطور نمی‌کند چیزی هم برای

برادرهایش باقی بگذارد.» او برای خاراندن پایش لحظه‌ای خم شد و در این فرصت من جعبه شیرینی را از او قاپیدم و گفتم: «عزیزم، واقعا که تو چقدر باملاحظه‌ای.»

او با حیرت به من نگاه کرد. همچنان ادامه دادم: «جیسون و مایکل واقعا از اینکه برای آنها هم کمی شیرینی باقی گذاشتی از تو ممنون می‌شن.» دهانش را باز کرد، اما چیزی نگفت. با خودم گفتم: «یکی به نفع من!» اما مگر چندبار می‌شود این شگرد را به کار برد؟ باید شیوه بهتری وجود داشته باشد. ناگاه فکری به خاطرم رسید. برای اینکه به او یاد بدهم سخاوتمندتر باشد، بایستی خودم سخاوت بیشتری نشان می‌دادم. به این معنی که کاری برایش انجام دهم که به‌طور معمول انجام نمی‌دادم. بچه‌ها هرگز شست‌وشوی لباس‌های‌شان، غذا و زحمات دیگر به نظرشان نمی‌آید. آنها را عادی و جزئی از برنامه تلقی می‌کنند. لذا، آن شب وقتی مشغول حل مسائل حساب بود، یک ظرف بستنی آلبالو برایش آوردم.

با تعجب پرسید: «این دیگه برای چیه؟»

گفتم: «فکر کردم شاید چیزی لازم داشته باشی که کمی خستگی را از بدنت بیرون کند.» به نظر می‌رسید که رابطه این دو عمل را درک نکرده، اما روز بعد سوزی کاری کرد که کمی امیدوار شدم. روی کاناپه خوابم برده بود که ناگهان صدای او را شنیدم که به برادرهایش

می‌گفت: «آهای! ساکت باشید. مگه نمی‌بینید مامان خوابیده؟»

این صدا مرا بیدار کرد؛ اما خوشحال بودم. بالاخره یک چیزی پیش آمد که بتوانم از آنجا شروع کنم و با سوزی کار کنم. وقتی هنک به منزل آمد برایش قضیه را تعریف کردم — اما بلند، که سوزی صدایم را بشنود. برای او تعریف کردم که چطور خوابم برده بود و پسرها سروصدا می‌کردند و سوزی به کمک من آمده بود و بچه‌ها را ساکت کرده بود که من بتوانم کمی استراحت کنم.

هنک با صدای بلند در پاسخ من گفت: «این نشون می‌ده که او چقدر باملاحظه است.» بقیه آن روز، سوزی قابل تحمل بود.

اما من اوقات خوب‌مان را برای شما توصیف کردم — زمانی که قادر بودم با سوزی رابطه برقرار کنم. اما بقیه اوقات به این سادگی نبود، بلکه همه‌اش سربالایی بود. به‌زودی کشف کردم که اگر سوزی آن چیزی را که می‌خواهد به دست نیاورد، واقعا بددهن می‌شود. همه نوع کلماتی در مورد من به کار می‌برد. از «احمق» گرفته تا «بدجنس» و «تو مادر واقعی نیستی.» گهگاه هم برای خالی نبودن عریضه می‌گفت: «دیگه دوست ندارم.» داشتم ناامید می‌شدم. اما می‌دانید چه چیزی مرا نجات داد؟ نوشته‌ای را در بین یادداشتهایم پیدا کردم: «زمانی می‌رسد که یک پدر و مادر باید عمل کند ولی عکس‌العمل نشان ندهد.» پس به این مسئله چسبیدم.

دکتر جینات پرسید: «این جمله برای تو چه مفهومی داشت؟»

— از نظر من مفهومش این بود: «انرژی‌ات را با غمگین شدن و دفاع از خود تلف نکن. از مهارت‌هایت برای کمک به سوزی استفاده کن...» اما این کار ساده‌ای نبود. اولاً، او باید از نو می‌آموخت چطور حرف بزند. آن‌قدر به مطالعه کردن و موفق شدن عادت کرده بود که راه دیگری بلد نبود. این دیگر با من بود که به او روش‌های تازه‌ای یاد دهم. بنابراین شروع کردم. وقتی از توی حمام داد می‌زد: «باز یادت رفت حوله‌ام را برایم بیاوری!»، من هم فریاد کشیدم: «سوزی، من دوست دارم کسی این‌طور از من تقاضا کنه:

مامان، ممکنه حوله مرا بیاوری؟»

هنوز امیدوارم روزی مسئله را بفهمد.

یک‌بار دیگر، وقتی به او اجازه ندادم تلویزیون تماشا کند، مگر اینکه تکالیفش را قبلاً انجام داده باشد، مرا بدجنس خطاب کرد و گفت که از من متنفر است.

با لحنی ناراحت پاسخ دادم: «خوشم نمی‌یاد کسی با من این‌طور صحبت کنه! اگر مسئله‌ای ناراحت می‌کنه، به من بگو:

مامان، این مسئله مرا عصبانی می‌کند! من می‌خواستم امشب تکالیفم

را بعد از تماشای تلویزیون انجام دهم.

آن وقت من می‌فهمیدم تو چه حس می‌کنی و سعی می‌کردم یک ترتیبی بدهم که هر دو راضی باشیم.»

دفعه بعد که باز مرا بدجنس خطاب کرد، به این خوبی به او پاسخ ندادم. اما هنوز به او ناسزا نگفتم. تازه از خرید لوازم‌التحریر برای او بازگشته بودم و دو ساعت از وقتم، و مقداری پول را صرف کرده بودم: برای حساب، دفترچه سیمی؛ برای دیکته، سیمی جلد مقوایی؛ و دفتر یادداشت مخصوص. بعد از این همه، آن فسقلی مرا جادوگر بدجنس خطاب کرد، آن هم برای اینکه حاضر نشده بودم با او تا آدامس‌فروشی سر کوچه بروم.

به او گفتم: «خانم‌خانم‌ها، بگذار چیزی را راجع به مادرت به تو بگویم، وقتی تو مادرت را بدجنس صدا می‌کنی، او را وادار می‌کنی که واقعا بدجنس بشه!» آن قدر جدی صحبت کرده بودم که هر بچه معمولی عقب‌نشینی می‌کرد. اما سوزی نکرد. شروع کرد یک پاسخ گستاخانه به من بدهد. اما حرفش را فوراً قطع کردم و گفتم: «چیزی که انتظار دارم از تو بشنوم اینه:

مامان، خیلی ممنون که از مغازه هر چه احتیاج داشتم برام خریدی. مامان، خیلی متشکرم که یک بسته مدادشمعی هم اضافه برایم خریدی. خیلی ممنون که منتظر شدی تا جامدادی مورد علاقه‌ام رو

پیدا کنم.»

چندتن از خانم‌های حاضر در جلسه برایش کف زدند.
لی با ریشخند گفت: «زیاد تند نرید. به نظر میاد خیلی سرسخت باشم، مگه نه؟ مثل اینکه همه جواب‌ها را دارم. اما باور کنید، به دفعات به جایی می‌رسیدم که می‌خواستم همه‌چیز را رها کنم، ولی شوهرم با کمک و همفکری مانع از آن شد.»
دکتر جینات پرسید: «می‌توانی مثالی برای ما بزنی؟»
لی لحظه‌ای فکر کرد، سپس افزود:

شنبه گذشته سوزی مهمانی دعوت کرده بود که قرار بود شب نزد ما بماند. به او گفتم که می‌دانم این مسئله چقدر برای او اهمیت دارد، و کاش می‌توانستم خواسته او را برآورده کنم، اما مهمان داریم و باید دوست او شب دیگری نزد ما بیاید.

به گمان خودم خیلی خوب مسئله را به او فهمانده بودم. اما سوزی خیلی راضی نبود؛ و به یک حمله همه‌جانبه دست زد. پایش را به زمین کوبید و فریاد زد: «دلیل شما خیلی احمقانه است. شما فقط به فکر خودتون و مهمان‌های احمقتون هستید!»

آن قدر خسته بودم که کم مانده بود و ایدم. کم مونده بود بگم: «هر

کاری دلت می‌خواهد بکن. هر کس را می‌خواهی دعوت کن. هر چه می‌خواهی انجام بده. فقط مرا راحت بگذار.» اما خوشبختانه هنک در اتاق بود و روی قضیه پافشاری کرد و گفت: «مثل اینکه مادرت گفت امشب شب خوبی برای مهمان دعوت کردن نیست.»

سوزی از این حرف هم خوشش نیامد. عادت نداشت پدرش با او مخالفت کند. یک جیغ کشید، به اتاقش دوید، خودش را روی زمین انداخت و به جیغ زدن و پاکوبیدن ادامه داد.

ناگهان احتیاج غریبی در خودم احساس کردم که موهای بور فرفری‌اش را بگیرم و از زمین بلندش کنم و چندتا محکم به پشتش بزنم. به هنک گفتم: «تحمل شنیدن این صداها را ندارم: الان به اتاقش می‌روم و خفه‌اش می‌کنم!» اما هنک جلویم را گرفت.

از شدت عصبانیت داد زدم: «پس لااقل برای اینکه خانه را روی سرمان خراب نکنه، بذار دوست‌کدایی‌اش رو خونه بیاره.»

هنک به آرامی گفت: «ما نباید بذاریم او با این کارها ما رو از صحنه بیرون کنه.» بعد یک برگ کاغذ برداشت و نوشت:

سوزی عزیزم،

ما می‌توانیم تصور کنیم تو چقدر ناراحتی.

جیغ و فریاد راه درستی برای ابراز اعتراض نیست.

به محض اینکه قادر به نوشتن شدی، من و مامان خوشحال می‌شیم
نظرات را بدونیم.

بابا

پسرم جیسون نامه را به اتاقش برد، و پس از آن هیچ صدایی نیامد.
جیسون بعداً به ما گفت که سوزی به اتاق او رفته بود و معنی بعضی
از کلمات را که نمی‌دانست، از او پرسیده بود، و بعد به رختخواب رفته
بود.

من خیلی پکر بودم. امیدوار بودم که با نوشتن نامه‌ای به این قشنگی،
دخترم نزد ما بیاید و مسائل را با هم حل‌جی کنیم.
شاید زیاده از حد انتظار داشتم. از طرف دیگر، یک جنبه مثبت هم
وجود داشت. نمی‌دانم می‌توانم آن را توضیح بدهم یا نه، ولی تمام
شب احساس خوبی داشتم. من و هنک مثل انسان‌های پخته عمل
کرده بودیم و اجازه نداده بودیم که یک بچه هفت‌ساله ما را در حد
خود پایین بیاورد.

دکتر جینات خیلی جدی گفت: «اینکه انسان بتواند مسئله‌ای را تحت
کنترل بیاورد بدون آنکه به ارزش‌هایش پشت‌پا بزند، می‌تواند عمیقاً
ارضاکننده باشد. لی! من کمتر دست به پیش‌بینی می‌زنم، اما همین

حالا به تو می‌گویم که تو به‌زودی شاهد تغییراتی خواهی بود. تعداد بچه‌هایی که می‌توانند در مقابل چنین روشی مقاومت کنند، زیاد نیست. ترکیب قدرت و انسانیت با هم می‌تواند خیلی مؤثر باشد.»

لی گفت: «امیدوارم حرف شما صحت داشته باشد. گاهی خیلی ناامید می‌شوم. اگرچه با اتفاق دیروز امیدوار شدم شاید فرجی حاصل بشه.»

چندین نفر پرسیدند: «چه اتفاقی؟»

لی توضیح داد:

پدرم نزد ما آمده بود و برای سوزی هدیه‌ای آورده بود. او جعبه را باز کرد و چهره‌اش یکباره درهم رفت. با لحنی طلبکار گفت: «اینکه باربی کوچولو است، من بزرگش را می‌خواستم!» پدرم رنگش پرید و گفت: «عزیزم! فکر می‌کنی بابابزرگ سعی خودش را نکرد؟ همه‌جا را گشتم. عاقبت مجبور شدم سفارش بدهم. به فروشنده گفتم که بزرگ‌ترین باربی را برای نوهام می‌خواهم. اما آنها این اندازه را فرستادند.»

سوزی جعبه را به کناری زد: «من اینو نمی‌خوام. من بزرگش را می‌خوام.»

پیش از این می‌گفتم: «پدر، او نمی‌فهمد، بچه است. زود یادش می‌رود.» سوزی می‌فهمید من همواره آنجا حاضرم تا از کارهای زشت او عذرخواهی کنم. اما این بار بلند شدم، دست سوزی را گرفتم و

گفتم: «بابابزرگ، یک دقیقه اجازه بدهید.»
او را به اتاق خواب بردم و در را از پشت بستم. آهسته گفتم:
«می‌دانم انتظار داشتی چیز دیگری دریافت کنی و این نصیبت شده.»
با اخم گفتم: «اما او کوچولوش را برایم آورده.»
سوزی با گریه سرش را تکان داد.
گفتم: «در یک چنین وضعیتی بهتره آدم منتظر بمونه تا مهمونمون به
منزلش برگرده. بعد تو می‌تونی به خانواده یا دوستانت بگی که چقدر
خیط شدی... می‌دونی چرا؟»
سوزی با تردید گفتم: «برای اینکه آن شخص ناراحت نشه؟»
گفتم: «آفرین.» و سپس منتظر ماندم.
پرسید: «حالا فکر می‌کنی بابابزرگ ناراحت شده؟»
گفتم: «خودت چه فکر می‌کنی؟»
شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «به من چه!»
گفتم: «ولی برای من مهمه. فکر می‌کنم باید از دل بابابزرگ
درباری.»
گفت: «تو این کار را بکن.»
گفتم: «باشه. اما تو هم یک فکری بکن.»
به اتاق برگشتم نزد پدرم، و مدتی سوزی پیدایش نشد. وقتی به اتاق
آمد، یک لیوان پر از بستنی آلبالو در دست داشت.

آن را به دست پدربزرگ داد. او دوباره آن را به سوزی برگرداند و گفت: «نه عزیزم، تو بخورش.»

دلم می‌خواست به پدرم اشاره کنم چیزی نگوید. برای اولین بار دخترم داشت در زندگی مثل یک انسان رفتار می‌کرد، و پدرم داشت دوباره به او نقش شاهزاده‌خانم را می‌داد.

با دلهره منتظر شدم ببینم سوزی چه کار می‌کند. مدتی مبہوت باقی ماند. سپس لیوان را دوباره برگرداند و گفت: «نه بابابزرگ، این را برای شما درست کردم. فکر کردم شاید به کمی دلجویی نیاز داشته باشید...» داشتم از خوشحالی می‌ترکیدم: احساس کردم او موفق خواهد شد؛ و بالاخره یک انسان خواهد شد.

همان‌طور که به حرف‌های لی گوش می‌کردیم، ما هم احساس انفجار داشتیم. بعضی‌ها به او تبریک گفتند، ولی او همه را به سکوت دعوت کرد.

-- «ببینید، من نمی‌خواهم خودم را گول بزنم. می‌دانم که تازه این شروع کار است. هفت سال طول کشید تا او یک شاهزاده کوچولو شد، ممکن است هفت سال دیگر طول بکشد تا این مسئله اصلاح شود. ولی من دیگر به شیوه گذشته باز نخواهم گشت.»

نگاه لی به دوردست خیره ماند: «زمانی یک گلدان داشتم که روی درگاهی پنجره‌ام بود. من هیچ‌وقت نمی‌فهمیدم چرا همیشه به یک

طرف تمایل دارد. یک روز به مغزم خطور کرد که یک طرف آن اصلاً نور ندیده است. آن را چرخاندم، و کم‌کم گیاه صاف شد. به نظرم بچه‌ها هم همین‌طور هستند. آنها مثل یک گیاه‌اند. اگر مرتب آنها را به سمت خورشید بچرخانید، صاف بار می‌آیند.»

دکتر جینات در فکر بود. سرانجام گفت: «و اگر چرخاندن گیاه کفایت نکرد، خورشید را می‌چرخانیم.»

۳. آقای نق نقو

چرا خورشید را نمی توان برای او چرخاند؟

زمانی که از جلسه خارج شدم همه وجودم پر از غبطه بود. به محض خروج از ساختمان، همه زن ها به دسته های کوچک تقسیم شدند و شروع به گپ زدن، بحث، و خنده کردند. من عمداً از جمع عقب افتادم. دلم نمی خواست با کسی صحبت کنم.

با خودم فکر کردم: «چرا من قادر نیستم به اندی کمک کنم؟ چرا نمی توانم او را از شکوه، گریه، و به حال خود دل سوزاندن رها کنم. چرا قادر نبودم خورشید را برایش بچرخانم؟»

معمولاً از فکر کردن به اندی خودداری می کردم، مگر زمانی که به خودم می گفتم عیبی ندارد، او دوران بدی را می گذراند. حالا از تمام قوای خودم یاری می جستم. آخر چطور یک بچه سرزنده و شاداب این طور احساس بدبختی و تنهایی می کرد؟

همه مسائل را بررسی کردم. آیا ممکن بود مریض شدن مداوم اندی در سال اول مدرسه برایش مشکل ایجاد کرده باشد: آن همه گلودرد، گوش درد، مصرف مداوم آنتی بیوتیک و درجه گذاشتن ها؟ اینکه به

علت بیماری هیچ‌گاه فرصت زیادی نداشت که در مدرسه دوست پیدا کند. آیا ممکن بود اینها روی او تأثیر گذاشته باشند؟

با خودم فکر می‌کردم نکند من کاری کرده‌ام، یا شاید کاری را که می‌بایست می‌کردم نکرده‌ام. شاید طی آن سال زیادی لوسش کردم. ولی وقتی او احتیاج به همدم داشت و حالش جا نبود، چه می‌توانستم بکنم؟ آیا می‌توانستم او را از خود برانم؟

یا شاید پدرش به این وضعیت کمک کرده باشد. او اخیراً زیاده از حد ایرادگیر شده. نه اینکه به او خرده بگیرم. چه کسی می‌تواند روزهای متمادی به نق‌نق بچه گوش بدهد و از زندگی‌اش سیر نشود؟ «کفش‌های مرا کی برداشته؟... گرسنمه... باز هم شکست... من دیگر نمی‌توانم... اصلاً نوبت من نیست... مال اون بزرگ‌تره... تو هیچ‌وقت مرا نمی‌بری.»

چقدر آرزو می‌کنم آنها دوباره مانند گذشته رابطه‌شان با هم خوب شود! هیچ بچه‌ای نمی‌تواند با انتقاد مداوم زندگی کند. مثلاً، یاد مسئله دیشب می‌افتم. اندی تمام روز را منتظر مانده بود که آخرین اختراعش را به پدرش نشان دهد، و تد واقعا سعی کرد او را تحسین کند. اما فقط توانست بگوید: «آهای، عجب چیزی درست کردی!» و بعد همان حالت وازده قبلی بر چهره‌اش نقش بست: «ریختش را ببین! تمام لباس تازه‌ات را غرق چسب کردی، تازه هنوز هم همه

پولش را نداده‌ام. می‌شه یک‌بار چیزی درست کنی بدون اینکه به خودت کثافت بزنی؟» اندی داغان شد.

دیوید هم کمک زیادی نمی‌کند. خوب، چه انتظاری می‌توان از یک بچه یازده ساله داشت؟ به‌ویژه بچه‌ای که مجبور بوده ناظر لوس شدن برادر کوچکش توسط مامان باشد، چرا که او دیگر برای آن نوازش‌ها خیلی بزرگ است، اصلاً عجیب نیست که مدام سربه‌سر اندی می‌گذارد.

خیلی خوب، تقصیر هیچ‌کس نیست، ترکیبی از عوامل مختلف باعث این وضع شده. ولی حالا تکلیف چیست؟

صدای هلن افکار یأس‌آلود مرا قطع کرد: «ژانت، باید قیافه خودت را ببینی! چیزیت شده؟»

سعی کردم لبخند بزنم، ولی نتوانستم. ناگهان وحشت از ذهنم بیرون ریخت: «هلن، برای اندی نگرانم. گمان نمی‌کنم او مثل بچه‌های هم‌سن‌وسالش باشد. او خیلی بچه‌است. منظورم اینه که هر بچه‌ای تو سن هشت‌سالگی می‌تونه کمی یأس و ناامیدی را تحمل کنه، مگه نه؟ اما اندی برای هیچ‌وپوچ از کوره درمی‌ره. این طبیعی نیست. یک مداد شکسته، یک خراش روی انگشت، یک گربه مرده، فرقی نمی‌کنه، همه‌اش یک عکس‌العمل در او به‌وجود می‌آره. خودت که می‌دانی، تو او را دیده‌ای اغلب اوقات مثل یک بچه بیچاره زرزرو رفتار می‌کنه.»

هلن از راه رفتن باز ایستاد. آهسته گفت: «صبر کن ببینم، به نظرم می‌فهمم منظورت چیه. می‌دونم اندی خیلی حساس و رنجوره، ولی این، همه وجود این بچه نیست. وقتی من به اندی فکر می‌کنم، یک بچه خلاق و شجاع در نظرم مجسم می‌شه. او همه‌اش از این و آن تقلید نمی‌کنه، او مبتکره و قوه تجسم خوبی هم داره.»

من اصلاً نمی‌فهمیدم او درباره چه صحبت می‌کند.

— «منظورت آن اختراعات‌های کوچولوی اوست؟»

هلن رنجیده می‌نمود. گفت: «کوچولو؟ ممکن است برخی از آنها از نظر اندازه کوچک باشند، ولی هیچ‌کدوم در معنی کوچک نیستند، چیزهایی در نظر اندی خیلی طبیعی جلوه می‌کند که هر هنرمندی یک عمر برایش زحمت می‌کشد — جرأت امتحان کردن، و ریسک کردن بر روی ناشناخته‌ها.»

— «هلن، تو داری از من دلجویی می‌کنی و از این بابت از تو ممنونم، ولی...»

هلن پاسخ داد: «اصلاً قصد دلجویی از تو را ندارم. من درباره اندی واقعیت را می‌گم. شاید من از دید یک هنرمند مسئله را می‌بینم، ولی به تو می‌گم کارهایی از این قبیل نیاز به تمرکز، حوصله و رشد فکری دارد.»

— «اندی و رشد فکری؟» عجب فکر خارق‌العاده‌ای.

هلن ادامه داد: «نق نق و گریه موقتی است. شاید او از این روش استفاده می‌کند که به تو بگوید چیزی آزارش می‌دهد... ولی ژانت، کار او نمایانگر شخصیت اوست.»

همان‌جا در خیابان هلن را در آغوش گرفتم.

هلن پرسید: «این دیگه برای چی بود؟»

— «خودت می‌دانی.»

اگر یک کلمه دیگر می‌گفت، همان‌جا در خیابان به گریه می‌افتادم.

آن شب با تد صحبت کردم. در اتاق خواب را قفل کردم و همه چیز را درباره نل، لی، مسئله نقش‌بازی کردن، در مورد کمک کردن به کودک برای تغییر کردن، و دید پدر و مادر از بچه — همه را برایش بازگو کردم. سپس آنچه را هلن درباره اندی گفته بود برایش بازگو کردم و گفتم که نظرش درباره او چقدر برایم باارزش بود.

تد با علاقه گوش می‌کرد. من با حرارت بیشتری ادامه دادم. می‌خواستم بینش جدید خود را به او هم منتقل کنم. توضیح دادم که شاید تصویری که من از اندی دارم مسئله واقعی اندی باشد، و اینکه تا من او را بچه و محتاج به مواظبت ببینم، او هرگز قادر نخواهد بود از خودش تصور دیگری داشته باشد؛ و بعد به او گفتم می‌خواهم اندی را جور دیگری تصور کنم.

چیزی را که بعداً می‌خواستم بازگو کنم، مشکل بود. نمی‌دانستم چگونه آن را مطرح کنم که به کسی برنخورد. به تد گفتم که به کمک او احتیاج دارم. از او خواستم که دیگر با اندی زیاده از حد تندی نکند، زیرا این باعث می‌شود من نیز به عمل اشتباهی دست بزنم. یک کلمه درشت از طرف او باعث می‌شه من دوان‌دوان به کمک «پسرک بیچاره‌ام» بشتابم تا او را از «شرّ» پدرش خلاص کنم.

مانند این بود که زخم گندیده‌ای را باز کرده باشم. تد با تلخی از رنجش خود از من سخن گفت. او گفت که من اغلب او را در نقش یک آدم خشن و بی‌احساس می‌نمایانم، و شکافی بین او و پسرش ایجاد کرده‌ام.

تعجب کردم. اصلاً تصور نمی‌کردم که تد چنین احساسی نسبت به من داشته باشد. اصلاً دلم نمی‌خواست به نتیجه این مطلب فکر کنم. فوراً قسم یاد کردم که این اعمال دیگر تکرار نخواهد شد، و من از این ساعت به بعد آدم دیگری خواهم شد. سپس از او خواستم که او نیز خود را تغییر دهد. قضیه چسبی را که اندی روی لباسش ریخته بود به یادش آوردم و گفتم:

اندی واقعا به تأیید و تحسین تو نیاز دارد. او اصلاً تحمل پوزخندهای تو را ندارد. اگر کار خلافی از او سر زد، به او جهت صحیح را نشان بده، مثلاً بگو: «وقتی با چسب کار می‌کنی، لباس کهنه‌ات را بپوش.»

خواهی دید که او پیشرفت خواهد کرد... خوب، اگر تو هم به جلسات دکتر جینات می‌آمدی، می‌فهمیدی منظورم چیه. تد، فکر می‌کنی شرکت در این جلسات برات جالب باشه؟

ناگهان قیافه تد درهم رفت. از لای دندان‌هایش غرید: «نخیر، هیچ برام جالب نیست. حرفت رو فهمیدم، و سعی می‌کنم با اندی طور دیگه‌ای رفتار کنم، به خاطر اینکه خودم می‌خواهم؛ و به این شرط که سعی و کوشش خودم باشه و آن هم با روشی که خود اعتقاد دارم. نمی‌خوام کسی حرف تو دهن من بذاره. اگر چیزی گفتم که باب میل تو نبود، دوست ندارم آن را تصحیح کنی، به ارزیابی هم احتیاجی ندارم!»

دستی به در خورد. صدای جیل بود: «شما دوتا چه کار می‌کنین؟ تمام شب را آنجا بودین. بابا، من به شما احتیاج دارم در تکالیفم کمک کنی.»

تد از اتاق خارج شد.

ناگهان احساس خستگی شدیدی کردم. وقتی بیدار شدم، صبح شده بود. متوجه شدم که با لباس خوابم برده بود. تغییرهای بسیاری — بعضی فاحش، بعضی خفیف — از آشوب آن شب حاصل شد. در ماه‌های بعد، از رویدادها و تفکرات مهم یادداشت برداشتم.

۴. نقشی نو برای اندی

همان روز،

دیگر طاقت صبر کردن ندارم. می‌خواهم هر چه زودتر اندی را با نقاط قوتش، که تابه‌حال به او گوشزد نشده، آشنا کنم — قوه تخیل، صبر و تحمل، جرأت و شهامت، و رشد فکری‌اش. درحالی‌که آب از بینی‌اش روان است، با پیژامای شل‌وول و در حال گریه وارد اتاق می‌شود: «امروز به مدرسه نمی‌روم.» دستی به پیشانی‌اش می‌زنم، تب ندارد. در گذشته به محض اینکه از بینی‌اش آب می‌آمد، حتماً یک روز در منزل می‌ماند.

اما امروز فرق می‌کند. امروز یک دوران نو آغاز می‌شود. از این به بعد، او دیگر در مورد خودش به‌عنوان یک بچه مریض‌احوال فکر نخواهد کرد. به او می‌گوییم: «عزیزم، تو تب نداری. صبحانه‌ات را قبل از حاضر شدن برای مدرسه می‌خوری، یا بعد؟» اندی با ناباوری به من نگاه می‌کند، سپس می‌گوید: «اول لباس می‌پوشم.»

این بار نوبت من است که باور نکنم. او واقعا دارد به مدرسه می‌رود!

همان روز،

اندی با یک ورقه عضویت در تیم خردسالان، و یک اطلاعیه برای تمرین در ماه آینده، وارد می‌شود. به صورت من نگاه می‌کند تا عکس‌العمل مرا ببیند.

هیچ تغییری نمی‌کنم. تیم خردسالان همیشه برای او حکم ناسزا را داشته. آیا رفتار امروز صبح من این تأثیر را داشته؟ واقعا عجیب است! ولی آخر او تابه‌حال به هیچ شکلی، با توپ بازی نکرده، وانگهی رقابت در این زمینه خیلی سخت است، و شنیده‌ام که بعضی از مربی‌ها خیلی بدخلق‌اند. لازم نیست او در معرض چنین چیزی قرار بگیرد... بفرما، باز هم همان رفتار سابق. باید خودم را اصلاح کنم تا از چهره‌ام به درونم پی نبرد.

اندی: «فکر می‌کنی خوبه که عضو تیم خردسالان بشم؟»
من (فوری صحبت او را برای خودم ترجمه می‌کنم. منظورش این است که «آیا فکر می‌کنی من بتوانم؟»): «پس تصمیم گرفته‌ای امسال عضو تیم خردسالان بشوی؟»

اندی: «آره، اما به محض اینکه یک توپ از دستت دربره مربی سر آدم داد می‌زنه و بچه‌ها هم آدم رو مسخره می‌کنن.»

من: «فکر می‌کنم این مسئله ناخوشایندی باشد. اما می‌دانی، اندی؟»

فکر می‌کنم تو طاقت تحملش را داشته باشی.»
اندی: «آره، خوب، شاید سال آینده عضو بشوم. توپ گرفتم زیاد خوب نیست.»

پس مرا امتحان می‌کرد. اما بالاخره راجع به آن فکر می‌کند. شاید با کمی تمرین و تشویق همین امسال عضو بشود.
به محض ورود، یقه‌تد را می‌چسبم.

من (درحالی‌که سعی دارم خیلی ذوق‌زده جلوه نکنم): «اندی درباره تیم خردسالان صحبت می‌کرد! تو باید او را ببری و توپ انداختن را یادش بدهی. همه‌اش یک ماه وقت داریم که او را آماده کنیم!»

یکشنبه،

تد قرار است اندی را برای تمرین به پارک ببرد. هر دو با روحیه‌ای عالی منزل را ترک می‌کنند. امیدوارم همه‌چیز به‌خوبی بگذرد.
دو ساعت بعد هر دو در سکوت وارد می‌شوند. اندی مستقیم به اتاقش می‌رود و در را محکم به هم می‌کوبد. تد یک نگاه معنی‌دار به من می‌اندازد که مفهومش این است: تو هم با اون ایده‌هایت! واقعه را توضیح می‌دهد:

«تنها کاری که پسرت می‌خواست انجام بده غذا دادن به مرغابی‌ها بود

و جمع کردن سنگ‌های مختلف؛ و من، مثل احمق‌ها، به دنبالش راه می‌رفتم و سعی داشتم او را به توپ‌بازی تشویق کنم. پنج دقیقه قبل از ترک کردن پارک، بالاخره اجازه داد یک توپ برایش ببندازم. می‌دانی که این بچه انگشت‌هایش مثل چوب خشک است؟... گوش کن، مرا دیگر دنبال این مأموریت‌ها نفرست.»

حالا هر دوتا اوقات‌شان از یکدیگر تلخ است و هر دو از من دلگیر. شاید حق با تد باشد. نباید او را مجبور کنم با اندی به کاری بپردازد. هر کاری که برای پسرش می‌کند، باید از جانب خودش باشد، نه از جانب من.

ای کاش می‌توانستم کمی خونسردتر باشم.

فردای آن روز،

از نظر من آن روز یکشنبه روز شکست بود. اما از نظر اندی این‌طور نبود. مدام از پارک صحبت می‌کند. سؤال می‌کند مرغابی‌ها موقع بارندگی کجا می‌روند؟ چه می‌خورند؟ آیا دقت کرده‌ام که سنگ‌ها وقتی خیلی خیس می‌شوند رنگ‌شان عوض می‌شود یا نه؟

از این‌همه کنجکاوی او متأثر می‌شوم. می‌گویم: «چقدر راجع به دنیای ما سؤال داری. شرط می‌بندم که آدم‌هایی مثل گاليله و لئوناردو

داوینچی هم تو بچگی همین‌طور در مورد دنیای اطرافشون بودند!
همین فکرها رو باید تو یه دفترچه نوشت.»

می‌پرسد: «چی بنویسم؟»

-- «خوب، شاید سؤال‌هایت رو، یا شاید چیزهایی که نظرت رو جلب می‌کنه. من فکر می‌کنم وقتی دفترچه در پیش روت باشه، خودت می‌فهمی چی اون تو بنویسی.»

دو هفته بعد،

دفترچه اندی پر از مشاهدات او شده — دوازده صفحه تمام. اسم دفترش را گذاشته «دفتر افکار خصوصی‌ام». مطلبی که به نظرم از همه جالب‌تر آمد طرحی است که از دست خودش در آن کشیده. زیر آن نوشته: «دست مثل یک جزیره است، و هر انگشت مثل شبه‌جزیره است.»

یک هفته بعد،

اندی و من قرار است برای خرید یک کت زمستانی به بازار برویم. به اندازه او چیز مناسبی پیدا نمی‌شود. در مغازه سوم ناگهان اندی از پای

درمی آید. آن قدر گریه می کند که مردم به ما خیره می شوند. به خودم نهیب می زنم که نباید عکس العمل نشان دهم. از او درخواست می کنم که همکاری کند. او بلندتر گریه می کند. از خرید صرف نظر می کنم. می گویم برویم منزل. هنگام بازگشت، در یک کافه تریای کوچک توقف می کنیم که بنزین گیری کنیم تا بتوانیم راه طولانی برگشت را به راحتی بپیماییم. اندی غذایش را می بلعد و در مقابل چشمان من، یک تغییر در ماهیت او به وقوع می پیوندد: آن بچه جیغ جیغو ناگهان به یک شخص مهربان هشت ساله بدل می شود. می گوید: «بیا به یک فروشگاه دیگر هم سر بزنیم.»

نتیجه: هنگامی که کودکی تأثیرات فیزیولوژیکی گرسنگی و خستگی را تجربه می کند، به خودتان زحمت زیادی ندهید. یک شیرکاکائوی دلچسب کار هزار کلمه را می کند.

یک ماه بعد،

نق و نق هنوز ادامه دارد. حتی وقتی اندی راضی و سرحال است، به نظر می رسد نق و نق تنها وسیله ابراز وجود اوست.

افراد خانواده هم به نظر نمی آید کمکی به او بکنند. جیل و دیوید عاشق تقلید کردن از او هستند: «اوهو — اوهو — اوهو.» از من و تد هم

فقط این جمله‌ها را مدام می‌شنود: «تقونق را بس کن.»، «باز هم که داری شکوه و شکایت می‌کنی.»، «حالا لازم است برای هر چیز کوچک گریه و زاری راه بیندازی؟»

از این می‌ترسم که همگی ما به جای تغییر دادن خصایل منفی اندی، برعکس، آن را تقویت کنیم. دیگر وقتش رسیده که این‌قدر خودبه‌خودی با او رفتار نکنیم. چیزی که اندی به آن نیاز دارد، یک برخورد سنجیده و ماهرانه است.

روز بعد،

درحالی‌که به‌سرعت مشغول تهیه شام هستم، اندی وارد می‌شود. مثل یک گوسفند در حال موت ناله می‌کند: «گشمنه... گُ — ش — ن — م — ه.» می‌گویم:

اندی، هر وقت آن‌قدر گشنه شدی که نتوانستی تحمل کنی، به من بگو: «مامان، من یک تکه نان و کره می‌خواهم.»، یا: «مامان، من یک هویج می‌خورم.»، یا حتی بهتر از همه: خودت برو و هر چه می‌خواهی بردار!

(پیشرفت فاحشی در مقایسه با «باز هم داری شکایت می کنی!»)

دو روز بعد،

امروز اندی با یک داستان غم‌انگیز به سراغم می‌آید. با لحنی محکوم‌کننده می‌گوید که مدت‌هاست کاغذ یادداشت ندارد، و من هر روز می‌گویم فردا برایت می‌خرم، ولی این کار را نمی‌کنم، و امروز در مدرسه کاغذ لازم داشته و هیچ‌کس به او قرض نداده. نتیجه اینکه همین حالا باید او را به مغازه ببرم.

من: «اندی، می‌فهمم که تو کاغذ لازم داری، من هم می‌خواهم برایت تهیه کنم، اما...»

اندی (با پرخاش): «اما چی؟»

من: «اما از طرز درخواستت خوشم نیامد. به من این احساس دست داد که انگار دارند یک میخ را روی تخته سیاه می‌کشند. ولی من خوشم می‌آد جور دیگه‌ای صحبت کنی؛ می‌دونی، با اون صدای مردونه و خوش‌آهنگت.»

اندی (درحالی‌که صدایش یک اکتاو پایین آمده): «منظورت این‌طوریه؟»

من: «درسته! خوب فهمیدی!»

اندی (خودش را به من می‌آویزد، و لباسم را می‌چسبد. ادای نق نق
همیشگی را درمی‌آورد): «ما...ما...ن، کی برایم کاغذ می‌خری؟ من
کاغذ می‌خوام.»

من «درحالی‌که دست‌هایم را به علامت وحشت روی گوشم
گذاشته‌ام»: «وای!»

اندی (می‌خندد. صدایش باز هم پایین‌تر می‌آید): «مامان، فکر می‌کنم
امروز برای کاغذ خریدن روز خوبی باشد.»
من: «مراقانع کردی.»

آن شب، وقتی در رختخواب بود، شنیدم که با خودش حرف می‌زد؛ و
داشت هر دو صدا را امتحان می‌کرد!

دو روز بعد،

همان نق نق همیشگی. در سناریوهای مختلف.
اندی: «باید مرا ببری برایم جلد کتاب بخری. معلمون گفته اگر
کتاب‌مان جلد نداشته باشه صفر می‌گیریم. من نمی‌خواهم صفر بگیرم.
گفتی دیروز مرا می‌بری، ولی نبردی.»
آن قدر بدقیافه شده بود که خیلی سعی کردم ادایش را درنیاورم.
دست‌هایم را بالا بردم.

من: «اندی، خواهش می‌کنم، با اون صدای مردونه‌ات حرف بزن!»
محل نگذاشت و شروع کرد به سخنرانی که برای جیل و دیوید جلد
خریده بودم و برای او نخریده بودم؛ وحشتناک بود.
من (با جدیت ولی آهسته): «اندی، تو یک مادر سنگدل داری.»
اندی مبهوت نگاه می‌کند.

من: «حالا موضوع اینه، باید راهی پیدا کنی که دلشو به رحم
بیاوری.» (اتاق را ترک کردم. پنج دقیقه بعد اندی درِ اتاق خواب را
زد.)

من: «بیا تو.»

اندی (با صراحت لهجه و واقع‌بینانه): «مامان، من جلد کتاب لازم
دارم. برایم می‌خری؟»

من (غرق در شادی): «جوان، دلم را به رحم آوردی. بزن بریم.»
درون اتومبیل فاتحانه با خودم فکر می‌کردم مثل اینکه واقعا دارد
کارگر می‌افتد.

روز بعد،

کارها را خراب کردم. از حراج شب عید ژانویه با شش تا حوله حمام،
چهار ملافه، و پاهای ورم‌کرده و سردرد برگشته‌ام.

اندی (با غرور): «کجا بودی؟ گفته بودی ساعت چهار برمی‌گردی. من گشمنه و هیچی برای خوردن نداریم. برای من هم چیزی خریدی؟ برای من چی خریدی؟»

آیا من به او گفتم: «اوه، نگران من بودی؟ ساعت چهار منتظر من بودی؟»

آیا گفتم: «انگار برایت مشکل بود چیزی برای خوردن پیدا کنی؟»

آیا گفتم: «اوه، امیدوار بودی چیزی هم برای تو خریده باشم؟»

خیر!

فریاد زدم: «ساکت شو! ساکت شو! ساکت شو! صدات منو دیوونه می‌کنه!»

دو گام به پیش، یک گام به پس. امیدوارم همان‌قدر که به او تلقین می‌کنم، قوی باشد.

یک هفته بعد،

باز هم آن صدای همیشگی! این بار نوبت به مسئله پول برای خرید یک پمپ مخصوص می‌رسد که باید از فیلادلفیا وارد شود. دیدن این همه کنجکاوی خیلی جالب و خوشایند است، و من واقعا دلم می‌خواهد که دقیق به او گوش بدهم. اما این صدای ناله‌مانند مرا دیوانه می‌کند. به

مرز یک «ساکت شو!» دیگر رسیده‌ام. باید راه بهتری وجود داشته باشد.

در نیمه‌راه نطق طولانی‌اش، حرفش را قطع می‌کنم.
من: «اندی، حرف‌هایت را روی کاغذ برایم بنویس. وقتی مطلب تو را روی کاغذ می‌بینم، بهتر می‌توانم حواسم را متمرکز کنم.»
از این حرف خوشش نمی‌آید.

اندی: «بنویسم! خیال می‌کنی مغز آدم برای چه کاریه؟ فقط گوش بده! من به یک پمپ هوارسان احتیاج دارم و...»

من: «لطفاً روی کاغذ. وقتی حرف‌هاتو به صورت نوشته می‌بینم می‌تونم فکر کنم. می‌خوام بدونم، دقیقاً چی می‌خوای، برای چه آن را می‌خواهی، و هزینه تقریبی آن چقدره.»

اندی با سروصدا به سمت اتاق خودش حرکت می‌کند، اما قبل از رفتن به رختخواب یک صفحه کاغذ به دست من می‌دهد. این‌طور نوشته:

مامان عزیز،

من در حال اختراع یک موشک هستم. وسایلی که احتیاج دارم عبارت‌اند از یک پمپ هوارسان. قیمت آن ۲۵ / ۱ دلار است. همچنین یک دودکش سوخت هم لازم دارم. قیمت این یکی ۷۵ سنت است؛ و

پولش را بعدا پس خواهم داد. قربان شما
اندی

آن شب وقتی اندی خواب بود، یک یادداشت روی کمد او گذاشتم:

دانشمند عزیزم،
لیست قیمت‌هایی که نوشته بودی آن قدر واضح بود که به من کمک
کرد بهتر بفهمم تو به چه چیزهایی نیاز داری. همراه این یادداشت ۲
دلار برای خرید لوازم ضروری، ضمیمه است. موفق باشی.
قربانت می‌روم
مامان

دو روز بعد،

به نظرم می‌رسد که این قضیه اندی آن قدر فکر مرا به خود مشغول
داشته که همه انرژی و توان مرا می‌گیرد. اولین مسئله‌ای که پس از
بیدار شدن از خواب به فکرم می‌رسد اندی است، و آخرین چیزی که
قبل از خوابیدن در فکر دارم، باز هم اوست.

بیخود نیست که اخیرا جیل می‌گوید: «تو دیگه به من توجه نمی‌کنی.» بیخود نیست که دیوید این قدر به وضوح بدخلق شده. بی دلیل نیست که تد هر شب پشت روزنامه خودش را پنهان می‌کند. من تبدیل به یک شخصیت یک بعدی شده‌ام: مادر اندی.

رشته زندگی از دستم در رفته است. بایستی وقت بیشتری با جیل بگذرانم، و می‌بایستی با دیوید برای دیدن یک قفل دوچرخه که مدت‌هاست از من خواسته بروم.

ولی مهم‌تر از همه، باید بیش از این به خودم و تد برسم. هر کسی که گفته: «بچه زن و شوهر را به هم نزدیک تر می‌کند». نفهمیده چی گفته. به نظر من این طور می‌رسد که «پدر و مادری خوب» بودن سد بزرگی در راه «زن و شوهری» کردن است. خوب، امشب تد و من شام را تنها صرف خواهیم کرد و غذای محبوب او، جوجه با سس قارچ خواهیم خورد. ماه‌هاست که این غذا را نپخته‌ام، چون اندی از آن متنفر است.

در ضمن، دعوت به مهمانی دانشگاه سابق تد را خواهم پذیرفت. برای خودم یک لباس جدید خواهم خرید و لباس رسمی تد را هم به لباس شویی خواهم فرستاد. چرا که نه؟ هر چه باشد زندگی فقط اندی نیست!

یک هفته بعد،

هنوز از اتفاقی که امروز بعدازظهر افتاد در حال شوک به سر می‌برم. داخل آشپزخانه شدم و دیدم اندی برای یک ساندویچ پنیر دارد گریه می‌کند.

اندی (با ناله): «سوزاندمش. سوزاندمش.»
من (خیلی عصبی): «اندی! باز هم این صدا! مثل سوهان روح می‌ماند. فقط بگو:

آه، ساندویچم سوخت! باید یکی دیگه درست کنم.»
اندی (درحالی‌که خیره به ساندویچ سوخته نگاه می‌کند و با صدای نازکی حرف می‌زند): «اما اگر این‌طوری بگم، تو دلت برام نمی‌سوزه!»
با خودم گفتم: «خدای من، از من می‌خواه دلم براش بسوزه!»
نمی‌دانستم چه جواب بدهم. به‌همین‌خاطر هیچ نگفتم. اما تمام آن روز نمی‌توانستم کلماتش را از ذهنم خارج کنم.

آیا او چنین تصویری از خود دارد: فردی که برای من هیچ ارزشی ندارد مگر آنکه مورد ترحم من قرار بگیرد؟... چه بار سنگینی برای یک بچه می‌تواند باشد که احساس کند باید خودش را قابل ترحم جلوه دهد تا مورد توجه قرار گیرد.

شاید او فکر می‌کند از این طریق می‌تواند مرا خشنود کند و نیاز مرا

برآورده سازد.

آیا اینها در واقع نیاز من است؟ گمان نمی‌کنم. آیا هرگز بوده است؟ شاید، خوب اگر هم بوده، دیگر نخواهد بود. اگر تا حال او چنین فکر می‌کرده دیگه نباید این‌طور باشه؛ هرگز.

سه روز بعد،

چیزی در درونم تغییر کرده است. این مسئله در صدایم منعکس است. احساس می‌کنم دیگر دلم نمی‌خواهد مادر نمونه دهر باشم. یعنی کسی که از همه باقدرت‌تر است و در یک لحظه همه راحتی‌های دنیا را فراهم می‌آورد.

این به این معنی نیست که اندی سعی نمی‌کند آن احساسات سابق را در من برانگیزد، بلکه به این معنی است که من عکس‌العمل متفاوتی از خود بروز می‌دهم. دیگر به پاسخ‌هایم فکر نمی‌کنم. کلمات از عمق درونم بیرون می‌تراود. حال می‌دانم که پسر من نیاز دارد قدرت خود را احساس کند و توانش را مزه‌مزه کند. به اندی نگاه می‌کنم و احساس می‌کنم که او قادر به چنین کاری هست. انتظارم این است که او به این کار مبادرت ورزد.

۵. کودک به دوست نیاز دارد

یک هفته بعد،

امروز تصادفا هلن را دیدم. تمام وقایع دو ماه گذشته را که بین من و اندی گذشته برایش بازگو کردم. چقدر صحبت کردن با او خوشایند است! مدتی از پشتیبانی او بهره‌مند می‌شوم. سپس او می‌پرسد که آیا اندی در سال جدید دوستی پیدا کرده است؟ توضیح می‌دهم که بچه‌های کوچه مدت‌هاست که او را از خود طرد کرده‌اند، و بچه‌های مدرسه هم به نظر او یک‌مشت کله‌پوک هستند.

هلن می‌گوید: «یک پسربچه به دوست نیاز داره.»

سعی می‌کنم بیشتر توضیح دهم — بگویم که او چقدر در منزل با کلکسیون‌ها و اختراعاتش خشنود است.

هلن دوباره تکرار می‌کند: «اما به دوست احتیاج داره؛ و تو نمی‌تونی دوست او باشی.»

از خود بیخود می‌شوم و می‌گویم: «هنوز کار تموم نشده؟ حالا باید برایش دوست هم پیدا کنم؟»

-- «نه، اما می‌تونی او را در موقعیتی قرار بدی که بتونه خودش

دوستی پیدا کنه.»

— «چطوری؟»

هلن گفت: «سعی کن از معلمش کمک بگیری. این می‌تونه اولین قدم باشه.»

ناگهان از اینکه این قدر با او باز صحبت کرده‌ام دلخور می‌شود. هلن زن بسیار خوبی است، اما گهگاه می‌تواند حسابی اسباب زحمت انسان شود.

همان روز بعد از ظهر،

بسیار خوب. معلمش را خواهم دید. شاید او واقعا نیاز دارد بچه‌های دیگر را هم ببیند، با آنها ارتباط داشته باشد. شاید او زیادی دوروبر «مامان» چرخیده. در واقع، هیچ دلیلی ندارد او نتواند دوستانی پیدا کند. او فقط احتیاج به کمک دارد که اول کار راه بیفتد.

روز بعد،

بدون اطلاع اندی، قراری با خانم میلر گذاشتم. او معلم جوان و

بانشاطی است و علاقه‌مند به کار و سرشار از ایده‌های خوب است. او کارهای زیر را توصیه کرد:

۱. به کار گماردن او با بچه‌ای دیگر برای تهیه یک پوستر برای کلاس.
۲. موظف کردن او به نظارت بر نمایشگاه علوم کلاس.
۳. مجاز کردن او به انتخاب دستیارهایی برای تمیز کردن قفس موش آزمایشگاهی و تعویض آب لاک پشت.
۴. تقسیم کردن کلاس به دسته‌های کوچک برای اجرای پروژه‌هایی در خارج از کلاس.

سپس تعدادی شماره تلفن از بچه‌های کلاس را به من داد که احساس می‌کرد می‌توانند با اندی کنار بیایند. او پیشنهاد کرد که من آنها را به نوعی کار دسته‌جمعی راهنمایی کنم. در راه بازگشت با خود اندیشیدم: «بولینگ از میان ورزش‌ها کمترین احساس منفی را در اندی برمی‌انگیزد.»

روز بعد،

اندی نسبت به بولینگ دسته‌جمعی خیلی سرد برخورد کرد و گفت: «چرا تنهایی نرویم، فقط من و تو.»
عمداً و با تردید از کلمه کلوب استفاده کردم. کلمه کلوب مثل برق او

را گرفت. فریاد کشید: «جانمی جان، یعنی ما یک کلوب تشکیل می‌دیم! یعنی هر هفته همدیگه رو می‌بینیم.»
خوب، پس یک کلوب تشکیل خواهیم داد. به بچه‌ها تلفن می‌زنم. همه بچه‌ها علاقه‌مندند و پنجشنبه‌ها بیکارند. اندی یک لیست خرید درست می‌کند. فردا با شیرینی و نوشیدنی از جمع کلوب بولینگ پذیرایی خواهیم کرد. کارمان درآمد.

پنجشنبه، یک شکست کامل،

تمام شیرینی‌هایی که با آن همه دقت انتخاب شده بود، روی زمین پخش است. نوشیدنی‌ها همه به سقف پاشیده شده، پسر بچه‌ها شیطان و بامزه‌اند — ولی فقط با یکدیگر. اندی در خانه خود از جمع منزوی مانده. پایین‌ترین امتیاز را می‌آورد. دیگر علاقه‌ای به این کلوب ندارد. سعی می‌کنم قانعش کنم که یک‌بار دیگر امتحان کند. بی‌فایده است. کلوب منحل می‌شود.

جمعه،

برای اندی هیچ حسنی ندارد که بعد از ظهرها در منزل بماند. یا مثل

مجسمه جلو تلویزیون می‌نشیند، یا مثل یک توله به دنبال من از اتاقی به اتاق دیگر می‌رود، یا با دیوید دعوا می‌کند.

او نیاز دارد با بچه‌های هم‌سن و سال خودش، خارج از منزل باشد. رفتارم کم‌کم شبیه یک صفحه خطافتاده شده: «اندی، چرا یک دوستت را امروز به منزل دعوت نمی‌کنی؟»، «باید یک نفر تو کلاستون باشه که دلت بخواد با او بازی کنی.»، «یه پسر بچه برای ساعات بعد از مدرسه نیاز به یک دوست داره.»

اندی با اوقات تلخی مقاومت می‌کند.

سعی می‌کنم در لفافه صحبت کنم: «اگر بچه‌ای دوست داشته باشه چیزهایی اختراع کنه، خیلی خوشحال می‌شه تورو ببینه.» باز هم فایده‌ای ندارد. می‌دانم چه چیزی مانع از موافقت او می‌شود: علاقه وافر من. او درک می‌کند چقدر من به این کار علاقه‌مندم، و همین باعث می‌شود که او کمتر به این موضوع علاقه نشان دهد. چگونه می‌توانم او را از منزل بیرون بکشم؟

سه روز بعد،

می‌دانم چه کنم. بایستی از منزل خارج شوم. این چرخ خیاطی جدید که مدت‌هاست خریده‌ایم اکنون یک سال است که گوشه‌ای افتاده، و

من هنوز نمی‌دانم سوزنش را چگونه نخ کنم.
یک کلاس خیاطی بعدازظهر پیدا می‌کنم و به اندی می‌گویم به مدت
یک ساعت سه‌شنبه بعدازظهر برای خودش برنامه‌ای بریزد، زیرا من
منزل نخواهم بود.

اندی قیافه‌ای می‌گیرد که انگار گیر افتاده. سرم را با جمع‌وجور کردن
رخت‌های شسته گرم می‌کنم و سعی می‌کنم حالت وحشت او را
نبینم. مدتی مرا نظاره می‌کند، درحالی‌که من خیلی باطمأنینه
دستمال‌های تد را تا می‌کنم. سپس می‌گوید: «خوب، معلمون می‌گه
بایستی بعد از مدرسه بمونم و روی یک پوستر با جیم پلانکت
کله‌پوک کار کنم. بهش می‌گم که سه‌شنبه این کار را می‌کنم.»
خدا خانم میلر را عمر بدهد! عاقبت موفق شد.

یک هفته بعد،

کریگ (۳۷) تلفن می‌کند. او یکی از اعضای کلوب منحل‌شده بولینگ
است. می‌خواهد اندی را به منزل خود دعوت کند که با هم بازی
کنند. اندی حاضر نمی‌شود، پس کریگ به منزل ما می‌آید.
ابتدا نمی‌دانند با هم چه کار کنند. کریگ می‌پرسد: «چه کار دوست
داری بکنی؟» اندی پاسخ می‌دهد: «نمی‌دانم. تو چه کار می‌خواهی

بکنی؟» لحظه‌ای بعد آن دو را می‌بینم که دوروبر گاراژ می‌پلکند. بالاخره با شن‌کش تد ظاهر می‌شوند و به نوبت مقدار زیادی برگ را انباشته می‌کنند. آنها را می‌بینم که مثل بچه‌میمون‌های کوچولو خودشان را درون برگ‌ها مدفون می‌کنند. تا مدتی هیچ اتفاقی نمی‌افتد. ناگهان فواره‌ای از برگ‌های زرد و قرمز به هوا می‌رود و بچه‌ها پیدای‌شان می‌شود، درحالی‌که می‌خندند، فریاد می‌کشند و برگ‌ها را به هوا و به یکدیگر پرتاب می‌کنند.

مدتی بعد در منزل، درحالی‌که کاکائوی داغ می‌نوشند، با یکدیگر به گرمی صحبت می‌کنند. کریگ درباره مار دست‌آموزش صحبت می‌کند و اندی راجع به بچه‌دار شدن موش خانگی‌اش. آن شب، پس از رفتن کریگ، خلق خوش اندی خود را نشان می‌دهد. گرم، شاد و خوش‌مشرب. این حالت تمام آن شب ادامه یافت. او حتی حاضر شد که مدادش را به دیوید قرض دهد.

روز بعد،

کریگ دوباره تلفن می‌زند. این بار اندی موافقت می‌کند به خانه کریگ برود. اولین بار است که او بعد از تقریباً یک سال به منزل دوستی می‌رود! این هفته، هفته اولین بارهاست.

اندی خوشحال و خندان به منزل باز می‌گردد.

یک ماه بعد،

دوستی با کریگ ادامه دارد، اگرچه به آرامی. شنبه، اندی دوباره نزد کریگ رفت که با یکدیگر بازی کنند. کریگ مهمان دیگری داشت، هر دو علیه اندی دسته‌بندی می‌کنند و به او شن می‌پاشند. اندی با وضع تأسفباری به منزل آمد. شن در همه بدن او نفوذ کرده، حتی در موها، چشم‌ها و دهانش.

او درحالی که هق‌هق گریه می‌کرد، داستان را بازگو کرد. تد از در وارد می‌شود و او را در آن حال می‌بیند و می‌گوید: «کی یاد می‌گیری مثل آدم حرف بزنی؟ تو همیشه باید مثل یک بچه شیرخوره لعنتی حرف بزنی؟»

اندی به من طوری نگاه می‌کند مثل اینکه ضربه‌ای کاری خورده است. سرش را در دامن من پنهان می‌کند و صدای خفهاش به گوش می‌رسد: «وقتی بزرگ بشم می‌خواهم یک مادر بشوم.»
در آن لحظه، اگر چیزی در دست داشتم، تد را با آن می‌زدم. در عوض به اندی رسیدگی کردم. او را به حمام بردم و تمیزش کردم.
سپس به تد هجوم بردم. دیگر نمی‌توانستم مسئله را در درون خود

نگاه دارم. به او می‌گویم چه بلایی امروز به سر اندی آمده و به او یادآور می‌شوم چگونه تلاش کرده‌ام در او اعتماد به نفس را تقویت کنم. فریاد می‌زنم: «حالا تو مته یک گاومیش می‌آی توی یه مغازه چینی فروشی و همه چی رو داغون می‌کنی! نمی‌فهمی چه آسیبی به او می‌رسونی؟ اهمیت نمی‌دی؟ او پسر تو هم هست، مگر نه؟»

تد نگاه سردی به من انداخت و گفت: «شک دارم. گاهی اصلاً از این موضوع مطمئن نیستم.» سپس رویش را برمی‌گرداند و بیرون می‌رود.

۶. اندی و پدرش

همان شب،

با سردردی عجیب بیدار مانده‌ام و صحنه‌های امروز را مرور می‌کنم. چقدر وحشتناک است که پسر ی بخواهد یک مادر بشود. مطمئناً این مسئله را جدی نگفت، ولی بالاخره این را گفت؛ و حرف تد راجع به اینکه اندی پسر او نیست؛ چه چیزی پشت این مطلب پنهان بود؟ آیا او این‌طور احساس می‌کند که من نقش او را تحت‌الشعاع قرار داده‌ام؟ ولی این حقیقت ندارد. من رابطه آن دو را حسابی تشویق می‌کنم. این من بودم که آن دو را آن روز به پارک فرستادم.

صدایم در گوشم منعکس شد: «این من بودم که آن دو را به پارک فرستادم.» این نظر تد نبود، بود؟ اما من نمی‌توانم به امید او بنشینم که مطلبی را پیشنهاد کند. او عصر خسته و کوفته به منزل می‌آید و دیگر نیرویی ندارد تا کار دیگری بکند، و زمانی که بالاخره حرفی برای گفتن به اندی پیدا می‌کند، معمولاً فریادی‌ست که بر سر او می‌کشد. برای همه ما نفع در این است که من سر رشته کار را خودم در دست بگیرم... منظورم این است که وقتی تد و اندی با یکدیگر هستند، من ناراحت و نگران هستم.

چیزی یک‌مرتبه مرا به خود آورد. درحالی‌که در آن اتاق ساکت و تاریک دراز کشیده‌ام، به طرز دردناکی به نظرم رسید که بی‌انصافی بزرگی در حق هر دو آنها مرتکب شده‌ام. به طرق مختلف به اندی این مطلب را فهمانده بودم که باید از او در مقابل پدرش حمایت کنم! چقدر عجیب است. من به تد در مورد مهم‌ترین رابطه زندگی خودم اعتماد کرده‌ام و او هرگز مرا از این تصمیم خود پشیمان نکرده. اینک، به او در مورد رابطه او با پسر خودش شک کرده‌ام. ناگهان اصلاً اهمیت نداشت که تد عصبی بود یا اینکه طرز سلوک مرا نداشت. چیزی که اندی از پدر سرزنده، دلچسب و درستکارش می‌آموخت من هرگز نمی‌توانستم به او بیاموزم. اندی از پدرش یاد می‌گرفت چگونه یک مرد بشود.

صبح روز یکشنبه،

چیزی در مورد تصمیم جدیدم به تد نگفتم. او به قدری مرا خوب می‌شناسد که خودش تغییری را که در من رخ داده خواهد دید. بعد از صبحانه در سکوت دور میز می‌مانیم و به موسیقی گوش می‌کنیم. اندی درحالی که روی یک قوطی حلبی می‌کوبد وارد اتاق می‌شود. تد با لحنی شدید با او برخورد می‌کند. اندی دوباره با حالت «ببین! باز دارد با من بدرفتاری می‌کند» به من نگاه می‌کند. به‌طور طبیعی من همیشه عکس‌العملی از خودم نشان می‌دهم که با زبان بی‌زبانی می‌گوید: «خوب بچه چه کار کرده که با او این‌طور رفتار می‌کنی؟» اما این بار به‌سادگی می‌گویم: «شنیدی پدرت چه گفت عزیزم. ما داریم موسیقی گوش می‌دیم و نیاز به سکوت داریم.» اندی و تد هر دو نگاه پر معنی «این دیگه چی بود؟» را به من می‌اندازند. من به هر دو آنها لبخند می‌زنم.

آن روز بعدازظهر،

تد سر این موضوع که اندی بی‌اجازه از چکش استفاده کرده، منفجر می‌شود. اندی می‌دود و دست‌هایش را دور من حلقه می‌کند و

می گوید: «بابا خیلی بدجنسه!»

در گذشته، یک چنین حالتی حتما یک نوازش از جانب مامان را در پی داشت. تد نظاره می کند، درحالی که من خودم را از دست های اندی خلاص می کنم و می گویم: «لابد بابا از اینکه کسی وسایلش را بی اجازه برداره خیلی ناراحت می شه.»

همان شب،

اندی آن شب با نگرانی در مورد تکالیف ریاضی اش نزد من آمد. او می گوید اعشار را نمی فهمد. به او می گویم به متخصص ریاضیات، یعنی پدرش، مراجعه کند.

ده دقیقه با یکدیگر کار می کنند. سپس تد از خود بی حوصلگی نشان می دهد و اندی دگرگون می شود. با ناله و زاری می گوید: «من کودن هستم. من همیشه آخرین نفری هستم که اینها را می فهمم.»

تد می گوید: «اندی، من نمی خواهم تو نگران کنی یا سرعت یادگیری باشی. شاید برای یک نفر نیم ساعت طول بکشد تا اعشار را یاد بگیره و دیگری یک هفته، اما وقتی اونو یاد گرفت، هر دو نفر یک مطلب را یاد گرفته اند.»

اندی خودش را جمع و جور می کند و به کارش ادامه می دهد.

با خودم آهسته می‌اندیشم: «این همان مردی است که من آن همه نگرانش بودم؟»

یک ماه بعد،

دیگر در مسائلی که بین اندی و تد روی می‌دهد دخالت نمی‌کنم. شاید تصادفی باشد، ولی متوجه این موضوع شده‌ام که تد بیش از پیش خود را با کارهای اندی مشغول می‌کند. گهگاه اندی را به رختخواب می‌برد و برایش از موشک و موتور و غیره سخن می‌گوید. هفته گذشته، آنها حتی یک‌بار برای جمع‌آوری سنگ با یکدیگر به پارک رفتند. هنوز میانه‌شان با یکدیگر بی‌اشکال نشده، ولی خیلی از پیش بهتر است. احساس می‌کنم تعادل طبیعی در حال به‌وجود آمدن است.

دو هفته بعد،

به نظرم بی‌انصافی است. محبت باید کافی باشد. اما حالا می‌فهمم که یک پدر یا مادر می‌تواند سرشار از محبت باشد و درعین حال به بچه‌اش لطمه بزند. کاش تد بعضی از اصول اولیه سلوک با کودکان را

می دانست. او از کاهی کوه می سازد. دیشب یک جنگ حسابی با اندی راه انداخت.

موقع شام اندی دستش را به سمت دیس پوره سیب زمینی برد و تقریباً نصف آن را در بشقابش خالی کرد.

تد: «آن را سر جایش بذار.»

اندی (درحالی که بشقابش را محکم چسبیده): «بار قبل من فقط یه کم خوردم.»

تد: «گفتم آن را برگردان سر جایش!»

اندی: «نمی تونی مجبورم کنی.»

تد (بلند می شود و اندی را از صندلی اش پایین می آورد): «شام تو تمام شد.»

اندی تد را یک «قلچماق گنده» خواند. تد یک سیلی به گوشش زد. اندی در مقابله به مثل یک لگد به ران تد زد. تد دوباره او را محکم تر از بار قبل زد، و او را به اتاقش راند. جیل و دیوید این صحنه را نظاره می کردند.

وقتی تد دوباره به سر میز بازگشت، همگی بقیه خوراک مان را در حالتی بغض آلود خوردیم. بالاخره بچه ها دسرهای شان را خوردند و از سر میز بلند شدند. من و تد تنها شدیم.

تد: «می دانم داری چه فکری می کنی؛ کاش این ماجرا قابل اجتناب

بود.»

خیلی دلم می‌خواست فردا بود و همه کل موضوع را فراموش کرده بودیم. انتظار چیزی غیر از یک مجادله را نداشتیم، و به اندازه کافی بین خودمان دعوا داشتیم.

من: «خوب، پیش می‌آید. در واقع او بیش از حد پوره برداشت.»

تد: «شاید بهتر بود می‌گفتم: هر چه می‌خواهی بردار، پسرم. فکر بقیه ما را نکن!»

من: «می‌دونی که این اصلاً کمکی نمی‌کرد. باید جلو او را می‌گرفتیم.»

تد: «درسته! من هم دقیقاً به همین دلیل از او خواستم آن را دوباره سر جایش بریزه.»

من (به آرامی): «تو بهش دستور دادی. وقتی به یه بچه دستور می‌دی، او تحریک می‌شود که سرپیچی کند.»

تد: «ها، فهمیدم. من دیگر اجازه ندارم به پسر خودم بگم چی بکنه. بسیار خوب خانم معلم، چه کار باید می‌کردم؟»

من «درحالی که به خودم می‌پیچیدم»: «من که همه جواب‌ها رو تو آستینم آماده ندارم.»

تد (به تندی): «خوب دیگر سربه‌سرم نگذار. پرسیدم باید چه کار می‌کردم.»

من (با هیجان): «اولاً، می‌توانستی مسئله را توصیف کنی. مثلاً: اندی، پوره سیب‌زمینی باید میان پنج نفر تقسیم بشه.`` این به اندی فرصت می‌داد که کمی از آن را در دیس بریزد، یا می‌توانستی احساسات را بیان کنی. مثلاً: خوشم نمی‌آد ببینم یک نفر نصف بشقاب پوره را برای خودش برداره. در این خانواده ما همه‌چیز را قسمت می‌کنیم.`` یا می‌توانستی به او اجازه تصمیم‌گیری بدهی. مثلاً می‌گفتی: اندی، این مقدار که برداشتی خیلی زیاده. می‌تونی مقداری از اونو تو بشقاب من یا سر جایش بریزی، هر کدام که دلت می‌خواد.`` و شاید چندین راه دیگر برای جلوگیری از این مناقشه وجود دارد که من الان قادر به یافتن آنها نیستم.»

تد (با تمسخر): «حسن زندگی کردن با یک متخصص تو همینه. او همیشه حاضر و آماده است که به آدم نمره بده و به او بگه چطور می‌توانست بهتر عمل کنه.»

من (با صدای بلند): «با این حرف‌ها داری دست و پای منو می‌بندی! من نمی‌خواهم متخصص باشم! اما به این کلاس‌ها می‌روم، یکی دو مهارت آموخته‌ام و نمی‌توانم آنها را از مغزم پاک کنم و نادیده بگیرمشون و وانمود کنم که اون‌هارو بلد نیستم. اعصابم خرد شده! تو طوری رفتار می‌کنی که آدم احساس کنه این اطلاعات مختص اونه. اما این‌طور نیست. تو هم می‌توانی از اون‌ها استفاده کنی!»

سکوتی سنگین و طولانی حکمفرما شد. با افسردگی شروع به جمع‌آوری ظرف‌ها در درون سینی کردم و به سمت ظرف‌شویی آشپزخانه به راه افتادم. تد زیرلبی چیزی گفت.
من: «چیزی گفتی؟»

تد: «پرسیدم پدرها چه شب‌هایی می‌توانند بیایند؟»
من (از ورای بغضی که گلویم را می‌فشرد): «پنجشنبه... هیچ فکر نمی‌کردم... متشکرم.»

پنجشنبه،

امشب تد به گردهمایی پدرها رفته است. امیدوارم موفقیت‌آمیز باشد.

ساعتی بعد،

تد با قیافه‌ای که از قصد خونسرد و بی‌توجه به نظر می‌آید از در وارد می‌شود.

من (درحالی‌که نمی‌توانم خود را از این کار بازدارم): «چطور بود؟ چی فکر می‌کنی؟ آیا خودت را به‌عنوان شوهر من معرفی کردی؟»
تد: «البته. به دکتر جینات گفتم خیلی وقت است که در انتظار

ملاقات مردی هستم که بچه‌های مرا تربیت می‌کند.»

من: «نه، شوخی می‌کنی!»

تد: «نه، اصلاً، او هم خندید... می‌دونی، تو هرگز به من نگفته بودی که او با غیر از بچه‌ها هم کار می‌کنه. در واقع او اصول ارتباط برقرار کردن را یاد می‌ده که می‌تونه در هر رابطه دیگری نیز به کار بره — مثلاً در کسب‌وکار، دوستی، خویشاوندی، حتی میان دولت‌ها. در واقع این وسط فقط یک گروه از این قاعده مستثنا هستن.»

من: «کدوم گروه؟»

تد (با برقی در چشمانش): «همسرهایی که قبلاً متخصص شده‌اند.»

من: «تو هم با این زبانت!»

تد: «بپا! طعنه زدن جلو پیشرفت را می‌گیرد!»

من: «آهان. مطمئن نیستم دلم بخواد یک متخصص دیگر در خانه داشته باشیم.»

صبح روز بعد،

صبح وقتی تد برای صبحانه خوردن وارد آشپزخانه شد پایش به دمپایی‌های اندی گرفت و سکندری خورد. جلو خود را می‌گیرم که مثل همیشه نگوییم: «اندی، تو همیشه باید این‌قدر شلخته باشی؟»

دمپایی‌هایت را در اتاق خودت بگذار.»

ولی این اتفاق نیفتاد. در عوض صدای تد را شنیدم که: «اندی، دمپایی‌هایت کف اتاق افتاده.» اندی خیره به تد نگاه کرد. تد تکرار کرد: «دمپایی‌هایت کف اتاق افتاده.» اندی پاسخ داد: «ا، باشه برشان می‌دارم.»

نمی‌دانستم باید خوشحال باشم یا ناراحت. دو سال است که در پی تد بوده‌ام که به جای برچسب زدن، مسائل را توصیف کند و او مدام بی‌توجه بوده. اما گذراندن یک شب با دکتر جینات باعث شده که او چنان این عمل را انجام دهد که انگار تمام عمرش آن را تمرین کرده است.

یک ماه بعد،

می‌دانستم به این سادگی‌ها نیست. تد راه می‌افتد، درجا می‌زند، و دوباره به راه می‌افتد. مثلاً، امروز تد شنید که اندی به جیل تهمت می‌زند که تمام گیل‌اس‌ها را او خورده. شروع کرد که بگوید: «بسه دیگه، شماها دارین برای دو سه تا گیل‌اس بی‌ارزش جاروجنجال بیخود راه می‌اندازین.» اما جلو خودش را گرفت و کلامش را عوض کرد.

تد: «اندی، می‌دونم که دلخوری. تو رفتی سر یخچال به این امید که گیلان بخوری، در عوض با یک‌مشت هسته و آشغال گیلان مواجه شدی. پس چطور می‌شه باور کرد که از این به بعد تو این خونه هر کی به اندازه سهمش چیزی بخوره؟»

یک‌بار دیگر اندی به خاطر اینکه مغازه بازی مورد علاقه‌اش را تمام کرده بود و تا چهارشنبه آینده هم دوباره آن را نمی‌آورد، شروع به گریه کرد. تد گفت: «اندی، مثل بچه‌ها نباش. تو که نمی‌تونی هر وقت هر چی خواستی داشته باشی. باید یاد بگیری صبر داشته باشی.» اندی بلندتر گریه کرد. تد به من نگاه کرد و نگاهش را به سمت دیگری برگرداند. پس از لحظه‌ای تفکر گفت:

«حتما برات سخته که تا چهارشنبه دیگر صبر کنی، مطمئنم خیلی دلت می‌خواست آن بازی را می‌تونستی فوراً تهیه کنی.» اندی فوراً از گریه دست برداشت.

دو هفته بعد،

نمی‌دانم در گروه پدران چه اتفاقاتی می‌افتد. تد در این‌باره با من صحبتی نمی‌کند. اما قاعدتا می‌بایستی درباره «تصور از خود» صحبت کرده باشند، زیرا او اخیراً حرف‌هایی به اندی می‌زند که او را نسبت به

خودش امیدوار و خوش‌بین سازد؛ و این کار را در مواقع بسیار غیرمنتظره انجام می‌دهد! مثلاً، شب گذشته اندی برای یک صفحه شکسته جیغ‌وداد راه انداخته بود که اصلاً ارزش تشویق نداشت. با این وصف شنیدم که تد گفت: «اندی، می‌دونم که تو برای این صفحه ناراحتی، اما این دادی رو که الان زدی باید برای مواقع اضطراری نگه داری، مثلاً برای آتش‌سوزی، عجب ریه‌های نیرومندی داری پسر جان!»

و امروز صبح، وقتی اندی لیوان آب‌میوه‌اش را برگرداند، تد چیزی مثبت پیدا کرد که به او ابراز دارد. درحالی‌که اندی زمین را تمیز می‌کرد تد گفت: «از روشی که برای انجام این کار پیدا کردی خیلی خوشم آمده، نه سروصدا کردی و نه کسی رو مقصر جلوه دادی. در عوض به آرامی کاری را که می‌بایستی انجام دهی، انجام دادی.» اندی چنان می‌نمود که انگار یک مدال به او داده باشند.

وسوسه شده‌ام که به تد بگویم هر یک از این صحبت‌های اخیرش می‌تواند به عنوان یک مدل برای بحث‌های دکتر جینات در جلسه به کار رود. اما جرأت نمی‌کنم. گمان نمی‌کنم از چنین حرفی خوشش بیاید. لذا دهانم را بسته نگاه می‌دارم و از جو جدیدی که در منزل به وجود آمده لذت می‌برم.

سه هفته بعد،

امشب شب بدی است. تد خسته است و به هیچ وجه آمادگی گوش دادن به ناله های اندی را، که هنوز کسر اعشاری را نمی فهمد، ندارد. تد مشتی کنایه های نیشدار زهرآگین نثار اندی می کند. سپس نگاه سرکشانه ای به من می اندازد و منتظر نگاه متهم کننده من است. اما من از این عمل امتناع می کنم.

بعد عذرخواهانه می گوید: «خدای من، با صداش مثل اینکه روحمو سوهان می زنن. به نظرم امشب زیادی با او خشونت به خرج دادم.»
با آرامش می گویم: «چه خوب، او حالا می دونه که پدرش گاهی نسبت به او خشنه. او که یک گل لطیف نیست.»

۷. پدر و پسرها

سه هفته بعد،

فکر ترسناکی به مغزم رسیده. دارم به این نتیجه می‌رسم که برخی از اذیت و آزارها و احساس ناچوری که بین اندی و دیوید موجود است از من سرچشمه می‌گیرد. باید این‌طور باشد، چون اکنون که تد دوتا پسر را موقع دعوا از همدیگر جدا می‌کند، آن دو زودتر با هم آشتی می‌کنند، و فوری بعد از آن با یکدیگر بازی می‌کنند. از خودم سؤال می‌کنم چرا تد توانسته تئوری‌های دکتر جینات را بهتر از من به کار ببرد؟ ما هر دو یک نوع مهارت را آموخته‌ایم. چرا این مهارت‌ها برای من به آسانی تد نیست. شاید بخش رقابت‌های بین خواهران و برادران را خوب نیاموخته‌ام. وقتی بچه‌ها به همدیگر حمله می‌کنند، من زیاده از حد ناراحت می‌شوم.

از نظر تئوریک می‌شود گفت من از مهارت زیادی برخوردارم. من می‌دانم کمی شوخی و سربه‌سر گذاشتن طبیعی است، همچنین می‌دانم در این‌باره چه باید کرد: بایستی درعین حال که امنیت بچه کوچک‌تر را حفظ می‌کنیم، مانع از آن شویم که بچه بزرگ‌تر احساس

کند که قدر قدرت است. بایستی تشویق کرد که بچه‌ها راه‌حل‌های خودشان را بیابند. بایستی خشم را از راه‌های دیگر در هر دو طرف کاهش داد و آن را به راه‌های تخصصی‌تری هدایت کرد. مثلاً به‌سوی عکس کشیدن، بحث و نوشتن. نبایستی به‌هیچ‌عنوان مقایسه کرد؛ و از همه مهم‌تر، هرگز نباید جانب یکی را در مقابل دیگری گرفت.

اما وقتی دیوید شروع به تحریک اندی می‌کند و اندی از خودش دفاع می‌کند، دیوید خشن‌تر و بدجنس‌تر می‌شود. من یک‌باره خود را پنج‌ساله احساس می‌کنم که خواهر بزرگم مشیت به شکمم می‌کوبد، و در این موقع جانب اندی را می‌گیرم!

اما تد این‌طور نیست. او یاد گرفته چگونه جانب هر دو را بگیرد. او راهی برای بی‌طرف ماندن، اما در عین حال ایجاد کردن احساس مسئولیت در طرفین پیدا کرده. البته همیشه کارگر نیست. بعضی دعواها ورای آن چیزی است که او یا هر کس دیگری بتواند جلو آن را بگیرد. اما زمانی که قادر است مهارت‌های جدیدش را به کار ببرد، صدایی می‌شنوم که کاملاً از صدای خودم متفاوت است. مثلاً وقتی بچه‌ها مثل دیوانه‌های زنجیری به اتاق دویدند، و هر یک سعی داشت با فریاد بلندتری بحث خودش را به گوش من برساند، من فقط فریاد زدم: «به من ربطی نداره چی شده و کی شروع کرده، فقط تمامش کنین!»

اما تد درحالی که عبارات مشخص دکتر جینات را به کار می برد گفت: «شما دوتا واقعا عصبانی هستین و از دست همدیگر دلخورین. دلم می خواد بدونم دقیقا چی شده — اما بر روی کاغذ. برایم بنویسین چطور شروع شد، چطور به اینجا کشید، چه چیزهایی به هم گفتین، و در آخر سعی کنین برای آینده پیشنهادتان رو بدین.»

دیوید حوصله این کارها را نداشت، اما اندی دو صفحه نوشت. تد آن را بلندبلند خواند و هر کدام از پیشنهادها را به طور جدی مطالعه کرد. اندی احساس کرد حرفش شنیده شده است.

یکبار دیگر اندی در حال گریه داخل منزل شد و گفت که دیوید به او مشت محکمی زده. دیوید اعتراض کرد و گفت که او فقط شوخی می کرده. اگر من بودم فریادم بر سر دیوید به هوا می رفت که: «چندبار بهت گفتم برادرت را زن؟ این کار فقط دردسر ایجاد می کند و بس!» در عوض تد گفت: «اندی! تو احساس کردی که مشت محکمی خوردی؛ و تو دیوید! تو هم احساس کردی که یک مشت به شوخی به اندی زدی. وقتی کسی چیزی رو احساس می کنه، برای او ملموس است.» هر دوتا در جای شان تأمل کردند و به هم خیره نگاه کردند، چیزی برای تفکر یافته بودند.

اما هر گاه اندی واقعا نیاز به پشتیبانی دارد، پدرش آن را برایش فراهم می کند — اما به طریقی متفاوت از من. مثلاً به یاد وقتی می افتم که

دیوید روی پشت اندی سوار شده و با مشت به جانش افتاده بود. عکس‌العمل معمول من این بود که به او بگویم: «از روی او بلند شو زورگوی گنده!»

در عوض تد او را پایین کشید و فریاد زد: «وقتی می‌بینم به برادرت صدمه می‌زنی احساس می‌کنم من هم دلم می‌خواهد به تو صدمه بزنم! بهتر است هر چه زودتر از جلو چشمم دور شوی!» و دیوید ناپدید شد.

تفاوت دیگری هم بین من و تد وجود دارد: به خاطر اینکه دیوید بزرگ‌تر و عاقل‌تر است، من انتظار دارم که او درک و خودداری بیشتری در مقابل بچه کوچک‌تر از خود نشان دهد.

اما تد این‌طور نیست. او هرگز دیوید را وادار نمی‌کند که نسبت به برادر کوچکش مهربان باشد. یک‌بار شنیدم به اندی (که عمداً خیال مردم‌آزاری داشت) گفت: «پسر، داری با آتش بازی می‌کنی ها! دیوید می‌خواهد خودشو کنترل کنه، پس سعی نکن از خلق خوب او سوءاستفاده کنی. صبر هر کسی اندازه‌ای داره.»

اما چیزی که بیش از همه در تد مرا به تحسین وامی‌دارد، قابلیت او در کمک‌کردن به بچه‌هاست زمانی که به بن‌بست می‌رسند. او یاد گرفته چگونه بدون استفاده از ارباب و بدوبیراه‌گویی، و با استفاده از تکرار دیدگاه‌های هر یک، توجه و ارزش کافی به آنها بدهد. او همیشه

در این کار موفق نیست، اما دوشنبه گذشته که آنها به رختخواب نمی‌رفتند، چون یکی چراغ را خاموش می‌خواست و دیگری روشن، تد کارایی بسیار از خود بروز داد.

(اگر من بودم، فوری برای آنها راه‌حلی پیدا می‌کردم: دیوید می‌توانست در اتاق نشیمن مطالعه کند تا زمانی که اندی خوابش ببرد؛ و اگر این نظریه را دوست نداشتند، فکر دیگری برای‌شان می‌کردم.) اما تد آنها را وادار کرد خودشان مسئولیت پیدا کردن راه‌حل را به‌عهده بگیرند.

تد: «یک دقیقه صبر کنین. به یکدیگر بدوبیراه نگویند. بذارین به اصل مطلب بپردازیم. آن‌طوری که من می‌فهمم اندی می‌خواهد موقع خواب چراغ خاموش باشد. بله؟»
اندی: «معلومه که می‌خواهم! وقتی اون مونگول چراغ را روشن می‌ذاره من خوابم نمی‌بره.»

تد: «اندی، باز هم تکرار می‌کنم، بدوبیراه نداریم! دیوید، برادرت می‌گه وقتی چراغ روشنه او خوابش نمی‌بره.»
دیوید: «پس من چی؟ من هم باید پنج‌تا کتاب بخونم تا در امتحان انگلیسی الف بگیرم!»

تد: «که این‌طور. اندی، دیوید نگرانه چون امسال مطالب زیادی رو باید حفظ بکنه.»

اندی: «به جهنم!»

تد: «البته برای هر دوتون مشکله. وقتی یکی از ما مشکلی داره همه باید سعی کنیم مشکلش را آسان کنیم.»

دیوید: «چطوری؟ من هیچوقت به خاطر او در امتحان انگلیسی ام رد نمی‌شم.»

تد: «خوب، مشکل بزرگی است — دوتا پسر که احتیاجات مختلفی دارن باید تو یه اتاق زندگی کنن... ببینین، من تو اتاق نشیمن هستم و مطالعه می‌کنم. نیم‌ساعت وقت دارین مشکلتون رو حل کنین. ببینم می‌تونین به نتیجه‌ای برسید که برای هر دوتون مطلوب و قابل قبول باشه یا نه.»

ده دقیقه بعد بچه‌ها با هیجان بسیاری تد را به درون اتاق فراخواندند. موافقت حاصل شده بود! قرار شد دیوید فقط چراغ خواب بالای تخت‌خواب خود را روشن نگه دارد. اندی هم قرار شد فکری برای یک سایبان بر روی تخت خود بکند.

اگر این‌گونه پیش برود، آن دو ممکن است حتی روزی با هم دوست بشوند!

شنبه،

با وجود کارهای بسیار، امروز تد سرحال و خوش خلق است. سرش را به درون اتاق اندی می کند و از او می خواهد همراهش برود. من از این بابت خوشحالم. او هرگز این کار را در گذشته نکرده بود. او همیشه دیوید را با خود می برد. اندی مردد است. با وجود اینکه میانه آن دو خیلی از گذشته بهتر است، هنوز از تد کمی وا همه و رودربایستی دارد. او به تد می گوید که کار دارد و بایستی روی مجموعه سنگ هایش کار کند.

تد دلخور به نظر می آید. با من خدا حافظی می کند و به سمت در روانه می شود. ناگهان اندی، کفش به دست، پدیدار می شود.

— «نظرم عوض شد. منم می آم.»

تد پاسخ می دهد: «خیلی خوب.»

ساعت هاست که رفته اند. هوا تاریک است که برمی گردند. اندی با خوشحالی بیش از حد تمام ریزه کاری های آن روز را برای من تعریف می کند — ابزارهای متعدد درون مغازه آهن آلات فروشی، اره بزرگ درون کارگاه الواربری، مردی در مغازه رنگ فروشی که به او یک قلم موی نقاشی مجانی داده بود، بستنی نعنایی با سس شکلات.

تد هم مرا به کناری می کشد. او هم می خواهد برایم تعریف کند: «نمی دونی چه روزی بود، فکر می کنم این بچه حسابی منو دوست داره.»

— «از کجا همچین فکری می کنی؟»

تد (با لبخندی ساده لوحانه):

موقع برگشتن دستش را روی شانهم گذاشت و گفت: «بابا، امروز عجب خوش گذشت. باز هم از این کارها بکنیم بابا.»

یک هفته بعد،

امیدوارم خودم را بدون جهت دلخوش نکرده باشم، اما به نظر می رسد که اندی در شش ماه گذشته خیلی تغییر کرده؛ البته نه به طرزی فاحش. هنوز هم فراوان ناله می کند، ولی مواقعی هم می رسد که به طور عادی «صحبت» می کند. اکنون او یک دوست دارد، فقط یکی — کریگ — اما او اولین دوست واقعی اندی است. با برادرش هنوز دعوا می کند، اما نه خیلی خصمانه و نه خیلی زیاد؛ و از همه مهم تر، با پدرش دیگر رفتاری نامطمئن ندارد و بیشتر از گذشته برای حل مشکلاتش به او مراجعه می کند.

می دانم اندی باید راهی طولانی را طی کند، ولی فکر می کنم کمر مشکل شکسته است. او دیگر در نقش یک بچه نق نقو و دست و پاچلفتی گرفتار نیست. او اکنون آزاد است که نقش های دیگرش را نیز بازیابد.

۸. ضیافت شام در کلوب فارغ التحصیلان دانشگاه تد

این زن زیبا و خوش لباس که در آینه پیداست کیست؟ مطمئنا مادر هیچ کس نیست!

اندی به سمت من یورش می برد. «چقدر خوشگلی. می خواهم با تو ازدواج کنم.»

فریاد می کشم: «به من نزدیک نشو. دست هایت همه آلوده به ماهی تن است.» دیگر حتی ذره ای غریزه مادری در من یافت نمی شود. تمام حواسم پی تنظیم کردن کلاه گیس یونانی ام است. امشب از آن بزرگ ترهاست.

مهمانی فوق العاده بود. غذای لذیذ، موسیقی دلپذیر، اشخاص خوش برخورد و متمدن. حتی یک نفر دست و پایش را به زمین نکوبید و همه گوشت غذای شان را خودشان بریدند.

هیچ کس دلش نمی خواست این شب تمام شود. دوست قدیمی تد تعدادی از ما را به منزل خود برای چای و قهوه دعوت کرد. موقع نوشیدن قهوه صحبت های دلپذیری در گرفت — تعطیلات، و اینکه تعطیلاتی دیگر در بین نیست، شهر و حومه، و بچه ها.

بچه ها! چه کسی می خواست با لباس شب نشینی راجع به بچه صحبت کند؟ سعی کردم گوش نکنم — و در حال خوشم باقی بمانم. اما

صحبت‌ها پرده حائل را شکافت.

-- «شکی نیست که بچه‌ها با شخصیت‌های متفاوت پا به این جهان می‌گذارند. مثلاً بچه کوچک من؛ شیرین و خوش‌اخلاق است و حتی پیراهن تنش را حاضر است ببخشد. اما دیگری حتی یک سکه را حاضر نیست از خودش جدا کند. او یک خسیس بالفطره است.»

-- «می‌فهمم منظورتان چیست. یکی از بچه‌هایم در دانشگاه پرینستون (۳۸) درس می‌خواند، ولی دیگری حتی اگر از دبیرستان فارغ‌التحصیل بشود شانس آورده. او هرگز یک دانشجو نخواهد شد — این دیگر حتمی است. به او گفتم:

تو احمق نیستی، فقط تنبلی.»

-- «باید دخترهای منو ببینین. دختر کوچکم آن‌قدر باوقار و رعناست که مثل یک بالرین راه می‌ره — اما بزرگه تا چیزی رو روی زمین ولو نکنه نمی‌تونه وارد اتاق بشه. ما او را چلفتی صدا می‌کنیم.»

یک نفر خندید.

-- «بچه‌های تو چطورند، تد؟ تو سه تا داری، مگه نه؟ اونا چطوری‌اند؟»

من اعصابم منقبض شد. تد شانه‌ها را بالا انداخت. «اونا همون طوری‌اند که می‌تونن باشن. آدم‌های مختلف در مواقع مختلف.»

-- «از فلسفه‌بافی بگذر. اینکه نشد جواب. خوب زانت، تو برای‌مان بگو.»

یکباره از مخیله‌ام خطور کرد که زمانی من هم می‌توانستم به راحتی پای صحبت‌های آنها بنشینم و برای اشخاص نقش‌یابی کنم. اما اکنون یک حصار از تجربه بین ما بود. آنها درباره کنت و سوزی چیزی شنیده بودند. در مورد اندی چیزی نمی‌دانستند. آیا باید به آنها بگویم؟ نه، این مطالب خیلی خصوصی است. از این گذشته، این مطالب به درد مهمانی نمی‌خورد.

همه چشم انتظار به من دوخته بودند. من با لکنت به آنها گفتم که همگی به منزل ما دعوت دارند که بیایند و بچه‌ها را از نزدیک ببینند و خودشان قضاوت کنند.

یک نفر تذکر داد که دیروقت است. همه دنبال پالتوهای‌شان می‌گشتند و صدای خداحافظی همراه با اظهار امیدواری برای دیداری مجدد شنیده می‌شد. پایین پله‌ها روی یک صندلی نشستم و منتظر تد شدم که ماشین را بیاورد. آخرین قسمت صحبت‌ها مزه تلخی در دهانم به جا گذاشته بود. از اینکه صادقانه رفتار نکرده بودم ناراحت بودم. من مجبور نبودم تمام تاریخچه زندگی خصوصی‌ام را برای‌شان بگویم، ولی می‌توانستم یک چیزی بگویم. اما چی؟

اگر من در ابراز نظرم آزاد بودم، می‌توانستم به آنها بگویم: دوستان عزیز، این چیزهایی که درباره آنها به‌شوخی می‌گفتید، مطالب خنده‌آوری نیستند. بچه‌ها عمدتاً از دریچه چشم پدر و مادر به

خودشان نگاه می‌کنند. آنها از ما می‌خواهند که به آنها بگوییم چه می‌توانند بشوند، نه آنکه چه هستند. آنها برای یافتن شخصیت خود و ابزار رسیدن به آن نیاز به کمک ما دارند. می‌توانستم به آنها بگویم:

چیزی به نام یک بچه «خودخواه» وجود ندارد. فقط بچه‌ای وجود دارد که نیاز به تجربه کردن آن شادی که در سخاوت نهفته است دارد.

چیزی به نام کودک «تنبل» وجود ندارد. اما بچه‌ای وجود دارد که انگیزه‌ای برای کار ندارد، بلکه نیاز به فردی دارد که باور داشته باشد که او وقتی بخواهد می‌تواند خیلی جدی کار کند.

چیزی به نام بچه «چلفتی» وجود ندارد. تنها کودکی وجود دارد که می‌خواهد حرکاتش قابل قبول واقع شود و بدنش به وسیله ورزش آمادگی پیدا کند.

بچه‌ها — همه بچه‌ها — نیاز دارند که بهترین خصلت‌هایشان تشویق شود و بدترین آنها مورد چشم‌پوشی قرار گیرد یا در جهت درستی قرار گیرد.

پس چه کسی این کار مشکل را باید به گردن بگیرد؟ والدین.

چه کسی به جز یک والد حاضر است درون خود تحولاتی به وجود آورد تا فرزندش طی زمانی تغییر کند؟

چه کسی به جز یک پدر یا مادر قادر است به فرزندش که اشتباه کرده

بگوید: «اون وقت، اون وقت بود. حالا، حالا است. بیا از نو شروع کنیم.»

چه کسی به جز یک پدر یا مادر به اندازه کافی برای یک بچه دماغو ارزش قائل است که به او بگوید: «بیا، من به تو اعتقاد دارم. من زیر ظاهر تکه پاره تو را نیز می بینم. من تو را در جامه درخشان یک شاهزاده خواهم پوشاند؛ و تو در واقع یک شاهزاده خواهی شد.»

روز بعد،

هم اکنون نوشته های شب پیشم را خواندم. خوب شد که زبانم را نگاه داشتم. چنین چیزهایی را نمی شد به آن اشخاص گفت. خیلی موعظه مآبانه است.

ولی عجیب است که در حین گفتن این کلمات به «دیگران»، به خودم نیز آنها را گفتم.

گمان می کنم اکنون دیگر بدانم که این آخرین مطلب در دفتر خاطراتم خواهد بود.

۸. شخصیت را تغییر ندهید: حالت را عوض کنید

زمانی که دیوید بچه‌ای شیرخواره بود، در محوطه بازی بچه‌ها می‌نشستم، کالسکه‌اش را تکان می‌دادم و به حرف‌های زن‌هایی گوش می‌کردم. آنها درباره فرزندان‌شان صحبت می‌کردند و معتقد بودند توجه دادن کودکان به مسائل خودشان بسیار مشکل است.

برایان (۳۹) دندان‌اش را مسواک نمی‌کرد، حتی زمانی که مادرش به او تذکر داد که دندان‌هایش فاسد خواهند شد. جولی (۴۰) اسباب‌بازی‌هایش را جمع نمی‌کرد، با وجود اینکه مادرش مرتب به او درباره پاکیزگی تذکر می‌داد؛ و لوئیس (۴۱) هر بار که به توالت می‌رفت باید به او گوشزد می‌شد که سیفون توالت را بکشد.

من با خود می‌اندیشیدم: «عجب دارودسته بدعنقی! دلم برای فرزندان‌شان می‌سوزد.»

ولی اکنون، بعد از سه فرزند، کمتر به آنها خرده می‌گیرم. حالا کشف کرده‌ام که کوشش در راه واداشتن بچه‌ها به انجام دادن کارهایی که انسان فکر می‌کند حیاتی هستند ولی آنها آن را غیرلازم تشخیص می‌دهند، چقدر می‌تواند انسان را بدعنق کند؛ و این تنها من نیستم. حدس می‌زنم که اغلب والدین از دیدن هرج و مرج در خانه و

دندان‌های بدرنگ ناراحت می‌شوند و حال‌شان از دستشویی
سیفون نکشیده به هم می‌خورد. به همین سبب، هر گاه مادری درباره
موفقیت‌هایش در وادار کردن بچه‌ها به همکاری بدون بحث و موعظه،
و درباره نتایج عدیده آن کار صحبت می‌کند، من همواره سخت
تحت تأثیر قرار می‌گیرم.

به طور مثال کترین. او از روشی استفاده می‌کند که با خوش‌حلقی
طرف مقابل را خلع‌سلاح می‌کند. حتی زمانی که مجبور است برای
یادآوری سیخونک بزند، آن را با نرمش انجام می‌دهد: «کریس، صدای
سیفون توالت را نشنیدم.» یا: «پتی (۴۲)، مسواک قبل از خواب!» یا
«بچه‌ها، من برای شستن ظرف‌ها کمک لازم دارم.» (تماماً جملات
ساده توصیفی).

او معمولاً سلیقه آنها را درباره اینکه چه نوع کاری را چه وقت حاضرند
انجام دهند از آنها جویا می‌شود: «می‌خواهید ظرف‌ها را قبل از دسر
بشوید یا بعد از آن؟»، «ترجیح می‌دهید برای شست‌وشو از پارچه
استفاده کنید یا از اسکاچ؟» اما طرز ارتباط برقرار کردن او طوری است
که مشخص می‌کند وقتی کمک می‌خواهد، انتظار دارد آن را دریافت
کند.

من روش او را در مواقعی که کاری مورد پسندش قرار نگرفته نیز
تحسین می‌کنم. او هرگز زحمات بچه را بیهوده جلوه نمی‌دهد (تو

هیچ کاری را درست نمی‌توانی انجام دهی؟)، بلکه نکات مثبت کار را کاملاً ارج می‌نهد و بعد کارهای انجام‌نشده را تذکر می‌دهد. می‌گوید: «خوب کریس، خیلی باید دستت خسته شده باشد که این ماهی‌تابه را این‌طور تمیز کرده‌ای. فقط یکی دوتا تخم‌مرغ سمج به‌کنار آن چسبیده.»

کاترین ادعا دارد که اگرچه او روش معمول نق‌زدن و تقصیر به گردن این و آن انداختن را کنار گذاشته، اما چیزی که واقعا به او کمک می‌کند و اجازه می‌دهد یک غرغری کلاسیک نباشد، همانا عادت و سیر معمول جریانات است؛ اما عادت قابل انعطاف. او یک تابلو اعلانات در آشپزخانه گذاشته است که بچه‌ها مرتب برنامه‌هایی را که خودشان ترتیب داده‌اند بر روی آن با پونز می‌چسبانند. در عوض اینکه بگوید خوب حالا کی حاضر است رخت‌ها را در ماشین بریزد یا کی فلان کار را انجام می‌دهد، کاترین به‌سادگی می‌گوید. «برنامه امروز را نگاه کنید.» در نتیجه، بچه‌ها بیشتر غرولندها را به تابلو اعلانات می‌کنند نه به مادرشان.

اخیرا بچه‌ها یک چیز جدید ابداع کرده‌اند — یک چرخ گردان برای کارهای آشپزخانه. هر هفته چرخ را می‌چرخانند و کارهای جدیدی به افراد خانواده محول می‌شود.

روشن است که خلق خوب و درعین‌حال متفاوت کاترین باعث می‌شود

که همه درباره کار مشترک احساس خوبی داشته باشند.



یک روش دیگر نیز وجود دارد که همکاری را تشویق می‌کند. اگرچه من در ابراز آن در این مرحله مردد هستم. آخر چه کسی باور می‌کند که در موقعیتی که همه به جاروجنجال متوسل می‌شوند، پدر یا مادری بتواند با مسخرگی کارش را از پیش ببرد. بازی در عوض بحث و جدل؟ شوخی به جای دعوا؟ به نظر من این دیگر خیلی عجیب است.

هلن خلاف این فکر می‌کند. او می‌گوید برای وی که شخصی قاطع است، بازی و شوخی تقریباً ضروری است و گفتار او را کمی نرم می‌کند. وقتی او می‌تواند درباره کاری که باید انجام پذیرد شوخی کند، دو خاصیت وجود دارد: خود او آرامش بیشتری پیدا می‌کند، و بچه‌ها کمتر مقاومت می‌کنند. بچه‌ها به‌خصوص وقتی را دوست دارند که او نقش عوض می‌کند.

مثلاً: یک روز بعدازظهر لوری و بیلی قصد داشتند در باران شدید با

یک کفش روباز و بلوز به دکان بروند. هلن با کسالت به بحثی که پیش می‌آمد فکر کرد.

— «بچه‌ها، باران می‌بارد.»

— «نه، باران نم‌نم می‌بارد.»

— «بارانی بپوشید.»

— «ولی ما فقط برای مدت کوتاهی بیرون خواهیم بود.»

— «خیس می‌شوید.»

— «ما می‌دویم.»

در یک لحظه جنون و ابداع، هلن صدای «دانالداک» را از خود درآورد: «چی، نه بایونی نه، هیچی؟ تعجب می‌کنم! فکر می‌کردم همه مرغابی‌ها تو بایون چکمه و بایونی می‌پوشند.»

بچه‌ها زدند زیر خنده و درحالی‌که به زبان «دانالداک» صحبت می‌کردند به سمت گنج‌های لباس‌هایشان روانه شدند.

یک‌بار دیگر، بیلی و لوری بدون تمیزکردن اتاق‌شان در حال خارج شدن از منزل بودند. هلن دم در یقه آنها را چسبید. با کلفت‌ترین صدای گانگستر مآبش غرید: «خیلی خوب، همین‌جا وایسین ببینم! همین الان اتاق‌های عقبی را نیگا کردم. چه افتضاحی! هیچ‌کس از شهر خارج نمی‌شه تا این خراب‌شده صاف و صوف بشه. فهمیدین؟ در ضمن بهتره درست و حسابی کار کنین والا ارباب خوشش نمی‌آد.

شیرفهم شد؟»

یک مثال خنده‌دار دیگر: یک روز هلن و بیلی مشغول تماشای یک برنامه تلویزیونی درباره زندگی در مزرعه بودند. یک لحظه هلن احساس کرد که واقعا بوی حیوانات را می‌شنود. با گیجی یک‌بار بو کشید. روی کاناپه، کنار هلن، بیلی کمی جابه‌جا شد. ناگهان هلن فهمید بوی گند از کجا سرچشمه گرفته.

بعد از برنامه، هلن با صدای تودماغی گفت: «ویلیام، چنان بو می‌دهی که انگار الان از شکار راسو آمده‌ای! حالا بپر تو وان حمام و اون پوستت را با صابون قهوه‌ای و یک برس زبر حسابی بساب! می‌خواهم وقتی از اون تو دراومدی بوی درست و حسابی بدی قبل از اینکه بابات برسه خونه... حرف هم نباشد که من تازه سال قبل حموم رفته‌ام. حالا دیگر این قدر بزرگ شدی که سالی دو دفعه حمام بری!»

لی می‌گوید دوست دارد با بچه‌ها شوخی کند، ولی این کار به این راحتی‌ها هم نیست. جیسون زندگی را سخت می‌گیرد. هر کس سعی کند با او شوخی کند، با این جمله روبه‌رو می‌شود: «ها، ها، ها، چه بامزه.» از طرف دیگر، سوزی فقط با نگاه‌های خیره به او نگاه می‌کند، که تشویقی برای ادامه دادن نیست. ولی مایکل شوخ‌طبعی را در او زنده می‌کند.

حتی زمانی که مایکل نیمه‌خواب است، برای شوخی آمادگی دارد. لی

برای ما تعریف کرد که یک روز صبح که می‌خواست او را از خواب بیدار کند، با یک توده عجیب و غریب بر روی تخت‌خواب مواجه شد که کاملاً پوشیده بود. لی گفت: «هی، یک زیردریایی زیر این پتو هست. ببینم دلش می‌خواد بیاد روی آب یا می‌خواد پنج دقیقه دیگر زیر آب بمونه؟»

مایکل یک انگشتش را بیرون آورد و آن را خم و راست کرد. یک روز دیگر، لی او را درحالی که روی تخت نشسته بود و عزای نظافت‌کردن را گرفته بود دید. درحالی که به آشغال‌هایی که روی زمین ریخته بود نگاه می‌کرد با خود گفت: «بیخود نیست که دیگه جا نداره چیزی رو زمین بذاره.»

لی پایین رفت و چند دقیقه بعد با تعدادی جعبه خالی کفش و یک صفحه موسیقی برگشت.

لی گفت: «مایکل، حالا که قراره اتاق را تمیز کنی دلیلی ندارد که عزا بگیری. امروز همه اینها را تمیز می‌کنیم.»

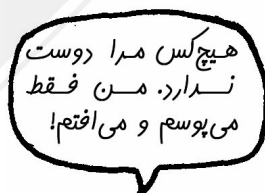
یک صفحه مارش نظامی روی گرامافون گذاشت و با صدای بلند گفت: «حالا یک موسیقی می‌گذاریم تا روحیه‌مون تقویت بشه. اینم یه عالمه جعبه کفش برای اینکه همه چیزهای قیمتی‌ات را توی اون‌ها بذاری.» مایکل لبخندی به لبانش آمد و سر خورد روی زمین. سپس با ریتمی مشابه موسیقی مشغول شد تا تیلوها را در یک جعبه بریزد و بازی

شطرنج را درون دیگری.

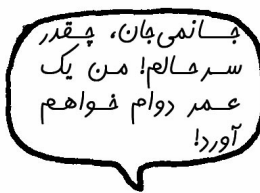
روزالین می گوید قادر است از پس یک مسئله بازی کنان برآید، ولی نه سربزنگاه، بلکه دیرتر؛ وقتی بچه‌ها از نظر دور شده‌اند و به خواب خوش فرو رفته‌اند و خانه ساکت و خلوت شد، آن‌گاه استعداد شوخ‌طبعی او باز می‌گردد. به محض اینکه قلم را بر روی کاغذ می‌گذارد، احساس آرامش بیشتری می‌کند. نوشته‌های او در ابتدا نیش‌دار هستند، ولی بعد آنها را ویرایش می‌کند و جمله‌ها را برمی‌گرداند تا زمانی که منظورش را بدون متهم کردن کسی برساند. این هم بعضی موارد به‌ظاهر لاینحل که زیر بار نوشته‌های او نرم شدند:

زمانی که مسئله مسواک زدن بچه‌ها به بن‌بست رسید، شکلی کشید و آن را به آینه دستشویی چسباند:

کدام یکی دندان‌های شماست؟



کسی به من نرسید



من را مرتب مسواک زده‌اند

وقتی مسئله به رختخواب رفتن به یک جنگ شبانه رنج‌آور تبدیل شد، روزالین نامه‌ای نوشت، آن را ماشین کرد و یک کپی از آن را روی بالش هر بچه گذاشت:

نظراتی درباره وقت خواب:
در حالی که:

زود به رختخواب رفتن
با لبخندی بر لب و خلقی خوش
والدین را تبدیل به افرادی می‌کند که انسان خوش دارد کنارشان
باشد! درهمین حال خلاف آن نیز واضح است؛ یعنی:
دیر به رختخواب رفتن با تذکر و تهدید،
والدین را بدخلق می‌کند،
و صبح‌ها را به عزا تبدیل می‌کند.
لذا ما از شما خواهش می‌کنیم نظرات و پیشنهادات خود را در مورد
دقت خواب و طریقه بازگرداندن صلح و صفا به این خانه ارائه دهید.
لطفا جاهای خالی زیر را پر کنید:
من فکر می‌کنم باید بین ساعات..... تا..... به رختخواب بروم.

من فکر می‌کنم ساعت خاموشی باید بین..... تا..... باشد.

قربان شما می‌روم،

مامان

وقتی روزالین خود را در آشپزخانه تنها و بدون کمک یافت و غرولندش به جایی نرسید، اعلامیه زیر را تهیه کرد و به در انبار آشپزخانه چسباند.

اطلاعیه

بحران در آشپزخانه

آخرین باری که آشپز رستوران دیویز (۴۳) دیده شد، زمانی بود که دور آشپزخانه با عصبانیت قدم می‌زد و تهدید به استعفا می‌نمود.

یک منبع موثق شاهد بود که او پوره سیب‌زمینی را به شدت می‌کوبید و با خود می‌گفت: «این کار برای یک نفر زیاد است! من که نمی‌توانم

یک رستوران را به تنهایی اداره کنم!»

به خاطر این وضعیت اضطراری، از مشتریان همیشگی می‌خواهیم که داوطلبانه کمک‌های خود را ارائه دهند.

برای کارهای زیر کارگر لازم است:

— جمع کردن میز غذا

— شستن ظرف‌ها

— خشک کردن ظرف‌ها

— جارو کردن زمین

لطفاً جلوه‌های کاری که مایلید انجام دهید علامت بگذارید.

بعدالتحریر:

برای کارهای بالا تجربه ضروری نیست.

شاگردی کردن مجانی است.

بنابراین می‌بینید که والدینی هم هستند که بدون شاخ‌به‌شاخ شدن با فرزندان‌شان، با استفاده از شوخ‌طبعی، رابطه دوستانه‌ای با آنها برقرار می‌کنند و همکاری آنها را دریافت می‌دارند. پیشرفت بدی نیست! اما اخلاق خوش فقط فایده جلب همکاری ندارد، بلکه محاسن آن از اینها فراتر می‌رود. در چنین شرایطی، بزرگ و کوچک همگی بازتر، خلاق‌تر و تأثیرپذیرتر خواهند شد. چیزهای غیرممکن ناگهان ممکن می‌شود. غریزه عشق و محبت ناگاه رها می‌شود و همه خانواده را دربرمی‌گیرد.

خلق بد نیز به همین اندازه مسری است! تا زمانی که خودم صاحب خانواده نشده بودم هرگز باور نمی‌کردم تا چه حد اخلاق بچه‌ها بر پدر و مادر مؤثر است. خود من زمانی که بچه‌ها بد اخلاق می‌شوند

حوصله‌ام را از دست می‌دهم، زمانی که آنها امیدشان را از دست می‌دهند ناامید می‌شوم و این گرایش را دارم که با آنها هم‌صدا شده، مسائل را خراب‌تر کنم. بنابراین هر گاه مادری می‌گوید قادر بوده احساس خود را از احساسات بچه‌ها جدا نگه دارد و خلق بد بچه‌ها را کاملاً عوض کند، برایم کاملاً تعجب‌آور است.

اکنون دو نمونه از مواردی را که «هر کس می‌گوید این دیگر غیرقابل حل شدن است» و والدین توانسته‌اند با تغییر احوال بچه‌ها مشکلات را حل کنند، برای‌تان می‌آورم:

اولین آنها را من «پاک کردن» می‌خوانم:

پاک کن

(در این داستان هلن از فرمول دکتر جینات برای نجات از یک مورد به بن‌بست رسیده استفاده می‌کند: «پاک کن و دوباره شروع کن.»)

صحنه: صبح زود، در اتاق خواب لوری.

لوری: «مامان، امروز چی بپوشم؟»

هلن: «یکی از آن دامن‌های خوشگلی که برای مدرسه خریدیم چطور؟ مدت‌هاست در گنجه آویزان است.»

لوری: «آنها را دوست ندارم.»

هلن: «عزیزم، خودت آنها را انتخاب کردی! بیا، این دامن چهارخانه پلیسه را بپوش. در آن مثل یک جوان اسکاتلندی به نظر خواهی آمد.»

لوری: «دلم نمی‌خواهد شکل یک دختر اسکاتلندی بشوم. من می‌خواهم شلوار بپوشم.»

هلن: «اما تو همیشه شلوار می‌پوشی. یک تغییر و تحول لازم است. اگر آن دامن چهارخانه را نمی‌خواهی، آن دامن آبی با دگمه‌های برنجی چطور است؟»

لوری: «تنم را می‌خاراند.»

هلن: «خوب، می‌توانی یک زیردامنی زیر آن تنت کنی.»

لوری «نزدیک به گریه کردن»: «از زیردامنی متنفرم!»

هلن (با خودش حرف می‌زند): «دوباره دارم سلیقه خودم را بر او تحمیل می‌کنم. نمی‌گذارم یک تصمیم ساده را خودش بگیرد... این یکی را چطور حل کنم؟» سپس بلند می‌گوید:

«لوری، بیا پاکش کنیم.»

لوری: «چی؟»

هلن: «بیا پاکش کنیم و دوباره از نو شروع کنیم. بیا این‌طور وانمود کنیم که من تازه از پله‌ها بالا آمده‌ام و تو را از خواب بیدار کرده‌ام.»

هلن از در بیرون می‌رود، در را می‌بندد و کمی صبر می‌کند. آن‌گاه در

می‌زند.

لوری (با دودلی به این بازی تن در می‌دهد): «بیا تو.»

هلن: «صبح‌بخیر. درست شنیدم یکی از من می‌پرسید امروز چی بپوشد؟»

لوری: «آره.»

هلن: «خوب، قبل از اینکه کسی بداند چی بپوشد، بایستی از خود سؤال کند چه احساسی دارد:

آیا امروز در حال‌وهوای یک شلوار کهنه قهوه‌ای هستم یا یک دامن نو؟ آیا دلم یک ژاکت پشمالوی زرد می‌خواهد یا یک بلوز گلدار؟»

لوری (پس از مدتی فکر کردن): «حال‌وهوای بلوز آبی‌ام را دارم و شلوار کهنه قهوه‌ای.»

هلن: «این هم یک دختر هشت‌ساله که می‌داند چه می‌خواهد!»

لوری (با شرمساری اعتراف می‌کند): «آخه، من رنگ آبی را خیلی دوست دارم.»

مایکل و کانگاریو

(در این داستان لی جو را با کمی داستان‌سرایی عوض می‌کند.)

یک روز بعد از ظهر لی مایکل را درحالی‌که به مافن (۴۴) (سگ

کوچولویش) غرش می‌کرد غافلگیر کرد. به او گفت: «بسه دیگه.» اما مایکل با اصرار می‌گفت که مافن خودش می‌فهمد من با او بازی می‌کنم، و بعد از آن شروع کرد با سر به مافن ضربه زدن.

لی با خود اندیشید: «چطور به او حالی کنم؟ آیا باید یک هفته قدغن کنم که به سگ نزدیک نشود؟ تهدید کنم که به پدرش می‌گوییم؟ برایش موعظه کنم؟» داشت یک سخنرانی غرّا درباره خشونت با حیوانات برای مایکل تهیه می‌دید که ناگاه به یاد صحبت‌های دکتر جینات افتاد: «شخصیت را تغییر ندهید، حالت را عوض کنید.» از خود پرسید: «آیا می‌توانم؟»

لی: «مایکل، می‌دونم خیلی دوست داری کشتی بگیری... می‌دانی ما باید چه می‌کردیم؟ باید از استرالیا یک کانگاریو سفارش می‌دادیم — یک کانگاریو با دستکش‌های بوکس.»

مایکل از غریدن باز ایستاد و به مادرش نگاه کرد. سگ به گوشه‌ای خزید.

لی: «می‌توانستیم برایش یک تختخواب درست کنیم که سوراخی برای دمش داشته باشد.»

مایکل (با خنده‌ای مسرت‌بخش): «او می‌توانست در اتاق من بخوابد.»
لی: «پهلوی تختخواب تو! آن وقت تو یک هم‌رزم داشتی که هر وقت اراده می‌کردی با تو بوکس بازی می‌کرد.»

لی آرام به روی زمین زانو زد و با توله‌سگ به آرامی به صحبت پرداخت.

لی: «ولی تو یک کانگاری نیستی، مگر نه مافن؟ تو فقط یک توله‌سگ کوچولو هستی و دل خوشی هم از زرد خورد نداری.»
مایکل پهلوی مادر بر زمین نشست و شروع به نوازش پشم‌های مافن کرد.

لی (در حال صحبت با سگ): «تو دوست داری نوازشت کنند، دست به سروگوشت بکشند، و با تو به آرامی بازی کنند، مگر نه کوچولو؟»
مایکل (در حالی که دماغش را با احتیاط به بینی توله‌سگ می‌ساید):
«خیلی، خیلی آرام.»

نمی‌دانم چه چیزی در این داستان‌ها مرا این همه تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟ شاید این مطلب باشد که والدین قادرند با استفاده از تصورات و شوخ‌طبعی از لحظات سخت عبور کنند. ولی این را نیز درک می‌کنم که شوخ‌طبعی چیزی نیست که در آستین انسان باشد تا هر گاه اراده کرد آن را مورد استفاده قرار دهد.

تاکنون، همواره امتیاز عوض کردن حالت‌ها با استفاده از شوخ‌طبعی، به بزرگسالان داده شده. اما اگر این فصل را بدون اشاره به اعجوبه‌های بازیگر، این آکروبات‌های تروفرز در تغییر حالت، یعنی بچه‌ها به پایان ببریم، بی‌انصافی بزرگی کرده‌ایم. آنها کسانی هستند که می‌توانند در

نهایت اندوه با تردستی به کمال خرسندی برسند، هنری که بزرگسالان مدت‌هاست از دست داده‌اند. آنها از عهده کارهایی برمی‌آیند که هیچ بزرگسالی توان آن را ندارد. خوشبختانه محافظه‌کاری بزرگسالان در آنها وجود ندارد.

یک مثال کوچک از خانواده خودم بزنم:

یک روز عصر همگی ما از مسابقه بیس‌بال خردسالان به خانه باز می‌گشتیم. همگی در سکوت کامل بودیم. دیوید توانسته بود چهاربار تا پای ضربه‌زدن برود، و هر چهاربار ما شاهد بودیم که توپ را به خارج زده بود. در آن لحظه حاضر بودم همه‌چیزم را بدهم بلکه حالت درون ماشین عوض شود. هر چه فکر کردم چیزی به خاطر نیامد. بالاخره دیوید سخن گفت.

دیوید: «من اصلاً به درد تیم خردسالان نمی‌خورم. من حتی به درد تیم حیوانات هم نمی‌خورم. من باید در تیم شیرخوره‌ها اسم‌نویسی کنم.»

پدر: «دیوید، خیلی جالبه، با اینکه این همه بی‌حوصله هستی، شوخ‌طبعیات را از دست نداده‌ای... دلم می‌خواد بدونم تو تیم شیرخوره‌ها چطوری امتیازها رو حساب می‌کنی.»

دیوید (با ترش‌رویی): «لابد اگه کار کوچک کردی می‌ری به خانه اول.»
جیل (درحالی‌که به مسئله علاقه‌مند شده): «پس برای رفتن به خانه

دوم باید کار بزرگ‌تری کرد.»
اندی از صندلی پشت با هیجان بالا و پایین جهید.
اندی: «می‌دونم چطوری به خط آخر باید رسید!»
همگی به سوی او برگشتیم.
اندی (با حالتی فاتحانه): «با اسهال.»
هر پنج نفر زدیم زیر خنده. حالا متوجه منظورم شدید؟

والدین نیز انسان اند

۹. هر چه احساس می کنیم، واقعی است

داشتم دفتر یادداشتم را ورق می زدم. هر بار که یکی از صحبت های دکتر جینات را درباره احساسات والدین می خواندم، توجهم جلب می شد.

«هر والدی باید به محدودیت های خود آگاه باشد و به آنها توجه کند.»
«ما می توانیم کمی از آنچه هستیم خوب تر باشیم، ولی نه خیلی زیاد.»

«بسیار مهم است که واقعیت احساسات خود را در هر لحظه درک کنیم.»

«بهترین چیز این است که با فرزندان مان روراست باشیم.»
چرا این قدر شدید با این جملات برخورد کردم؟ آنها کاملاً منطقی به نظر می آمدند. دوباره آنها را مرور کردم. آن گاه فهمیدم. در بطن هر یک از این جملات این معنی نهفته بود که شخص می داند چه احساس می کند. هر چه بیشتر بر روی این معانی فکر می کردم، بیشتر معذب می شدم.

شاید همیشه انسان نداند چه احساسی دارد!

این فکر مرا منقلب کرد. سعی کردم به خودم دلداری بدهم: «چه مزخرفاتی! تو کاملاً می‌دانی درباره هر مسئله مورد مشاجره چه احساسی داری — آزادی زنان، قوانین مربوط به مواد مخدر، قوانین مربوط به بیمه بازنشستگی، درباره اوضاع خاورمیانه، مدارس مختلط سیاه و سفید. هرگز مسئله‌ای در ذهنت تاریک نیست. تو در واقع مظهر وضوح هستی!»

ولی قانع نشدم. در درون خود می‌دانستم که گنجی من از چه چیز ناشی می‌شود: به‌خاطر بچه‌هاست. کافی است یکی از بچه‌ها مسئله‌ای بیافریند تا تمام نیرویم هدر رود! در مواقعی که با بچه‌ها روبه‌رو می‌شدم، آن مکانیسم درونی که به من در مورد احساساتم هشدار می‌داد، به‌کلی از کار می‌افتاد.

خیلی خنده‌دار است. مادری که قرار است با احساسات فرزندانش رابطه برقرار کند، از احساسات خودش خبر ندارد.

مثلاً یکشنبه گذشته دراز کشیده بودم و روزنامه می‌خواندم که بچه‌ها پریدند توی اتاق و فریاد کشیدند: «مامان، بابا قول داده بود با ما بیاید بستنی بخوریم. حالا می‌گه تمام بعدازظهر را باید به حساب و کتاب‌هایش برسه!» با خودم گفتم: «ای بابا، اینها خیلی منتظر امروز

بودند. چطوره من ببرم‌شان.» درحالی‌که روزنامه‌ها را به کنار می‌زدم خودم را از درون کاناپه گرم بیرون کشیدم و بقیه قضایا این‌طور طی شد:

«خوب، همگی داخل ماشین.»

«بچه‌ها، کمتر سروصدا کنین!»

«خوب، تصمیمتون رو بگیرین. چه بستنی‌ای می‌خورین؟»

«مواظب باشین! همه‌اش داره روی صندلی اتومبیل می‌چکه!»

«خوب، حالا که اون بستنی که تو می‌خواستی نداشتن باید این بچه‌بازی‌ها را دریاوری؟»

«نخیر، از بستنی دوم خبری نیست! در واقع تا مدتی دیگه از بستنی خبری نیست.»

مهمانی با اخم و تخم به پایان رسید. چه اتفاقی افتاده بود؟

من روزنامه‌ام را به کناری زده بودم و آماده شده بودم که با بچه‌ها خوش‌اخلاقی کنم و به آنها شادی بدهم، ولی آخرش همه را به گریه انداختم. واضح است که از احساساتم بی‌خبر بودم درحالی‌که فکر می‌کردم احساس خوبی دارم، شاید واقعا این‌طور نبوده و من نمی‌فهمیدم چه احساسی دارم.

فکرش را بکنید. کدام فرد بامسئولیتی که به کار مهمی مشغول است می‌تواند احساس خود را نادیده بگیرد؟ یک جراح امکان ندارد به خاطر

اینکه می‌خواهد «آدم خوبی باشد»، دو سه عمل اضافی در روز انجام دهد. این برای مریض‌هایش خطرناک است. یک بندباز هرگز روی طنابی که احساس کند محکم نیست نخواهد رفت، چرا که ممکن است بار آخرش باشد که این کار را می‌کند. یا هیچ راننده کامیونی اگر احساس کند چشمانش از خواب روی هم می‌افتد به رانندگی ادامه نمی‌دهد، چرا که ممکن است هرگز به مقصد نرسد. با این وصف، من که مهم‌ترین کارها را به‌عهده داشتم — یعنی تربیت انسان‌ها — احساساتم را مدام انکار کردم، انگار هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد.

چگونه این همه از احساساتم دور افتاده بودم؟ چگونه مدام خود را مجبور به کارهایی می‌کردم که احساسم خلاف آن را امر می‌کرد؟ چه چیزی سر راهم قرار می‌گرفت؟

درباره والدین خودم فکر کردم. آنها هرگز به نظرم گیج نیامده بودند. آنها همواره می‌دانستند در رابطه با فرزندان‌شان چه احساسی دارند. صدها بار شنیده بودم که:

«بچه‌ها زندگی ما هستند.»

«سلامت و سعادت آنها مهم‌ترین چیز برای ماست.»

«هیچ از خودگذشتگی‌ای در مقابل آنها زیاده از حد نیست.»

زندگی آنها یک از خودگذشتگی کامل بود: «بچه‌ها» اول و آخر و همه چیز بودند.

حالا احساس من در این رابطه چه بود؟ آن را شدیداً طرد می‌کردم. من یک مادر امروزی بودم که پی راه‌های جدید می‌گشتم. من آن طرز فکر قدیمی و محدود از خودگذشتگی را پشت‌سر گذاشته بودم. ولی آیا واقعا این کار را کرده بودم؟ پس چرا هر وقت فکرهای خاصی (فکرهایی که پدر و مادرم به آنها با وحشت می‌نگریستند) از مخیله‌ام می‌گذشت این همه احساس ناراحتی وجدان می‌کردم؟

مثلاً: «من زندگی ویژه خودم را می‌خواهم، خارج از زندگی بچه‌ها.»
«بزرگ کردن انسان‌های واقعی، هدف والایی‌ست، اما گاهی اصلاً برایم این هدف مهم نیست.»

«با این کارهای همیشگی گیر افتاده‌ام — بچه‌ها هم هنوز خیلی کوچک‌اند؛ هنوز سال‌های متمادی را در مقابل دارم.»
«بعضی اوقات حتی بچه‌های خودم را هم دوست ندارم.»
وقتی این احساسات خودم را با احساس والدینم مقایسه کردم — که معتقد به فلسفه «همه‌چیز برای بچه‌ها» بودند — ناگاه خود را یک غول بی‌شاخ‌و‌دم تصور کردم.

وسایل ارتباط‌جمعی هم کمکی به بهبود نظرم نسبت به خودم نمی‌کردند. رادیو، تلویزیون و مجلات هر کدام پیام متفاوتی به والدین دست‌وپا گم‌کرده می‌دادند:

«بزرگ کردن بچه بایستی یک تجربه طبیعی، خودجوش و شیرین

باشد. (بعضی اوقات مشکلات سربرمی آورند، ولی با کمی شوخ طبعی از پس آنها می توان برآمد.)»

«فرد باید بداند چگونه خود را آرام کند. والدین آرام، بچه های آرام به بار می آورند.»

«تنها چیزی که یک والد نیاز دارد این است که هر چه بیشتر انعطاف پذیر، دارای تصورات، فهمیده، اهل سرگرمی، و خلاق باشد.»
و کارهای «بیشتری» انجام دهد! بچه ها را بیرون ببرد. برای شان اسباب بازی های مناسب بخرد. با آنها بازی کند و بهره هوشی آنها را بالا ببرد. برای آنها شیرینی و آب نبات درست کند و مادر آشیانه شود. یک والد نمونه باشد به طوری که بچه از او تقلید کند. در واقع یک «برمادر» شود!

مخاطب این سخنان داهیانۀ لابد بایستی یا ژاندارک (۴۵) باشد یا فلورانس نایتینگل (۴۶). هیچ بشر میرنده ای نمی تواند با این معیارها کنار بیاید.

ناگهان به ذهنم خطور کرد که شباهت چشمگیری بین دستورات نسل قبل با دستورات امروزی وجود دارد. هر دو درجه ای از از خودگذشتگی را طلب می کردند که در نظر قدیسین و شهدای مذهبی مناسب تر بودند. امروز، از ما می خواهند که بیشتر و بیشتر کار کنیم و از خود مایه بگذاریم — و درعین حال لبخند بزنیم. در هیچ یک از نسل ها

جایی برای افکار منفی نیست؛ و اختلافی که بین آنچه می‌کردم و آنچه می‌بایستی بکنم، بود احساسی در من به‌وجود آورد که انگار در یک مخمصه گیر کرده‌ام.

دکتر جینات اغلب می‌گفت: «والدین اغلب با احساس گناه‌های بی‌مورد زندگی می‌کنند.» شاید احساس گناه من بیهوده بود، اما واقعیت این است که دچار آن بودم — و همین احساس مرا وادار می‌کرد که رفتاری بهتر از آن داشته باشم که احساس می‌کردم؛ مرا وادار می‌کرد گذشت کنم وقتی چیزی برای دادن نداشتم؛ مرا وادار می‌کرد خود را از حد توانایی‌ام بیشتر بتازانم؛ و کمتر به من این فرصت طلایی را می‌داد که احساس واقعی خود را بفهمم.

یک فکر عجیب به نظرم رسید. من به بچه‌ها اجازه داشتن احساسات‌شان — حتی آنهایی که منفی بودند — را داده بودم. آیا می‌توانستم همین اجازه را به خودم که یک بزرگسالم بدهم و هنوز احساس کنم یک مادر خوبم؟ این فکر مرا به هیجان آورد. متوجه شدم به مطلب مهمی رسیده‌ام.

وقتی مطلبی را که در ذهنم بود به اعضای گروه گفتم انگار انگشت روی مسئله مشترکی گذاشته بودم. هیجان من به همه سرایت کرد و شروع به بررسی این مطلب کردیم. بحث‌های مان قاعدتا تأثیرات زیادی داشت، چرا که هفته بعد داستان‌هایی مطرح شدند که دارای

مسائل جدیدی بودند.

وقتی نوبت به من رسید گفتم:

می‌خواهم درباره مطلبی که برای اولین بار اتفاق افتاده صحبت کنم! داشتم از سر یک سلسله کارهایی برمی‌گشتم که همه مربوط به دیوید بود. دیر بود و سرد و فقط به این فکر می‌کردم برای شام چی درست کنم که سریع آماده شود. پالتویم را درنیاورده بودم که دیوید از من سوپ خواست. من خیال پختن سوپ نداشتم ولی به طرزی اتوماتیک شروع کردم به گشتن به دنبال یک قوطی سوپ آماده، و با خودم فکر کردم: «خوب، چرا که نه؟ چطور یک مادر مهربان می‌تواند فرزندش را در یک شب سرد از سوپ گرم محروم کند؟» سپس به یاد بحث‌های مان در هفته گذشته افتادم و به فکرم خطور کرد که من در حال حاضر احساس محبت کردن ندارم، بلکه حس می‌کنم چیزی به من تحمیل می‌شود! در آن وضعیت، پیدا کردن یک قوطی، باز کردن آن و شستن یک قابلمه اضافی برایم کار شاقی بود. گفتم: «دیوید، از سوپ خبری نیست! من خیلی کار دارم. چیزی که من به آن نیاز دارم کمکه. می‌شه چندتا هویج پوست بکنی؟»

می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ درست مثل اینکه برق مرا گرفت، دیوید گفت: «باشه. چندتا می‌خوای؟» ولی این همه قضیه نیست. شب بعد

او به آشپزخانه آمد، به صورتم نگاه کرد و گفت: «مامان، امشب حالت خوبه؟ حوصله داری سوپ بپزی؟»

— «حالش را داشته باشم؟» از اینکه برای پسرم جالب بود که من چه احساسی دارم این قدر خوشحال شدم که صدای خودم را شنیدم که می‌گفتم: «چه سوپی می‌خواهی، دیوید؟»

دکتر جینات گفت: «تو چیزی بیشتر از یک سوپ داغ به پسر دادی. تو احساسات واقعیات را به او نشان دادی، و به او این فرصت را دادی که نیازهای یک فرد دیگر را در نظر بگیرد.» گروه موافقت‌شان را به سرورویم باریدند؛ همه به غیر از کاترین. او به نظر ناراحت می‌آمد:

— این وضعیت برای من پیش نخواهد آمد. شاید این به این خاطر است که من در خانواده‌ای بزرگ شدم که همیشه بزرگ‌ترها از اولویت برخوردار بودند. در خانه ما کسی از بچه‌ها خواهش نمی‌کرد هویج پوست بکنند، بلکه از آنها انتظار می‌رفت این کار را بکنند؛ و هیچ بچه‌ای به مخیله‌اش خطور نمی‌کرد که چیزی اضافه درخواست کند. ما می‌دانستیم که باید همانی که درون سفره است بخوریم. لذا این موقعیت خاص مسئله‌ای برای من ایجاد نمی‌کرد. من به‌آسانی

می‌توانستم بگویم: «سوپ نداریم، عزیزم.» و اصلاً نیازی هم برای توضیح دادن در این باره نمی‌دیدم.

همان‌گونه که به حرف‌های کاترین گوش فرا می‌دادم فکر کردم: «چقدر برای او ساده است! چیزی که من برایش مبارزه می‌کنم تا بخشی از وجودم شود، او با گوشت و پوستش حس می‌کند.» اما هر چندبار که این مسئله را برای خودم تکرار کنم همیشه مثل یک مبارزه باقی می‌ماند، چون با غرایز طبیعی من که همیشه خود را آخر همه قرار می‌دادم مخالف است.

بالاخره نوبت به روزالین رسید: «این قضیه سوپ اصلاً برای من مشکلی ایجاد نمی‌کرد. من هرگز برایم سخت نیست به احساساتم پاسخ دهم، به‌ویژه وقتی حق با من است؛ و ژانت در این مورد کاملاً حق داشته، عجله داشت که شام را حاضر کند. او کاملاً حق داشت چنین احساسی داشته باشد.»

دکتر جینات میان حرفش دوید: «روزالین، لازم نیست شخص برای احساسش دلیلی بیاورد. واقعیت این است که او این احساس را دارد، و این عین حقیقت است.»

روزالین انگار حرف او را نشنیده باشد، ادامه داد: «مثلاً، یک روز بعدازظهر من خیلی خسته بودم. شب قبل خوب خوابیده بودم و

دلیلی برای خستگی نداشتم. بنابراین وقتی بچه‌ها اصرار کردند به پاتیناژ بروند، به زحمت خودم را وادار کردم آنها را ببرم.»

دکتر جینات پاسخ داد:

پدر و مادر نباید اجازه دهند کسی آنها را به کاری وادار کند — حتی خودشان هم نباید این کار را بکنند. اگر به بچه‌ها گفته بودی: «بچه‌ها، مادرتان خسته است. من نیم‌ساعت به اتاقم می‌روم تا قوای تحلیل‌رفته‌ام را باز به دست بیاورم. مطمئنم خودتان می‌دانید زمانی که من استراحت می‌کنم چه بازی‌های بی‌سروصدایی بکنید.»، به آنها خدمت بزرگ‌تری کرده بودی؛ و بعد از آن می‌توانستی به اتاقت بروی و یک آگهی «مزاحم نشوید» روی درِ اتاق بچسبانی.

آه از نهاد همه برآمد. من هم احساس سبکی بسیاری می‌کردم. اگر دکتر جینات به روزالین اجازه می‌داد همه احساساتش را بروز دهد، من هم به خودم چنین اجازه‌ای را می‌دادم.

در طی دو سه روز بعد، به احساساتم توجه بیشتری کردم. ابتدا بعضی احساساتم به نظرم گنگ و دور از دسترس می‌آمدند؛ نمی‌توانستم آنها را مشخص کنم. ولی کم‌کم توانستم به این احساسات درهم‌وبرهم

سروسامان دهم. مثلاً، روز شنبه همه بچه‌ها از دامن من آویزان بودند، و هر یک از من می‌خواست کاری برایش انجام دهم. در عوض انجام دادن درخواست‌های آنها به صورت اتوماتیک، از خودم سؤال کردم: «خوب ژانت، چه احساسی داری؟ دلیل و برهان نیاور — راستش را بگو!»

بعد به آرامی به خودم پاسخ دادم:
احساس می‌کنم مثل یک تکه‌کش به این طرف و آن طرف کشیده می‌شوم — نمی‌توانم.

احساس می‌کنم دیگر تاب تحمل یک جمله «مرا ببر، برایم بیاور، و بده به من» را ندارم.

احساس می‌کنم دلم می‌خواهد یکی یک سیلی به صورت‌های پرتوقع‌شان بزنم.

به بچه‌ها گفتم: «خواسته‌های شما زیاد است، ولی الان باید کار دیگه‌ای انجام بدم. وقتی برگشتم راجع به مسائل شما صحبت می‌کنیم.» سپس پالتویی را به تن کردم و از خانه خارج شدم.

تنها کاری که کردم این بود که گشتی کوتاه دوروبر منزل مان زدم، با این وصف خیلی حالم بهتر شد. حتی احساس شعف می‌کردم که سرشان را کلاه گذاشته‌ام.

از اینکه توانسته بودم حتی بدترین چیزها را در وجودم کشف کنم

احساس آزادی به من دست داد! و احساس قدرت از اینکه احساس کردم بدترین چیزها همیشگی نیستند و انسان مجبور نیست این بدترین احساس‌ها را به عمل دریاورد. واقعیت این است که من به آنها سیلی نزده بودم.

تجربه‌ام را برای گروه تعریف کردم. لی مردد بود. او گفت:

خوب، تو توانستی در رابطه با احساسات منفی‌ات کاری بکنی. ولی فایده این کار چیه وقتی که با آن نمی‌توانی کاری انجام دهی؟ خیلی خوب، من اعتراف می‌کنم که بعضی اوقات حتی از فرزندان خودم دلخورم. اما چه فایده‌ای داره! از خرید برمی‌گردم و هشت تا پاکت بزرگ با خود می‌آرم. صدا می‌زنم و کمک می‌خوام. یکی از آن بالا فریاد می‌زند: «الان می‌آیم پایین مامان.» منتظر می‌مانم و هیچ‌کس خود را نشان نمی‌دهد. قبلاً برای کارهای‌شان دلیل می‌تراشیدم: «خوب، آنها بچه‌اند.» ولی اکنون به‌خوبی می‌دانم که وقتی باید برای کمک از آنها گدایی کنم، خیلی دلخور می‌شوم. دلم می‌خواهد آنها داوطلبانه کمک‌های‌شان را به من عرضه کنند.

دوباره فریاد می‌کشم: «من منتظرم. بستنی دارد آب می‌شود!» وقتی می‌شنوم کسی می‌گوید: «مامان، یک لحظه صبر کن!»، به خودم می‌گویم: «گور بابای همه‌شان!» و بسته‌ها را خودم به داخل می‌برم.

آن وقت تمام شب را حرص می‌خورم... دکتر جینات، منظورم این است که فقط دانستن این موضوع که من فلان احساس را دارم، خودبه‌خود مسئله را حل نمی‌کند.

دکتر جینات پاسخ داد:

لی، حق با توست. بعضی اوقات ما احساسات خودمان را درک می‌کنیم ولی کاری در ارتباط با آنها نمی‌توانیم انجام دهیم؛ و در مقام یک فرد بزرگسال می‌دانیم که بعضی احساسات را بهتر است ابرازنشده نگاه داریم.

لی، در موردی که تو توصیف کردی، فکر می‌کنم اگر خانواده‌ات از احساسات تو باخبر می‌شدند بیشتر به تو کمک می‌کردند. تو می‌توانی همین چیزهایی را که به من گفتی، به فرزندان نیز بگویی: «وقتی کمک می‌طلبم و آن را دریافت نمی‌کنم، ناراحت می‌شوم... دوست دارم کمک شما داوطلبانه برسد... وقتی بسته‌ها را خودم با هزار زحمت به منزل می‌آورم، در درونم غوغاست!» اگر هنوز هم کمک نگرفتی، می‌توانی با صدای بلند اعلام کنی: «من دارم خودم بسته‌ها را به داخل می‌آورم، و حالا مادرتان حسابی عصبانی است!» بچه‌ها باید متوجه شوند که وقتی تقاضای تو را برای کمک نادیده می‌گیرند،

پیامدهای ناجوری دربردارد.

گروه تصمیم گرفت در مورد احساس‌هایی که نمی‌توان آنها را بروز داد صحبت زیادی نشود. در عوض در مورد آن مسائلی صحبت کنیم که راه‌حل کامل یا نیمه‌کاملی داشته باشند.

من در مورد تجربه‌ام با اندی صحبت کردم که از من خواسته بود مادر کلاس‌شان بشوم. در سه سال گذشته او این تقاضا را از من کرده بود — و با گذشت چند سال عذر و بهانه آوردن، این بار دیگر بهانه‌ای برایم نمانده بود. داشتم می‌گفتم «آری» که چیزی مرا از این کار بازداشت. گفتم: «اندی، من باید یک کمی فکر کنم. بعد از شام جوابت را می‌دم.» در طی یک ساعت بعد مسئله را در ذهنم حل‌اجی کردم. احساسم در این باره چه بود؟

«از فکرش هم کلافه می‌شوم.»

«از اینکه دوباره تقاضایش را رد کنم معذبم.»

«چرا من این‌طورم؟ بقیه مادرها این مسئولیت را می‌گیرند و خم به ابرو نمی‌آورند.»

«اما، تلفن‌زدن‌ها، جمع‌کردن پول‌های کلاس، مهمانی راه‌انداختن‌ها، داوطلب خواستن‌ها.»

«من حقیقتاً این کار را نمی‌خواهم!»

بعد از شام وقتی اندی به سراغم آمد، من حاضر و آماده بودم: «اندی، من درباره پیشنهادات خیلی فکر کردم، چون می‌دانم چقدر این موضوع برای تو مهمه. اما عزیزم، جواب تو همونه که قبلاً گفتم. ولی به کاری حاضرم بکنم. حاضرم با کمال میل در یک گردش علمی همراهی‌ات کنم. اگر از نظر تو خوبه، الان به معلمت تلفن می‌کنم و می‌گم اسم منو در رأس لیست برای گردش علمی هفته آینده بذاره.» دکتر جینات گفت:

بچه‌ها استاد این کارند که تعادل بزرگ‌ترها را به هم بزنند. سؤال‌های متعدد می‌کنند و برای هر یک جوابی حاضر و آماده می‌خواهند: «مامان، می‌توانیم یک سگ بیاوریم؟»، «بابا، می‌توانم یک دوچرخه نو داشته باشم؟» ما که کامپیوتر نیستیم که برای هر چیز پاسخ آماده داشته باشیم. اگر به خودمان فرصت فکر کردن بدهیم، آن قدرها هم که فکر می‌کردیم در مخمصه گرفتار نیستیم. با تعمق، امکانات نو پدیدار می‌شوند. ببینید چه چیز دیگری اتفاق می‌افتد وقتی در کاری تعمق می‌کنیم: پاسخ‌های مان به بچه‌ها از کیفیت جدیدی برخوردار می‌شوند. به جای گفتن یک بله خشمگینانه، آن را با طرز بهتری

می‌گوییم. حتی نه‌های ما، ساده‌تر و عاری از احساس گناه خواهند بود.

اما ژانت، یک بخش از داستان تو مرا می‌آزارد. آن این است که از خود پرسیدی: «مرا چه می‌شود؟ چرا من نمی‌توانم مثل مادرهای دیگر باشم؟» سؤالی از این قبیل، فقط انسان را گیج می‌کند. این سؤال فرض را بر آن می‌گذارد که ما هم باید مثل بقیه احساس کنیم. اما نمی‌کنیم. ما دیگران نیستیم. ما خودمان هستیم. تو، تو هستی. ما همان را حس می‌کنیم که هستیم؛ و در واقعیت، هر یک از ما یک نوع احساس داریم، نه فقط در مورد مادر کلاس شدن، بلکه در هر مورد دیگر. یک مادر دوست دارد موقع پخت‌وپز بچه‌هایش دورش باشند، و دیگری تحمل آنها را زیر دست و پا ندارد؛ یکی دوست دارد برای بچه‌ها بلندبلند کتاب بخواند، دیگری از فکر آن مو بر تنش راست می‌شود. هر یک از ما نقاط قوت و ضعف خودمان را داریم؛ و یک بخش از بلوغ فکری این است که چگونه یاد بگیریم با محدودیت‌ها و معایب انسانی خود دوست بیابیم.

در جلسه، صدا از کسی در نمی‌آمد. هر یک از مادرها به درون خود خزیده بود و در مورد «کمبودهایش» به تفحص پرداخته بود. آیا می‌توانستیم با این کمبودها دوست پیدا کنیم؟

«اولین» سکوت را شکست: «برای تان می‌گویم که من از چه رنج می‌برم. از اینکه بچه‌هایم به من می‌گویند من با آنها بازی نمی‌کنم؛ و واقعیت هم همین است. هر گاه یکی از آنها با یک‌دست بازی شطرنج یا یک دسته ورق نزد من می‌آید، دندان‌هایم به هم فشرده می‌شود. من اصلاً از بازی خوشم نمی‌آید.»

روزالین پرسید: «با این وصف بازی می‌کنی؟»
اولین پاسخ داد:

«خوب،... بله، وقتی فرصت دارم. آخر... آیا یک بچه حق ندارد از مادرش بخواهد با او بازی کند؟»

دکتر جینات گفت: «اولین، کجا نوشته که مادرها باید با فرزندان‌شان ورق بازی کنند؟ بگو ببینم، آیا تو تمام کتاب‌هایی را که دلت می‌خواسته خوانده‌ای؟ یا تمام صفحات موسیقی که خواسته‌ای شنیده‌ای؟»

دهان اولین باز مانده بود. با تعجب گفت: «منظورتان این است که تمام این سال‌ها من بیهوده دوزبازی، تخته‌نردبازی و عروسک‌بازی کرده‌ام؟ — اینها هیچ‌کدام ضروری نبوده!»

روزالین اعتراض کرد: «ولی دکتر جینات، من از ورق بازی با بچه‌هایم لذت می‌برم. این تنها کاری است که همه ما می‌توانیم انجام دهیم بدون اینکه با یکدیگر دعوا کنیم. منظور شما این است که نباید من

این کار را بکنم؟»

دکتر جینات پاسخ داد: «تنها چیزی که من می‌گویم این است که هر کاری را که با احساس‌مان جور درنیاید نباید انجام دهیم. اگر بازی کردن اولین را کلافه می‌کند، بهتر است این پیشنهاد را رد کند، چون وقتی مشغول جنگ‌بازی است، ممکن است یک جنگ واقعی هم خودش راه بیندازد. از طرف دیگر، اگر بازی کردن برای مادر یا پدری خوشایند است، آن‌گاه این تجربه برای کل خانواده خوشایند خواهد بود.

بچه‌ها نیاز به احساسات واقعی دارند. اگر صدای‌مان چیزی بگوید و حرکات و رفتارها چیز دیگری، بچه‌ها را دیوانه خواهیم کرد.» روزالین با لحنی نگران گفت: «فرض کنیم احساسات واقعی شخص برای بچه خوب نباشد. مثلاً، من از رانندگی متنفرم، ولی در حومه شهر مجبورم این کار را بکنم. ای‌می (۴۷) را باید نزد دوستانش ببرم، به کتابخانه، به کلاس پیانو، به انجمن پیشاهنگان، به دندان‌پزشک. نصف روز من به بردن و آوردن او می‌گذرد. در چنین موقعیتی چگونه می‌توانم ناراحتی‌ام را بر سر او خالی کنم. کاری از دست او ساخته نیست. بنابراین می‌گویم: عزیزم، بپر بالا! و تمام سعی خود را می‌کنم تا خوش‌خلق باشم.»

دکتر جینات گفت: «خیلی دلم می‌خواهد خوش‌برخوردی‌هایت را

ببینم. گمان می‌کنم در همان حال که لبانت لبخند می‌زنند، چشمانت غرش می‌کنند. روزالین، آیا واقعا تصور می‌کنی دختری نمی‌داند تو کلافه می‌شوی؟ به تو قول می‌دهم می‌داند؛ و به تو اطمینان می‌دهم که او با احساسات واقعی تو بهتر می‌تواند کنار بیاید تا با لبخندهای مصنوعی‌ات.»

-- «منظور شما این است که به او بگویم اسباب زحمت است و دیگر نمی‌توانم او را برسانم؟»
دکتر جینات پاسخ داد:

من می‌گویم وقتی موقعیتی بحرانی پیش می‌آید، برای والدین خوبست که از خود بپرسند: «مسئله، مسئله کیست؟» اگر مسئله از آن فرزند است، او صحبت می‌کند. اگر مسئله از آن والدین است، آنها صحبت می‌کنند. در مورد خودشان و احساساتشان کسی را متهم نمی‌کنند و به کسی خرده نمی‌گیرند. واژه کلیدی اینجا کلمه «من» است.

در مورد تو، روزالین، می‌توانی بگویی: «ایمی، یک مسئله وجود دارد. بعضی اشخاص رانندگی را دوست دارند، اما من از آن متنفرم. هر بار که مجبورم تو را به جایی برسانم، با خودم می‌گویم:
حالا باید کارم را نیمه‌کاره بگذارم، پالتویم را بپوشم، در هوای سرد با

در گاراژ کلنجر بروم، دنبال کلیدهایم بگردم، و ماشین را به زحمت راه بیندازم. حتی فکر کردن درباره رانندگی خلقم را خراب می کند!»

خوب، در این صورت چه اتفاقی می افتد؟ ایمی باید با انزجار تو از رانندگی کنار بیاید. شاید بعضی اوقات دوستانش می توانند نزد او بیایند. شاید بتواند پیاده به کتابخانه یا جلسات پشاهنگی برود، راه رفتن ورزش خوبی است. هر وقت ممکن شود، دوچرخه می تواند وسیله آمد و رفتش قرار گیرد. روزالین، این کار رانندگی را به کلی از تو سلب نمی کند، ولی مقدار آن را بسیار کم می کند، و زمانی که ایمی بداند چقدر رانندگی برای تو عذاب آور است، ممکن است بعد از این، با روش دیگری از تو تقاضا کند: «مامان، ممکن است...» حتی این کار ممکن است از کلافگی تو بکاهد. مهم تر اینکه دختری از احساسات واقعی مادرش باخبر خواهد شد، نه از یک احساس کاذب دولبه.

همان گونه که گوش می کردم، با خود اندیشیدم: «چه راه درازی آمده ام.»

همین چند وقت پیش ممکن بود بگویم: «شاید این کار برای روزالین خوب باشد، ولی برای من نه. بچه من نباید کمبودها و احساسات واقعی مرا تحمل کند. من باید ورای این چیزها باشم. هر کار دیگری بی مسئولیتی مرا می رساند. آخر مهم ترین مسئولیت پدر و مادر،

فرزندان هستند!»

ولی نه. پدر و مادر یک تعهد دیگر هم دارند: به خودشان، به نیازهایشان، به احساساتشان، و حتی به کمبودهایشان.

«پدر و مادر باید کمبودهایشان را در نظر بگیرند.»

«ما می‌توانیم کمی از آن چیزی که هستیم بهتر باشیم، ولی نه خیلی زیاد.»

«اینکه حالت‌های خود را در هر موقعیتی قبول کنیم، حائز اهمیت بسیار است. بهترین کار این است که با بچه‌هایمان روراست باشیم.»
این گفته‌های دکتر جینات، که قبلاً با بغض و حرص یادداشت کرده بودم، حالا به کلماتی دوستانه و پرمعنا بدل شدند.

۱۰. حمایت از من، از آنها — از همگی ما

شش ماه سپری شد. حالا به نظرم نمی‌آید حتی یک‌بار احساساتم را بی‌مقدار شمرده باشم. این روزها ناخودآگاه به آنها مراجعه می‌کنم، و هر بار این کار برای من راحت‌تر می‌شود.

حالا، زمانی که به وضعیت گذشته برمی‌گردم (و هنوز این کار را می‌کنم)، با یک تفاوت این کار را انجام می‌دهم. بخشی از من نظاره‌گر اتفاقاتی است که در شرف تکوین است. به نظرم می‌رسد که هر گاه

احساساتم را ندیده می‌گیرم، یک‌سری روش‌های شیطانی فعال می‌شوند.

ترتیب کار از این قرار است:

۱. بچه‌ها درخواستی می‌کنند.

۲. مادر علی‌رغم احساسات منفی خود، تن به این کار می‌دهد.

۳. رنجش به میان می‌آید.

۴. رنجش بروز خارجی می‌یابد.

۵. یک نفر در این میان رنجیده می‌شود.

۶. همه خانواده صدمه می‌بینند.

و هر بار این الگو تکرار می‌شود.

هر بار که خود را وادار کردم با وجود اینکه سردرد داشتم، به ضربه‌های «خلاق» دیوید روی پیانو گوش دهم و آن را تحمل کنم، یک ساعت بعد به همه پریدم و دیوید را زود به رختخواب فرستادم، درحالی‌که سر از چیزی در نمی‌آورد و گریه می‌کرد.

آن‌بار که جیل وادارم کرد کفشی را که نیاز نداشت برایش بخرم و من تن به این کار دادم، نطقی طولانی در راه برگشت درون ماشین در مورد اسراف‌کاری کردم. جیل با قیافه‌ای ماتم‌زده و رنجیده، درحالی‌که سربه‌سر برادرش می‌گذاشت، وارد خانه شد.

همین امر در مورد تد هم صحت داشت. آن‌بار که سفر ماهیگیری‌اش

را به هم زد تا بچه‌ها را به شهربازی ببرد. اندی غرغر می‌کرد که پدرش اجازه نداده که او دوبار سوار مارپیچ خطرناک بشود. تد با شدتی خارق‌العاده به گوش اندی سیلی زد. جیغ اندی. عصبانیت من با تد به خاطر عکس‌العمل زیاده از حد شدیدش؛ و سؤال جیل از من و پدرش درباره اینکه آیا می‌خواهیم از یکدیگر طلاق بگیریم.

از تجربیاتی این‌چنینی، ایمانی عجیب در من به‌وجود آمد: اگر قرار است احساسات یک والد چرخ یک خانواده را بگرداند، این احساسات باید تحت مراقبت قرار گیرند. اگر پدر یا مادری بیشتر از حد تحملش برانگیخته شود، آن‌گاه با قلبی آکنده از رنج و بدون تعادل روحی، می‌تواند بهترین موقعیت‌ها را به بدترین آنها تبدیل کند. اما چنان‌که پدر و مادری احساس ثبات، آرامش و تعادل کنند، هر مسئله را می‌شود تحمل کرد، به انجام رساند، با آن سازگاری کرد و حتی به آن خندید. آن‌گاه فرزندان در امنیت به‌سر خواهند برد و می‌شود گفت تحت مراقبت اشخاصی لایق هستند.

بنابراین سعی کردم بیاموزم چگونه از احساسات خود به بهترین وجه مراقبت کنم — چطور از مقاصد خوبم مراقبت کنم. به خاطر رفاه همگی مان سعی خواهم کرد به ندای احساسم پاسخ دهم؛ سعی خواهم کرد زیاده از خود مایه نگذارم، مگر اینکه توانایی‌اش را داشته باشم؛ سعی خواهم کرد گهگاه تا سرحد خست پیش بروم تا بتوانم در

موردی دیگر دست و دل بازتر باشم؛ سعی خواهم کرد آرامشم را حفظ کنم تا از آن به عنوان سرچشمه قوت و قدرت همه خانواده استفاده کنم.

حالا برای خودم ارزش جدیدی قائل شده‌ام. خودم را به یک ماشین حساس تشبیه کردم که کاری بس مهم انجام می‌دهد: یک وسیله حساس و بغرنج که می‌بایستی از آن مراقبت زیادی شود و در یک وضعیت عالی نگهداری شود؛ همین و بس. من ملکه زنبورها بودم: نقطه حساسی که حیات تمام کندو به آن بسته بود؛ قدرتی که کل «کندو» را به صورت یک واحد زنده نگه می‌داشت. وای بر همگی ما اگر نیازهای ملکه نادیده گرفته شود!

فقط فکر کردن در مورد این نوع مسائل، رفتارم را به تدریج تغییر داد. در گذشته هر گاه به نیازهای خودم توجه می‌کردم با این نظریه بود که «خوب، من هم آدمم. من هم حقوقی دارم.» حالا برای دفاع از خودم اطمینان بیشتری حاصل کرده بودم. کاری که من می‌کردم نه تنها برای من، که برای آنها و همه ما بود.

متوجه شدم که عادت قدیمی‌ام که همیشه با خجالت سعی در توجیه نیازهایم داشتم، به تدریج ناپدید می‌شد. قبلاً می‌گفتم: «متأسفم عزیزم. می‌دانم به تو گفته بودم امروز بعد از ظهر مسابقه بیس بال می‌برمت، اما تمام روز به مرتب کردن گنج‌ها پرداخته‌ام و اکنون

خیلی خسته‌ام. اجازه بده کمی دراز بکشم و بینم حالم چطور است،
باشد؟»

تصور کنید یک زن بالغ به یک بچه بگوید اجازه بده!
تصور کنید یک مادر از فرزندش اجازه استراحت بخواهد قبل از اینکه
از خستگی به زمین بیفتد و از حال برود!

تصور کنید یک بزرگسال سلامت خود را به دست یک کودک بسپارد!
ولی باید اعتراف کنم که حتی این برخورد نسبت به گذشته پیشرفت
بزرگی بود. قبلاً اگر گفته بودم جایی می‌روم، می‌رفتم — خسته یا
غیرخسته. مگر یک «مادر خوب» غیر از این می‌کرد؟

هر دو مرحله را دوباره مرور کردم و خوشحال شدم که هر دو را پشت
سر گذاشته بودم. اکنون من در سطح دیگری قرار داشتم. شعار من
اکنون اینها بود:

«توضیح لازم نیست.»

«عذرخواهی بی‌مورد است.»

«دفاع از خانواده‌ام به دفاع از خودم بسته است.»

این روزها می‌گویم: «عزیزم، خبر بدی برات دارم. من خیال داشتم
امروز تو را به مسابقه بیس‌بال ببرم، اما حالا می‌بینم نمی‌توانم. شاید
جمعه یا شنبه بعدازظهر بیکار باشم. کدام یک برای تو بهتر است؟» و
اگر سروصدا و گریه و زاری بچه بلند شد، زیر بار نمی‌روم. به‌سادگی

تکرار می‌کنم: «جمعه یا شنبه بعد از ظهر.» اگر باز گریه کرد به سادگی اتاق را ترک می‌کنم. پدر و مادر برای این کار نیستند که بچه‌ها سرشان جیغ بکشند.

راه دیگری هم برای حفاظت از خودم یافته بودم — نه فقط حفاظت خودم در مقابل درخواست‌های آنها، بلکه در مقابل احوالات مختلف‌شان. فقط به صرف اینکه اندی کسی را نداشت با او بازی کند و خلش تنگ بود، دلیل نداشت که من بی‌حوصلگی او را با خود تقسیم کنم. صرف اینکه جیل نگران یک امتحانش بود، دلیل این نمی‌شد که من هم نگران شوم.

دکتر جینات همواره گفته بود که یک والد به خاطر سلامت روانش نباید اجازه دهد خلق بد فرزندان به او سرایت کند. او می‌گفت: «اگر قرار شود بیماری همه بیماران به پزشک سرایت کند، فایده او برای بیماران چه خواهد بود؟»

والدین من هرگز این مطلب را نمی‌فهمیدند. آنها از خندیدن در مواردی که ما ناراحت و غمگین بودیم خجالت می‌کشیدند. برای آنها این بدین معنی بود که به ما علاقه‌ای ندارند. به نظر آنها، یک والد واقعی در غم فرزندش غمگین می‌شود.

چقدر خوشحال بودم که از شر این حالت‌ها خلاص شده بودم. وقتی روزی دیوید از اینکه در ارکستر مدرسه انتخاب نشده بود خود را

تکه و پاره می‌کرد، من با آرامش گوش فرا دادم و با او همدردی کردم. یک لحظه احساس کردم حالت دیوید دارد به من هم سرایت می‌کند. برخاستم که بروم، و گفتم: «خوب، من حالا باید بروم حاضر شوم. من و پدرت امشب بلیت تئاتر داریم.»

دیوید متعجب به نظر می‌آمد: «چطور شماها می‌توانید خوشحال باشید وقتی من این همه حالم بده؟»

کمی در این باره فکر کردم: «برای اینکه دیوید، تو یک انسانی، من هم یک انسانم و هر کدام از ما احساس مختلفی داریم. ولی من کاملاً متوجهم که تو ناراحتی.»

من نه فقط این حرف‌ها را زدم، بلکه تصور می‌کنم به آنها اعتقاد هم داشتم! فقط یک چیز مرا از تألم زیاد باز می‌داشت. آن خاطره‌ای بود که از گذشته داشتم، از شبی که من و تد بلیت تئاتر داشتیم. آن شب هم دیوید با مشکلی روبه‌رو بود؛ اما در عوض جا گذاشتن مسئله در خانه، آن را با خود به تئاتر بردم. تد و من سعی کردیم به عمق مسئله برسیم. با هم به خاطر مسئله فرزندمان غمخواری کردیم! بیچاره تد. من مسئله را برای تد در طی خوردن شام شکافتم؛ قبل از بالا رفتن پرده به او دو راه برای حل مسئله ارائه دادم؛ و از او خواستم تا آن تراکت نظرش را در این باره به من بدهد. نمایشنامه یک کمدی بود، ولی هیچ‌یک از ما نخندیدیم. وقتی نمایشنامه تمام شد، تد دیگر

نمی‌توانست به من نگاه کند.

اما امشب فرق خواهد داشت. امشب مسئله دیوید را با خودش در خانه خواهم گذاشت و یک شب را با شوهرم در صفا و به‌خوشی خواهم گذراندم.

البته آن روی سکه هم وجود داشت. گهگاه بچه‌ها را می‌بایستی از شرّ حالت‌های خودم محفوظ بدارم. ماه قبل یکی از دوستان بسیار عزیزم بر اثر یک حادثه اتومبیل در بیمارستان بستری بود. نمی‌خواستم بچه‌ها را ناراحت کنم، بنابراین سعی کردم روزم را مطابق معمول سپری کنم.

ولی هیچ‌چیز عادی در رفتار من نبود. بچه‌ها با من صحبت می‌کردند و من اصلاً نمی‌شنیدم. حتی زمانی که سعی می‌کردم گوش فرا دهم، فکرم به این طرف و آن طرف پرواز می‌کرد. چند دقیقه بعد متوجه شدم به‌خاطر کوسنی که روی کاناپه جابه‌جا شده بود، مشغول دادو فریاد شده‌ام. بعد از مدتی، وقتی چهره متعجب و مبهوت بچه‌ها را دیدم، به نظرم رسید شاید بهتر بود چیزی در این باره به آنها بگویم.

آنها را به درون اتاق فراخواندم و به دنبال کلماتی برای گفتن حرفم گشتم. گفتم: «بچه‌ها، حتماً متوجه شده‌اید که من اخیراً کمی کج خلق و حواس‌پرت شده‌ام... و لابد برای شما خیلی آسون نیست با من حرف زنین. می‌خوام بدونین مسئله اصلاً به شما مربوط نمی‌شه،

بلکه من خودم مشکل دارم.»

جرات نکردم چیزی اضافه کنم، چون صدایم شروع به لرزیدن کرده بود. درحالی که مطمئن نبودم اصلاً حرفم را فهمیده باشند از اتاق بیرون رفتم. وقتی اندی دقیقه‌ای بعد در حال پس‌افتادن نزد من آمد، فکر کردم که اصلاً قضیه را نفهمیده‌اند. کسی در مدرسه قلم قرمز جدیدش را «کش رفته» بود.

با خودم گفتم: «حالا چه کنم؟ من که حال تحمل این مسئله را ندارم.» اما یکباره دیوید نمی‌دانم از کجا ظاهر شد. دست‌هایش را دور شانه اندی گذاشت و به آرامی گفت: «بیا، مامان را ناراحت نکن. من کمکت می‌کنم قلم قرمزت را پیدا کنی.»

با خود اندیشیدم: «چه نازنینی! او حرف مرا شنیده بود. ای کاش زودتر با آنها صحبت کرده بودم. شاید بار آینده حتی بتوانم در رابطه با احوالات روحی‌ام پیشاپیش به خانواده‌ام هشدار بدهم، شاید بتوانند قبل از بروز توفان پناه بگیرند.»

دفعه بعد روز شکرگزاری (۴۸) بود. آن روز صبح از خواب برخاستم و به چهره تد که آرام خوابیده بود نگاه کردم. اندیشیدم: «خوشا به حالش. او اصلاً نگران بیست نفر اعضای فامیل که قرار است برای ناهار به سرمان بریزند نیست. اصلاً به فکر این همه کاری که من باید انجام بدم نیست.»

یک سال پیش در چنین حالتی احساس می‌کردم بایستی مثل مادر نمونه دلشوره‌ام را مخفی کنم و درون پیشبند گلدارم لبخند بزنم، با یک دست بوقلمون را از این طرف به آن طرف بچرخانم و با دست دیگر به جیل در هم‌زدن سس بوقلمون کمک کنم. (چون مهم بود بچه‌ها احساس کنند در کارها شریک‌اند).

امروز تنها فکر من این بود که چطور خونسردی‌ام را حفظ کنم. جین کهنه‌ام را به پا کردم، به آشپزخانه رفتم، و مشغول کار شدم. مشتی مخلفات برداشتم و به طرف بوقلمون رفتم، که اندی و دیوید در آستانه در پیدای‌شان شد. اندی جیغ کشید: «آن را توی شکمش نگذار، بگذار من بکنم!» دیوید او را به کناری زد و فریاد زد: «تو سال قبل این کار را کردی. نوبت من است!»

یک دقیقه را هم نمی‌شد تلف کرد. ملکه کندو در خطر بود! دشمن نزدیک شده بود. کل کندو به خطر افتاده بود! همه قوای ذخیره‌ام را بسیج کردم، اعلام کردم: «شما دوتا گوش کنید. این قدر عصبانی‌ام که کوچک‌ترین چیز باعث می‌شه حمله کنم و نیش بزنم! و اصلاً دلم نمی‌خواد کسی این وسط زخمی بشه.»

دیوید گفت: «اگر ساکت باشم و فقط هر کاری تو گفتی بکنم، می‌تونم اینجا بمانم؟» گفتم: «بله، اما اگر خیال همکاری نداری، بزن به چاک، چون این دوروبرها امن نیست!»

این دست‌وپنجه نرم کردن برای اندی خیلی گران بود. باید مرا امتحان می‌کرد.

— «اما تو قول دادی امسال باز هم می‌تونم این کار را بکنم!» با همان دست‌های پر از سبزیجات شانه‌هایش را گرفتم، او را به سمت در چرخاندم و گفتم: «بیرون!»

عجب کاری بود! چه قدرتی می‌خواست که بتوانم چنان با احساساتم آشنا باشم که قادر شوم به خود و خانواده‌ام حفاظت لازم را ارزانی دارم!

یک روز جیل از مدرسه آمد و لبخند غریبی بر لب داشت. گفتم: «آهای، مثل اینکه یک چیزی قلقلکت می‌دهد!» گفت:

رابین (۴۹) را که می‌شناسی. او خیال می‌کنه خیلی سرش می‌شه. هر روز می‌آید توی صف ناهار جلو من و می‌گوید: «اوه جیل، عیبی نداره جلو تو بایستم؟ خواهش می‌کنم، من بهترین دوستت می‌شم.» و من همیشه به او اجازه می‌دهم، اگرچه اصلاً دلم نمی‌خواهد — و بعد هم اصلاً با من حرف نمی‌زند! فقط همه دوست‌هاشو دنبال خودش به داخل صف می‌کشه.

اما امروز می‌دونی چی گفتم؟ گفتم: «نه رابین، به این نتیجه رسیده‌ام که خوشم نمی‌آید تو توی صف از من جلو بزنی.» آن وقت می‌دانی

چه کرد؟ رفت ته صف ایستاد.

مبهوت مانده بودم. این رابین نُر مدت‌ها بچه مرا بازی می‌داد. جیل از کجا و چگونه این جرأت را پیدا کرده بود که از خودش دفاع کند؟ پاسخ را می‌دانستم. از من! و اگرچه این را به طریق علمی نمی‌توانم ثابت کنم، اما از این بابت مطمئن بودم. او این را از من آموخته بود! تمام این ماه‌ها که با اصرار احساساتم را پیش کشیده بودم، برای دخترم نیز نمونه رفتار شد. از نیروی جدیدا پیداشده من، جیل آن قدر چیز یاد گرفته بود که با هزاران موعظه نمی‌توانست بیاموزد. در عینی که به او افتخار می‌کردم، در درونم احساس حسادت کردم. او در هشت‌سالگی چیزی آموخته بود که من عمری را صرف آموختن آن کرده بودم.

۱۱. احساس گناه و عذاب

در تمام آن جلساتی که ما احساسات والدین را بررسی می‌کردیم، کاترین ساکت نشسته بود. ولی شکی نبود که مخالفت از چهره‌اش همواره هویدا بود. بالاخره یک روز منفجر شد:

«دکتر جینات، شما در مورد احساسات والدین آن‌چنان صحبت می‌کنید که انگار در خلاء هستیم! بچه‌های ما غیر از ما چه کسی را دارند که به آنها تکیه کنند! آیا یک پدر و مادر می‌توانند آن‌قدر خودخواه باشند که کاری را برای فرزندان‌شان انجام ندهند؟ یک کودک در پناه ما قرار گرفته. ما حق نداریم تابع احساسات‌مان شویم! اگر یک مادر تنها به احساسات خودش توجه کند، تا ظهر در رختخواب می‌ماند، کهنه بچه را عوض نمی‌کند، و هر بار بچه گریه را سر داد یک خروس‌قندی در دهان او می‌چپاند — فقط به این خاطر که حوصله سروصدا را ندارد! اگر پدر و مادر نیازهای فرزندان‌شان را رفع نکنند، چه کسی باید این کار را انجام دهد؟»

دکتر جینات پاسخ داد:

کاترین، نگرانی تو کاملاً به‌جاست. مسلماً وظیفه پدر و مادر است که

نیازهای واقعی کودکان‌شان را برطرف کنند، به‌ویژه در سال‌های اولیه. یک مادر ممکن است آرزوی یک خواب سیر در شب را بکند، ولی امکان آن را نداشته باشد. بچه ممکن است ساعت دو نیمه‌شب شیر بخواند. اگر یک بچه نوپا خسته شود، باید او را به دوش کشید.

اما به محض اینکه کودک کمی رشد کرد، دیگر لزومی ندارد نیازهایش فوراً برآورده شود. این کار حتی برای او مفید هم نیست. در مقام یک والد، باید کم‌کم به او بیاموزیم چگونه برآوردن خواسته‌هایش را عقب بیندازد. این کار به او کمک می‌کند که رشد کند. مثلاً، یک بچه پنج‌ساله می‌تواند متقاعد شود که دستشویی رفتنش را کمی به تأخیر بیندازد تا مادرش بقیه پولش را از فروشنده پس بگیرد. مادر در گوش کودک می‌گوید: «می‌دانم چقدر مشکل است وقتی انسان نیاز به توالت دارد خودداری کند، اما به محض اینکه پولم را گرفتم به‌سرعت به سمت توالت عمومی خواهیم رفت.» مادر به او می‌آموزد که با تأخیر در برطرف کردن نیازش به احساس دیگران هم توجه کند. ما هرگز نمی‌خواهیم فرزندان‌مان از نظر روحیه، یک کودک باقی بمانند. ما می‌خواهیم آنها یاد بگیرند که به دیگران نیز توجه کنند.

نل به نظر معذب می‌آمد:

دکتر جینات، اگر تضادی بین نیازهای کودک و نیازهای والدین پیش آمد، چه باید کرد؟ به عنوان مثال، همان گونه که می دانید کنت تقریباً هیچ دوستی ندارد. تمام روز را به تنهایی می گذراند. دیروز یکی از همسایه ها با توله سگی به منزل ما آمد و گفت نمی تواند آن را نگه دارد و می خواست بداند ما آن را می خواهیم یا نه. باید کنت را می دیدید. دوزانو روی زمین نشست و چشمانش چنان می درخشید که من نظیرش را هرگز در او ندیده بودم. صورتش را به پشم های توله سگ مالید و با التماس به من نگاه کرد و گفت: «می توانیم نگهش داریم؟ مامان خواهش می کنم، می شه؟»

من خیلی دلم می خواست توله سگ را به او می دادم. توله سگ فوق العاده بامزه ای بود و می دانستم برای کنت چه اندازه مهم است. ولی دکتر جینات، من به پشم حیوانات حساسیت دارم. آنها مرا به سرفه می اندازند. هیچ نمی دانم باید چه کنم. او آن قدر به این سگ نیاز دارد که فکر می کنم باید اجازه دهم آن را نگه دارد.

دکتر جینات به آرامی پاسخ داد:

نل، خوشایند یک کودک نباید به قیمت عذاب والدین تمام شود. بهای آن برای هر دو بسیار سنگین خواهد بود. پدر و مادر با سلامت و

حسن‌نیت خود این بها را می‌پردازند، و کودک از طریقی دیگر. هنگامی که کودک به چیزی به قیمت سلامت والدینش دست می‌یابد به خود چه می‌گوید؟ می‌گوید: «من مادرم را مجبور کردم توله‌سگ را برایم بیاورد. مادرم مریض شده و به خاطر من سرفه می‌کند. من آدم بدی هستم. می‌ترسم!»

نل! وقتی بچه‌ها درمی‌یابند که ما به خاطر آنها رنج می‌بریم، ناخودآگاه احساس گناهکاری می‌کنند. رنج ما برای آنها ترس و احساس گناه به وجود می‌آورد.

خوب، حالا برگردیم بر سر بحث اصلی‌مان در مورد تضاد نیازها. هر بار من چیزی در مورد نیاز بچه‌ها می‌شنوم از خودم سؤال می‌کنم: «آیا این نیاز اوست یا چیزی است که او می‌خواهد؟» تشخیص بین این دو ساده نیست. یک کودک نیازهای بی‌شماری دارد که باید برآورده شود. اما خواسته‌هایش یک چاه بدون ته هستند. مثلاً او دوست دارد نزد والدینش بخوابد، اما نیاز او این است که در تخت خودش بخوابد. در ایام عید همه اسباب‌بازی‌ها را به‌عنوان عیدی می‌طلبند، اما فقط به یکی دوتای آنها نیاز دارد. حالا برویم سر مورد کنت. او چه می‌خواهد؟ یک توله‌سگ. اما نیازش به چیست؟

نل کمی فکر کرد. با تردید گفت: «به نظرم چیزی که او واقعا نیاز

دارد، یک دوست است.»

دکتر جینات گفت: «و تنها چیزی که او به تو نیاز دارد کمک دوست که یک دوست بیابد.» سپس به طرف گروه چرخید و گفت: «اگر اجازه دهید بچه بداند شما به خاطر او در رنج و عذاب هستید، هیچ لطفی در حق او نکرده‌اید؛ و با کاری که می‌کنید به او می‌آموزید نباید از خود مواظبت کند. به او یاد می‌دهید از نقطه ضعف حرکت کند، نه از نقطه قوت.»

با توجه بسیار گوش می‌کردم. چیزی که دکتر جینات توصیف می‌کرد — رنج‌بردن از شدت محبت — بخش تفکیک‌ناپذیری از دوران رشد من بود. نه فقط من! به هر خانه‌ای در محله خودمان سر می‌کشیدم همین وضع حاکم بود. در هر خانه‌ای می‌شنیدم:

«تو که پدر مرا درآوردی! تو که می‌دانی اگر آنجا بروی من چقدر دلم شور می‌زند. خوب اگر این قدر برایت مهم است برو!»

«تو بقیه گوشت را بخور، عزیزم. تو در حال رشد هستی. به من اهمیت نده. من بالاخره یک چیزی می‌خورم.»

«دلت شور شهریه‌ات را نزن، پسر. اگر قرار باشد دو برابر هم کار کنم، می‌کنم. تو فقط درست را بخوان.»

تنها چیزی که این والدین از فرزندان‌شان می‌خواستند محبت و قدردانی آنها بود. اما فرزندان احساس قدردانی نمی‌کردند. احساس

انزجار می کردند. والدین حاضر بودند همه چیزشان را بدهند: درد، رنج، از خودگذشتگی — و بچه ها از شدت همه اینها به حال خفگی می افتادند.

در فکرم به خودم هشدار دادم. رنج هایی که به خاطر فرزندانم متحمل شده ام نباید ربطی به آنها داشته باشد. من هر کاری را با طیب خاطر برای آنها انجام خواهم داد، بدون هیچ توقعی از آنها. می توانم بفهمم اگر چیزی به بچه ندهیم بهتر است تا اینکه یک خروار احساس گناه بارش کنیم:

جلسه بعد نوبت روزالین بود که مشکلش را مطرح کند:

نمی دانم چرا من باید این همه ناراحت باشم، ولی هستم. امروز صبح پیتر دیر از خواب بیدار شد، با عجله می خواست لباس بپوشد و از در خارج شود، اما جوراب پیدا نمی کرد. وقتی از من یک جفت جوراب خواست، رنگ از رخم پرید چون یادم آمد که همه جوراب های او را شسته ام و در ماشین رختشویی مانده است. بلافاصله گفتم: «پیتر، من یک راه حلی به نظرم آمد. می توانی یک جفت از جوراب های بابا را بپوشی.»

او شروع به غرغر کرد که چرا هیچ وقت به موقع رخت ها را نمی شویم، و چطور او هرگز نمی تواند روی من برای کاری حساب کند. سعی

کردم به او بفهمانم تا چه حد اخیراً سرم شلوغ بوده، اما او اصلاً گوشش بدهکار نبود. بالاخره بدون جوراب و با تأخیر از خانه خارج شد. من احساس کردم که مادر خوبی نیستم.

دکتر جینات لبخند اندوهباری زد: «خیلی ساده می‌شود به یک مادر احساس گناه تحمیل کرد، مگر نه؟ اما اگر اجازه دهیم فرزندی احساس کند می‌تواند به مادرش احساس گناه بدهد، کمکی به او نکرده‌ایم. بچه نقش یک دادستان را می‌گیرد، درحالی‌که پدر و مادر در جایگاه شاهد قرار خواهند گرفت. وقتی اجازه دهیم فرزند چنین کاری را با والدینش بکند، فکر می‌کنید چه احساسی نسبت به خودش پیدا می‌کند؟»

روزالین کمی فکر کرد. سپس حدسش را بیان کرد: «گناهکار... ترسو... مثل یک آدم بد.»

دکتر جینات پاسخ داد: «همه اینها.»

روزالین آه بلندی کشید: «آن وقت هم فکر می‌کردم دارم کمکش می‌کنم!... ولی هنوز هم نمی‌توانم تصور کنم چه کار می‌توانستم بکنم.»
دکتر جینات گفت:

ما قبلاً در مورد نیازهای واقعی فرزندان صحبت کرده‌ایم. چیزی که

امروز صبح پیترو نیاز داشت ابراز گناهکاری یا یک راه حل فوری نبود. او احتیاج به این داشت که استقلال و خودکفایی خود را بروز دهد. او نیاز داشت مسائل خودش را خودش حل کند.

حالا چگونه برای حل نیازهای واقعی اش به او کمک می کنیم؟ اولاً اگر او را به این جهت سوق دهیم که به دنبال تقصیر کار بگردد، او هرگز نمی تواند به طریقی سازنده فکر کند. این و آن را مقصر دانستن فقط مانع راهش می شود. ما می توانیم او را به این طریق کمک کنیم که مثلاً بگوییم: «پسر جان، مسئولیت شستن جوراب ها فعلاً با من است.» حالا پیترو بیشتر به فکر راه حل می افتد تا دنبال تقصیر کار.

دوم، با قبول کردن اینکه مسئله او مشکلی است، به او کمک می کنیم. می شود به او گفت: «آدم در چنین موقعیتی چه کار می کند؟ یک جفت جوراب تمیز و خشک در این خانه یافت نمی شود. خوب، این هم خودش مسئله ای ست!» با توصیف مسئله او به صورت جدی، ما به او نشان می دهیم که چیزی که او را می آزارد قابل توجه است و بیهوده نیست.

آن گاه روزالین! مشکل ترین قسمت مسئله پیش می آید. باید به خودت بگویی: «هیچ کاری نکن، همین طور نظاره گر باش.» می بینی، این پذیرش والدین در ایستادن و نظاره کردن است که بیشترین کمک را در حل مسئله به فرزند می کند.

هلن دستی تکان داد و گفت:

من دقیقا این مشکل را تجربه کردم. در واقع من هنوز در کشاکش قضیه هستم. امروز روز پیک نیک مدرسه است. لوری از من خواسته بود که برایش یک جعبه آشامیدنی، ساندویچ تن و شیرینی بخرم. من هم فراموش کردم. آن قدر مشغول مجسمه جدیدم، «مادر و فرزند»، بودم که بچهام فراموشم شد. امروز صبح وقتی لوری در یخچال را باز کرد، رنگ از رخس پرید:

«مامان، در یخچال فقط نان، مایونز، سس گوجه فرنگی، خردل و یک قوطی غذای گربه است. با اینها چه می توانم درست کنم؟»
می توانید حالت مرا تصور کنید! اما سعی داشتم به لوری وضع را نمایانم. گفتم: «قرار بود غذای پیک نیک تو را آماده کنم، ولی نمی دانم چرا فراموش کردم. وضع ناجوری پیش آمده. حتی اگر خانه را پشت و رو کنی، گمان نکنم چیزی پیدا کنی.»

همین کار را هم کرد، و بالاخره یک شیشه نیمه خالی کره بادام کوهی پیدا کرد. درحالی که به سرعت آن را روی دو تکه نان بیات می مالید با خود غرولند می کرد که حتی دسر هم ندارد. بعد دوید به طبقه بالا. وقتی به آشپزخانه برگشت یک خروس قندی را فاتحانه در هوا تکان

می‌داد و گفت: «ببین چی پیدا کردم، از هالوین (۵۰) گذشته باقی مانده!»

جالب نیست؟ من واقعا کمکش کردم، مگر نه؟ بالاخره در عوض احساس گناه، وادارش کردم به حل مسئله فکر کند — بنابراین قاعدتا باید حال خوبی داشته باشم... ولی من واقعا ناراحتم. می‌توانم او را مجسم کنم که در گوشه‌ای نشسته و آن ناهار فقیرانه را می‌خورد، درحالی‌که بچه‌های دیگر مشغول فرودادن غذاهای خوشمزه‌ای هستند که مادرهای‌شان از قبل برای‌شان آماده کرده بودند. لابد تمام روزش به این خاطر خراب خواهد شد. حتی نمی‌دانم امروز بعدازظهر وقتی به منزل برمی‌گردد به او چه بگویم. شاید از او عذرخواهی کنم و قضیه را طوری جبران کنم.

دکتر جینات گفت:

هلن، در مقام والد ما هرگز نخواهیم توانست از احساس گناه خود را مبرا کنیم، اما می‌توانیم به خود بگوییم: «نباید بگذارم بچه‌ها از این موضوع اطلاع حاصل کنند؛ این خطرناک است — برای همه ما.» وقتی به یک بچه اجازه دهیم احساس گناه را در ما برانگیزد، مثل این است که یک بمب اتمی به دستش داده‌ایم. همان‌گونه که روزالین گفت:

«بچه‌ای که در والدین احساس گناه به وجود آورد، خود نیز درباره آنچه کرده احساس گناه خواهد کرد.» و بالاخره می‌دانید ما در مقابل اشخاصی که در ما احساس گناه به وجود می‌آورند چه احساسی داریم؟ نفرت. زمانی که به احساس گناه راه می‌دهیم، به نفرت راه داده‌ایم.

مثل این بود که این سخنان اعصاب لی را خراشیده بود. با صدایی عصبی و بلند گفت:

درست است! آدم از اشخاصی که وادارش می‌کنند احساس گناه کند نفرت پیدا می‌کند! من همیشه مادرشوهرم را خیلی دوست داشتم. او یک زن قوی‌هیکل، مستقل و خوش‌برخورد است. اما این اواخر نمی‌دانم چه بر او گذشته. این روزها او خدای «حس گناه برانگیختن» شده. او هرگز مرا علناً متهم به کاری نمی‌کند. اما چیزهایی می‌گوید از قبیل اینکه: «عزیزم، تو که می‌دانستی من به دکتر رفته‌ام. فکر می‌کردم یک خبری ازت بگیرم.» یا: «لی، خیلی دلم می‌خواست بیشتر با تو بودم، اما می‌دانم تا چه اندازه گرفتاری، و سعی می‌کنم ملاحظات را بکنم.»

می‌دانم این کار خوبی نیست، اما این روزها سعی می‌کنم از او دوری

کنم. هر بار دوروبر او هستم، يك در ميان كلمات عذرخواهي از دهانم خارج مي‌شود. طوري شده كه از تلفن‌هايش هم بيزار شده‌ام. مي‌دانيد، قبلاً راجع به اين مقوله فكر نكرده بودم، اما احساس گناه مثل زهر مي‌ماند، اين‌طور نيست؟ ديده نمي‌شود، بو ندارد، اما وقتي وارد يك رابطه شد، هرآنچه دوستانه و گرم بين دو نفر بوده پڙمرده مي‌شود و مي‌ميرد.

هلن كه چشمانش را به لي دوخته بود، در جايش به جلو خم شد و گفت: «كلمه درستش همان زهر است؛ و نه تنها براي يك رابطه انساني كشنده است، حتي يك ذره آن، شخصيت انسان را تغيير مي‌دهد: ناگاه متوجه مي‌شويد چيزهايي مي‌گويد و كارهايي مي‌كنيد كه براي خودتان نيز عجيب است. مثلاً امروز صبح را در نظر بگيريم. وقتي لوري از منزل خارج شد، آن قدر احساس گناه مي‌كردم كه تنها چيزي كه در فكرم مي‌گذشت اين بود كه چگونه وقتي به منزل بازگشت، از او عذرخواهي كنم. من در چنان وضعي بودم كه اگر او مرا بي‌نظم و سربه‌هوا هم مي‌خواند شايد با او موافقت مي‌كردم. درحالي كه اين كلمه براي بيان شخصيت من مناسب نيست!»

هلن درحالي كه به سوي دكتر جينات برمي‌گشت گفت: «آن وقت مي‌دانيد قضيه به كجا مي‌انجاميد؟ من به خاطر اينكه مرا وادار كرده

بود احساس گناه کنم، از او بدم می‌آمد، و او از خودش به خاطر این کار بدش می‌آمد؛ و هر دو ما از یکدیگر رنجیده می‌شدیم. خوب، مثل اینکه امروز عصر عذرخواهی در کار نخواهد بود! در واقع اگر جرأت کند دهانش را به اعتراض باز کند ممکن است توی دهانش بزنم.» همه خنده را سر دادند.

هلن گفت: «اصلاً خنده‌دار نیست. من هنوز هم نمی‌دانم امروز عصر باید به او چه بگویم.»

دکتر جینات گفت: «اولاً، تو نباید آن کسی باشی که اول قضیه را مطرح می‌کند. اغلب مسائلی که صبح به وجود می‌آیند تا عصر حل می‌شوند. حتی امکان دارد تراژدی به فتح بدل شود: شاید خروس‌قندی را با یک ران مرغ عوض کرده باشد. یا شاید یک بچه دیگر آب‌میوه‌اش را به لوری تعارف کرده باشد. شاید دوست جدیدی پیدا کرده باشد!

دوم اینکه هلن، راه‌هایی که در برابر ما وجود دارند لزوماً نباید خیلی تندوتیز باشند. جملات زیادی نیز وجود دارند که کارآمدتر از عذرخواهی یا کتک‌زدن هستند. مثلاً هر یک از جملات زیر را، بسته به اینکه چه حالی داریم، می‌توانیم استفاده کنیم:

لوری، وقتی کسی مرا به نام‌های جوراجور می‌خواند اصلاً کاری از من

ساخته نیست. حتی نمی‌توانم شنونده خوبی باشم. ``
لوری، متهم نکن! اگر پیشنهادی داری، آن را روی کاغذ بنویس،
طوری که من بتوانم آن را بررسی کنم! ``
عزیزم، درباره ناامیدی، ناراحتی و رنجش خودت با من صحبت کن.
من از آنها باخبر می‌شوم و آن‌گاه می‌توانم به تو پاسخ دهم. ``

می‌بینی هلن! راه‌های بسیاری برای خلع سلاح بچه‌ها در دست‌های
ماست و همچنین راه‌های بسیار برای آموختن به آنها درباره اینکه
چگونه به ما نزدیک شوند، به من بگو، آیا این چیزهایی که می‌گویم
برایت مفهومی دارد؟»

هلن سرش را از روی دفترچه‌اش بلند کرد و با لبخند گفت: «هر چه
سریع‌تر می‌نویسم و از همه مهم‌تر همین امشب، یکی از این
صحبت‌های شما را در عمل پیاده خواهم کرد. چیزی که بیش از همه
برای من خوشایند است این است که مجبور نیستم در مقابل یک بچه
هشت‌ساله خود را قربانی کنم. اما...» و آن‌گاه از ادامه دادن باز ایستاد.
دکتر جینات گفت: «چیزی هنوز ناراحت می‌کند؟»

-- «بله، همین‌طور است! مسئله این است که من می‌بایستی یک
چیزی برای او امروز آماده می‌کردم، و نکردم. این مسئله هنوز مرا آزار
می‌دهد.»

دکتر جینات گفت: «خوب، مسئله این است: آدم بایستی با احساس گناه خودش چه کند؟ باز هم راه‌های متعددی وجود دارند. می‌توانیم با کسی درددل کنیم؛ با دوستی، شوهری، گروه خودمان، یک کشیش، یک خاخام، یک روانکاو — هر کس که حاضر باشد بدون قضاوت کردن در مورد عمل تو، به تو گوش فرا دهد.

یا می‌توانیم با خودمان صحبت کنیم. می‌توانیم به خود بگوییم:

من می‌توانم بدون کمک فرزندانم از شرّ این احساس گناه راحت شوم. از هیچ‌کس کمک نمی‌خواهم. احتیاجی به جمله‌هایی مانند: «مامان می‌بخشمت!» یک بچه کوچک هم ندارم. برای من کافی است تصمیم بگیرم بار دیگر این عمل تکرار نشود.»

اولین مشکوک به نظر می‌آمد:

دکتر جینات، مطمئن نیستم که این مطلب را خوب فهمیده باشم. مدتی پیش مسئله‌ای اتفاق افتاد که من هنوز در مورد آن فکر می‌کنم. برایم جالب است ببینم شما چه عکس‌العملی در این مورد دارید. یک شب شوهرم مارتی از روی صندلی راحتی‌اش برخاست که یک نوشابه برای خودش بریزد. به محض بلند شدن او، دو پسر من روی

صندلی پریدند و حاضر نبودند صندلی را به پدرشان واگذار کنند. برای آنها روشن نبود چرا باید صندلی را تخلیه کنند. «چرا باید بابا همیشه روی بهترین صندلی بنشیند؟ فقط به این خاطر که او بزرگ‌تر است؟ ولی این درست نیست! بچه‌ها هم حق و حقوقی دارند!»

به خاطر دارم با خودم گفتم: «عجب، تا اندازه‌ای حق با آنهاست.» واقعیت این است که این تنها صندلی واقعا راحت ماست. سپس صدای مارتی را شنیدم که درحالی که آنها را از روی صندلی پایین می‌کشید گفت: «بعضی امتیازهاست که فقط با بالا رفتن سن به انسان تعلق می‌گیرد. وقتی شما هم یک پدر شدید باید این امتیاز را از فرزندان‌تان بگیرید!»

بچه‌ها فقط خیره نگاه می‌کردند. سپس مارتی گفت: «و اگر نگرفتید به شما می‌گویم چه کنید!» هر دو بچه به جلو خم شدند. مارتی ادامه داد: «از آنها بخواهید! و آن را به‌دست خواهید آورد!»

در آن وقت به نظرم آمد که مارتی کمی با بچه‌ها خشن رفتار کرد، اما اکنون اطمینان ندارم که نظرم درست بوده باشد.

دکتر جینات پرسید: «حالا چه احساسی نسبت به آن داری؟» اولین پاسخ داد: «شاید کار درستی کرده باشد. طبق مطالبی که شما تابه‌حال گفتید، اگر مارتی اجازه می‌داد به خاطر نشستن روی صندلی

خودش، احساس گناه او را فرا بگیرد، برای بچه‌ها هم خوب نمی‌شد.»
دکتر جینات سرش را به علامت موافقت تکان داد:

شوهرت به بچه‌ها درس خوبی داد. این مهم است که بدانیم در مقام یک والد، لزومی ندارد برای کارهای مان به بچه‌ها توضیح بدهیم. این بدین معنی نیست که بچه‌ها دست از سرمان برمی‌دارند و ما را وادار به پاسخ‌های گناهکارانه نمی‌کنند. اما بسیار مهم است که نمونه مارتی را مدنظر قرار دهیم و قاطع عمل کنیم. مثلاً آنها سؤال می‌کنند: «چرا ما را با خودتان به تعطیلات نمی‌برید؟ چرا تنها می‌روید؟» یا اینکه: «چرا مامان دوباره سر کار بر نمی‌گردد؟ آن وقت همگی بیشتر پول خواهیم داشت.» یا: «چرا برای من یک دوربین جدید نمی‌گیرید؟ تازه برای خودتان یک ماشین نو خریدید.»

ما نباید به ورطه دفاع و توضیح دادن بیفتیم. در مقام والدین، ما باید همواره بهترین تصمیم‌ها را که تصمیم‌های یک فرد بالغ هستند بگیریم؛ و پروسه تصمیم‌گیری لزوماً نباید با بچه‌ها در میان گذاشته شود، و نباید اجازه دهیم آنها در این باره اظهارنظر کنند. می‌توانیم به آنها بگوییم: «نظرت را شنیدم، اما این مسئله به تو ارتباطی ندارد. این مسائل را باید مامان و بابا حل و فصل کنند و تصمیم بگیرند.» اگر والدی حقوق خود را به‌وضوح بداند، و اگر بداند که احساس گناه پاسخ

درستی به فرزندان نیست، آن گاه بهتر می‌تواند به فرزندش کمک کند تا نیروی خود را باز یابد و واقعیات را فراگیرد.

موقع برگشت به منزل تمام فکرم متوجه جلسه بود. آیا واقعا با در میان نگذاشتن احساس گناه با بچه‌ها، آنها را قوت بیشتری می‌بخشیم؟ یاد قضیه‌ای افتادم که چندین سال قبل اتفاق افتاده بود. برف می‌بارید و دیوید از من خواست با ماشین او را به کودکانستانش برسانم که پنج کوچه دورتر از منزل مان بود. ولی برایم مشکل بود که دوتا بچه‌های کوچک‌تر را لباس بپوشانم و همراهم ببرم. لذا به او گفتم خودش باید برای خودش فکری بکند.

به محض خروج از منزل باد شروع به زوزه کشیدن کرد و مرا از شدت احساس گناه نیمه‌عمر کرد. بعد از ظهر سختی را گذراندم. اولین چیزی که در بازگشت، به من گفت این بود: «مامان، چرا مرا نرساندی؟ من دیرم شد. باد نمی‌گذاشت به جلو بروم. هی می‌ایستادم و به درخت‌ها تکیه می‌دادم.»

وقتی اینها را شنیدم واقعا مُردم و زنده شدم. دلم می‌خواست او را در آغوش بگیرم و به او بگویم: «بچه بیچاره کوچولوی من! چه مادر وحشتناکی داری.»

ولی این کار را نکردم. گفتم: «عجب! چه راه درازی رفتی. از تمام این

کوچه‌ها توی این باد عجیب گذشتی؟ چه کار مشکلی! این کاری است که فقط از آدمی مثل آبراهام لینکلن (۵۱) انتظار می‌رود، نه از یک بچه شش‌ساله!»

از خودم ممنون شدم، چون دیوید چنان قیافه مفتخری داشت که وصف‌ناپذیر است. حال که به گذشته می‌نگرم، متوجه می‌شوم اگر احساس گناه را به او منتقل کرده بودم او حس می‌کرد ضعیف است و دلش به حال خودش می‌سوخت و مرا هم تحت کنترل می‌گرفت. در عوض، من به خاطر مبارزه‌اش او را تحسین کردم؛ این به او آموخت که قوی است و می‌تواند مشکلات را تحمل کند.

۱. هیولای درون

دکتر جینات به خانم جوان خوش قیافه‌ای که در سمت راست نشسته بود اشاره کرد و گفت: «خانم‌ها! ما امروز یک مهمان داریم — خانم بنت (۵۲). ایشان خبرنگار یک مجله هستند و قصد دارند در مورد گروه ما یک مقاله تهیه کنند.»

با خود اندیشیدم: «چقدر جالب! بین چگونه با آن حالت خونسرد و نگاه برتر آنجا نشسته. چطور ممکن است یک غریبه بتواند فقط یک جلسه در مجمع ما بنشیند و بدون آگاهی از روش ما — احتمالاً در دو سه پاراگراف کوتاه — درباره مسائل ما چیزی بنویسد؟ مسائلی که سال‌ها طول کشیده تا بخشی از وجود ما شود! خوب، امروز بعدازظهر برای او تحول بزرگی خواهد بود.»

همه خانم‌ها سعی کردند از همیشه باهوش‌تر و زرنک‌تر باشند. مسائلی را مطرح ساختیم که کمر غول را می‌شکست. حتی دو سه‌تا داستان را از گذشته‌ها بیرون کشیدیم. دیگر همه سعی خود را مبذول داشتیم. زمانی که جلسه خاتمه یافت، خانم بنت مؤدبانه از همگی ما تشکر

کرد: «واقعا این جلسه برای من بسیار دلپذیر بود، اما احساس می‌کنم که برخورد با خشم برای‌تان از همه مسئله‌آفرین‌تر است. آیا درست فهمیدم؟»

همگی خشکمان زده بود. اگر بعد از این همه بحث و جدل این تنها برداشتی بود که از این نشست ما می‌توانست داشته باشد، پس اصلاً نتوانسته‌ایم روزنه‌ای به مغز او باز کنیم. تعداد زیادی از خانم‌ها یکباره با هم شروع به صحبت کردند.

روزالین: «من اگر جای شما بودم چنین برداشتی نمی‌کردم. منظورم این است که خشم برای ما مسئله هست، ولی نه بزرگ‌ترین مسئله‌مان.»

اولین: «البته من در مورد خودم صحبت می‌کنم، اما فکر می‌کنم مبحث رقابت خواهر و برادرها، حداقل برای من، مشکل بزرگ‌تری ایجاد کرد.»

هلن خودش را در صندلی بالا کشید و با شیواترین بیانی که در او سراغ داشتیم گفت: «خانم بنت! مسئله ما در این جلسات مربوط به طیف وسیعی از عواطف بشری می‌شود. روشن است که برخورد کردن با خشم درون هرگز مسئله ساده‌ای نبوده، لیکن جدا کردن آن به‌مثابه بزرگ‌ترین مشکل ما، تحریف کردن قضیه است. شاید اگر شما مجدداً به سراغ ما می‌آمدید، می‌دیدید که مهار کردن خشم یک بخش کوچک

از مسئله‌ای بزرگ‌تر است.»

خانم بنت زیر بار سخنان قلنبه‌وسلنبه خم شد.

در راه برگشت، نسبت به کودنی خانم بنت متعجب بودیم. او اصلاً چیزی نفهمیده بود. سپس نتیجه گرفتیم که او «خیلی جوان» است. لابد «مادر» هم نیست؛ و تصویر او را از فرمان زدودیم.

هفته بعد، همان وقت که با بچه‌ها خداحافظی می‌کردم، تلفن زنگ زد. هلن بود. صدایش گرفته بود: «بچه‌های رفته‌اند؟» پرسیدم: «چطور مگر؟ چه شده؟» گفت:

همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد. بیلی داشت از در می‌رفت بیرون که متوجه شدم فقط کفش کتانی پاشه. او تمام هفته را مریض بود و هنوز هم خیابون پر بود از برف و گل‌وشل. نزدیک بود از عصبانیت بترکم، ولی جلو خودمو گرفتم و به‌آرومی گفتم: «بیلی، چکمه‌هایت؟» او گفت: «من احتیاجی به چکمه ندارم. نی‌نی کوچولوها چکمه می‌پوشند.»

یک دفعه منفجر شدم و گفتم: «تو چته؟ شعور نداری یا خیال داری دوباره دستی‌دستی خودتو مریض کنی؟ فقط به این خاطر که یک کلاس چهارمی احمق فکر می‌کند چکمه دیگر از مد افتاده! آیا به اندازه کافی از مدرسه غیبت نکرده‌ای؟»

چکمه‌ها را جلو پایش پرتاب کردم. او از ته دل فریاد زد: «ازت متنفرم!» و من هم یک سیلی به گوشش زدم. او جیغ کشید: «آی گوشم، آی گوشم!» آن وقت متوجه شدم جای دستم روی صورت و گوشش مانده.

با ناله گفتم: «وای، نه.» (و درعین حال به یاد آن قضیه وحشتناکی که برای من و دیوید رخ داده بود افتادم. خیلی دلم می‌خواست آن را با هلن در میان بگذارم، ولی چیزی مانع شد.)

او ادامه داد:

صبر کن، هنوز تمام نشده. بعد دیوید توی دستشویی، خودش را در آینه نگاه کرد و فریاد کشید: «ببین چه کارم کرده‌ای! امروز در مدرسه به همه نشان خواهم داد با من چه کار کرده‌ای!»

این دیگر وحشتناک بود. دندان‌هایم را روی هم فشردم و تصمیم گرفتم مورد خودم را هم به او بگویم:

-- «من هم اخیراً کار مشابهی با دیوید کردم که اصلاً به آن افتخار

نمی‌کنم.»

هلن با امیدواری پرسید: «تو هم اونو زدی؟»

گفتم: «کاش اونو زده بودم. من او را سلطان بدجنس‌ها خواندم.»

هلن آهی کشید و گفت: «کمی حالم بهتر شد. اقلأً من تنها نیستم.»

دیوید چه کار کرده بود که مستحق چنین لقبی شد؟»

— همین عجیب است. حتی نمی‌دانم او چه کار کرده بود. صدای اندی

را از اتاق خواب‌شان شنیدم که التماس می‌کرد: «دیوید، بس کن!»

من رفتم که به سمت اتاق هجوم ببرم، ولی یکباره به خودم گفتم:

«نه، من کاری به کارشون ندارم و می‌ذارم خودشون مسائلشون رو

حل کنن.» دوباره صدای اندی را شنیدم که داد می‌زد، و این بار

احساس کردم که انگار یکی دارد خفه‌اش می‌کند؛ و از همه اینها

گذشته، آن گاو نر گنده — دیوید — با خوشحالی خنده را سر داده

بود. یکباره کنترلم را از دست دادم. پریدم توی اتاق و یقه‌اش را

چسبیدم و فریاد زدم: «می‌دونی تو چه هستی؟ تو آدم بدجنسی

هستی. تو سلطان بدجنس‌هایی! می‌دونی چیه؟ تو یک آدم بدجنس

هستی. پس باید یه مادر بدجنس هم داشته باشی!» بعد اونو از خودم

دور کردم. یکباره خوار و خفیف و شکست‌خورده می‌نمودم. هنوز هم

وقتی آن را به یاد می‌آورم احساس ناخوشی می‌کنم. نمی‌دانم چرا این

چیزها را گفتم. فقط این را می‌دونم که اون لحظه می‌تونستم جلو خودمو بگیرم؛ و این ترسناک‌ترین قسمت ماجراست. مثل اینکه دو نفر در وجودم بودند: یکی این کلمات وحشتناک از دهنش بیرون می‌آمد، و اون یکی وایساده بود و تماشا می‌کرد — مثل یک احمق بی‌دست‌وپا.

مدتی هُلن ساکت ماند. سپس با صدایی تعجب‌زده گفت: «ژانت، می‌دونی معنی کار ما چیه؟ اینه که در مواقع خشم به‌هیچ‌ترتیب جلو خودمون رو نمی‌گرفتیم. امروز صبح من به گوش بیلی سیلی زدم و هفته پیش تو تقریباً دیوید را از داشتن مادر محروم کردی؛ و همه اینها برای چیه؟ نمی‌دانم... دارم به این نتیجه می‌رسم که همه این چیزهایی که تابه‌حال یاد گرفتیم به هیچ دردی نمی‌خوره. در بعضی موارد همه آموخته‌های مان بر باد فناست، و او این مطلب را فهمید.» — «کی؟»

-- «اون خبرنگار رو می‌گوییم. او فوراً متوجه شد که ما قادر نیستیم احساسات خشمگین‌مان را مهار کنیم. ولی ما این‌قدر سرگرم خودنمایی بودیم که اصلاً مطلب او را نفهمیدیم. اگر امروز با او برخورد می‌کردم می‌گفتم:

خانم بنت، شما بسیار زن نکته‌بینی هستید. ما در واقع مسئله‌ای

داریم. همگی ما والدین باثبات، مهربان و واردی هستیم تا وقتی که خشم گریبانمان را می‌گیرد. آن وقت، منفجر می‌شویم و آثار تمدن از چهره‌مان محو می‌شود و به همان وضعیت بدوی برمی‌گردیم.»

با اندوه افکار هلن را دنبال کردم: «حیف از انسان بدوی. عکس‌العمل‌های ما حتی از آنها هم عقب‌تره. یادم می‌آید زمانی در مورد عکس‌العمل‌های موش‌های صحرایی و بوزینه‌ها در مواردی که اعصاب‌شان تحریک شده و عصبانی می‌شن، چیزی خوندم. دانشمندان آنها را به وسیله شوک الکتریکی و ضربه‌هایی به سر، و با وسایل دیگر خشمگین می‌کردند.»

هلن پرسید: «خوب، بعد چی می‌شد؟»

-- «آن موجودات بینوا به یکدیگر می‌پریدن — گاز می‌گرفتن، پنجه می‌کشیدن، و گاهی همدیگر رو تا سرحد مرگ می‌زدن. به نظر می‌رسید که وقتی این حیوانات عاجز یا بسیار خشمگین می‌شدن، در اون‌ها تغییرات فیزیولوژیکی به وجود می‌آمد که اون‌ها رو وادار می‌کرد به یکدیگر آزار برسوند و همدیگر رو از بین ببرن.»

هلن گفت: «منظورت اینه که هر وقت بچه‌ها ما را عصبی و خشمگین می‌کنن ما مثل حیوانات رفتار می‌کنیم؟ یعنی ما به آنها حمله می‌کنیم، چون از نظر فیزیولوژیکی برای ما خوشاینده؟ پس امیدی به

ما نیست!»

وقتی جلسه بعدی گروه فرا رسید، دکتر جینات را با مشکل‌مان آشنا کردیم. او به نظر می‌آمد به موضوع علاقه‌مند است، ولی عکس‌العمل خاصی از خود نشان نداد. او در پاسخ ما گفت: «درست است که وقتی ما خشمگین هستیم دل‌مان می‌خواهد حمله کنیم، اما ما نه موش صحرایی هستیم و نه بوزینه. ما انسانیم؛ و در مقام یک انسان دارای حق انتخاب هستیم. می‌توانیم راه‌های انسانی و متمدن را برای ابراز عواطف حیوانی خود بیابیم.»

هلن گفت: «ولی این آسان نیست.»

دکتر جینات پاسخ داد: «هرگز انسان بودن چیز ساده‌ای نبوده، و این کار نیازمند مبارزه مستمر است. می‌دانید چه وقت شما می‌توانید از این مبارزه دست بکشید؟ روزی که از دنیا رخت بربندید. بهتر است همگی ما از چیزهایی که در درون هر یک از ما در کمین است، برحذر باشیم. خدایا، مرا از انسانی که نمی‌داند تا چه حد قادر به آزار و اذیت، و بروز احساسات حیوانی و شهوانی است، برحذر دار.»

هلن سرخ شد و گفت: «من در این مورد به‌خصوص از نیروی بالقوه خودم باخبر هستم. هفته گذشته بیلی را کتک زدم.»

کاترین درحالی‌که می‌خندید گفت: «این‌طوری که تو صحبت می‌کنی، انگار یک جنایتکار هستی، چه اشکالی دارد به‌موقع یک ضربه کوچک

به پشت بچه بزنی؟ من متوجه شده‌ام که این کار قادر است معجزه کند.»

دکتر جینات گفت:

کاترین، اگر تو راهی پیدا کرده‌ای که به کارت می‌آید خیلی خوبست! من، اما، دنبال راه‌های دیگر هستم. می‌دانم که امکان دارد کودکی را با دو سه ضربه به پشتش تبدیل به بچه‌ای فرمانبردار کرد. اما خودم را گول نمی‌زنم. می‌دانم که یک چیز دیگر نیز به او یاد می‌دهم. به او می‌آموزم: «هر وقت خشمگین شدی بز!» متأسفانه هنوز ندیده‌ام بچه‌ای بر اثر کتک خوردن تبدیل به انسانی مهربان شود.

هلن گفت:

دکتر جینات، فکر می‌کنم من کاملاً واضح صحبت نکرده باشم. من فقط یک ضربه به پشت بیلی زدم. ما با هم سر چکمه پوشیدن او حرف‌مان شد و عاقبت من یک سیلی به گوش او زدم؛ و مضحک‌تر از همه اینکه، دو سه دقیقه قبل از این اتفاق با خودم گفتم: «سر یک جفت چکمه نباید این همه سروصدا راه انداخت. من خودم را کنترل می‌کنم و آرام حرف خواهم زد.»

دکتر جینات ابروانش را بالا برد: «چه وقت ما گفتیم وقتی یک والد در درونش غوغاست باید آرام صحبت بکند؟ مسئله این نیست که خشم خود را نگه دارید، بلکه این است که آن را ذره ذره رها کنیم، قبل از آنکه به یک انفجار تبدیل شود. اگر سعی کنیم در لحظه بروز خشم شدید، خود را صبور نگه داریم مثل این می ماند که در عین گاز دادن، پای دیگرمان را روی ترمز بگذاریم. شما هرگز حاضر نیستید با اتومبیل خود چنین حرکتی بکنید. پس حداقل به اندازه ماشین تان از خودتان مواظبت کنید.»

اولین به مسخرگی گفت: «شاید مشکل من همین بوده — سعی کرده ام زیادی صبور باشم. فقط این اندازه می دانم که وقتی خودم را رها می کنم،... خوب، من کتک نمی زنم، اما حرف هایی می زنم که نهایت بدجنسی است. از این نظر مطمئن نیستم حرف های من بیشتر از کتک درد نیاورد.»

دکتر جینات سرش را به علامت موافقت تکان داد: «کلمات مثل کارد می برند. بعضی از آنها حتی می توانند تأثیری ابدی بگذارند؛ و به همین خاطر خشم بدون ناسزا گفتن تنها راه متمدنانه ای است که برای ما باقی می ماند. البته ما هنوز همه پاسخ ها را نداریم. اگر بخواهیم به دنبال شیوه هایی برای ابراز خشم، که احساسی قدیمی و قدرتمند است، بگردیم باید یک عمر تلاش کنیم.»

هلن گفت: «در این صورت بهتر است همین حالا شروع کنیم. دکتر جینات، بهتر نیست امروز کمی وقت صرف کنیم و ببینیم هر کدام از ما در هنگام خشم چه مهارت‌هایی به کار می‌بریم. به نظر من این کار می‌تواند خیلی مفید باشد.»

نل خیلی آرام گفت:

اکنون به شما می‌گویم چه مهارتی زندگی مرا به کلی عوض کرد. هنوز روزی را که کنت در اتاق توپ‌بازی می‌کرد به یاد می‌آورم. آن روز من هم به دنبالش می‌دویدم و فریاد می‌کردم که چراغ‌های رومیزی چقدر گران‌اند، و چقدر من برای خرید آنها زحمت کشیده‌ام و اینکه چرا او باید برای اموال من ارزش قائل شود. هر چه گفتم تفاوتی به حال او نکرد، پس من تصور کردم حتما توضیحات من کافی نبوده است. سپس یک روز دکتر جینات گفت: «لازمه قدرت اختصار است. فقط اشخاص ضعیف زیاد توضیح می‌دهند.»

آن روز برای من روز مهمی بود. دفعه بعد که کنت در اتاق مشغول توپ‌بازی بود، خیلی محکم گفتم: «کنت، قانون ما این است: توپ‌بازی بیرون از خونه!» قاعدتا از حرف من خیلی تعجب کرده بود، چون نگاهی به من کرد، یک‌بار توپ را به زمین زد و خارج شد.

هلن با علاقه فراوان گوش می کرد. بالاخره گفت:

خوشم آمد، اینکه از حرف های اضافی کم کنیم و همه چیز را در یک جمله «قانون ما این است...» خلاصه کنیم.

روزالین گفت:

هلن، می دونی چی به من کمک کرد؟ قبلاً هر وقت بچه ها منو عصبانی می کردن اونا رو می ترسوندم. بالاخره در یکی از جلسات اینجا بحث کردیم که به بچه امکان انتخاب بدیم نه تهدید. وقتی به منزل رفتم اونا امتحان کردم، و باید اذعان کنم اوضاع خیلی فرق کرد. مثلاً هر وقت ببینم بچه ها تو خونه توپ بازی می کنن، می گم: «یالا انتخاب کنین. یا بیرون بازی کنین یا بازی رو تعطیل کنین. بهتره خودتون تصمیم بگیرین.» البته این شیوه همیشه کارگر نیست، اما بهتر از اینه که بگیم اگه فلان کار را نکنی، وقتی بابا آمد خودت می دونی چی می شه.

به نظر آمد لی تاب این را ندارد که منتظر شود روزالین حرفش را تمام کند؛ و گفت:

اگه قراره در مورد خشم صحبت کنی هلن، من از همه باتجربه‌تر هستم. خیلی کم تحمل هستم. شوهرم همیشه می‌گه: «تو اول فریاد می‌زنی بعد فکر می‌کنی.» اما من در حال تغییر هستم. البته هنوز هم فریاد می‌زنم، چون آخر این طبیعت منه؛ ولی حالا در عوض اینکه به بچه‌ها بدوبیراه بگم، مطلبی را که می‌خواهم یادشون باشد فریاد می‌زنم.

مثلاً، آخرین بار که برف سنگینی باریده بود، متوجه شدم پسر بزرگم مشغول زدن گلوله برف به پسر کوچک‌ترم است که درعین حال داشت گریه را سرمی‌داد. شیوه قدیم من این بود که فریاد بزنم: «بس کن گنده‌بک زورگو! برو یک هم‌قد خودت را پیدا کن!» اما این بار با خود گفتم: «دست نگه‌دار! باید همه خشمم را به یک پدیده مثبت بدل کنم. می‌دانی، مثل تبدیل آب روان به انرژی الکتریکی.» از خود پرسیدم چه چیزی را می‌خواهم آنها بدانند؟ و چطور آن را به کوتاه‌ترین عبارت ادا کنم که در مغزشان بماند؟ آن گاه وقتی جمله را در ذهنم پروراند، دهانم را باز کردم و فریاد زدم: «گلوله برف را وقتی می‌شه زد که هر دو طرف راضی باشن!»

پسر بزرگم داد زد: «هر دو طرف راضی باشن یعنی چی؟»

پاسخ دادم: «یعنی هر دو طرف اونو بخوان.»

پسر کوچکم فریاد کشید: «ولی من اونو نمی‌خوام.»
پسر بزرگم جواب داد: «خیلی خوب، دیگر بازی نمی‌کنیم.»
همین شد.

دکتر جینات گفت: «این خیلی فکر خوبی بود. بچه‌ها مدت کمی در منزل وقت می‌گذرانند و مقدار زیادی مطلب را — قبل از رفتن به دنیای بیرون — در این مدت کوتاه باید بیاموزند. آیا بهتر نیست که والدین خشم خود را مهار کنند و به جای ناسزا و فحش از انرژی آن استفاده کنند تا به فرزندان‌شان اطلاعات و ارزش‌ها را بیاموزند؟»
بقیه آن جلسه را به گفت‌وگو درباره ابراز خشم، به طریقی که برای فرزندان مفید باشد، گذرانیدیم. تا وقتی که جلسه را ترک کردیم دیگر بی‌حس شده بودم. خوشحال بودم که هلن پشت رل بود و من مجبور نبودم با ترافیک سنگین آن ساعت دست‌وپنجه نرم کنم. درعین حال وقت داشتم فکر کنم که هلن تا این اندازه روراست بود و من حتی یکبار هم صحبت نکرده بودم. راستی چرا نه؟ شاید برای اینکه هنوز دعوای خودم و دیوید را درست حلاجی نکرده بودم؟ یا شاید به این خاطر که بقیه تا این حد به خود اعتماد داشتند؟

چه چیزی مثل خوره مرا در طول جلسه می‌خورد؟ آیا ترس بود؟ آن ترسی که در گوشم زمزمه می‌کرد: «فایده ندارد، تو در یک ردیف

کاملاً جدا قرار داری. هیچ مهارتی در دنیا نمی‌توانست جلو برخورد تو را با دیوید بگیرد. هیچ کلامی نمی‌توانست جای خشمی را که آن روز صبح تمام وجودت را گرفته بود بگیرد. با هیچ کلمه‌ای قابل تعویض نبود. هیچ‌چیز آن انفجار زهرآگین را نمی‌توانست مهار کند. بعضی موقعیت‌ها و بعضی اشخاص هستند که هیچ‌چیز نمی‌تواند کمکی به آنها بکند!»

مهار کردن — سعی کردم مطلبی را که دکتر جینات در مورد مهار کردن گفته بود به یاد بیاورم. آیا من خیلی سعی کرده بودم خودم را مهار کنم؟ آیا اگر آن روز صبح با فریاد اول اندی به داخل اتاق رفته بودم و فریاد زده بودم: «این کار مرا دیوانه می‌کند!»، فرقی نمی‌کرد؟ پس هلن چی؟ آیا فرق می‌کرد اگر او به خودش نگفته بود: «با بیلی آرام باش»؟ آیا می‌توانستیم از انفجار خود به‌وسیله رها کردن آنی احساس خشم‌مان، جلوگیری کنیم؟

اما من زبان خشم بدون ناسزا را به‌آسانی و سریع نتوانستم یاد بگیرم. (زبان عشق و محبت را چرا. چون وقتی پای تحسین و عزیز داشتن پیش می‌آمد فرق می‌کرد.) آیا مشکل من همین‌جا بود؟ آیا بخشی از مشکل من این بود که نه‌تنها مطلبی که مرا خشمگین کرده بود نمی‌شناختم، بلکه روش بروز خشم را نیز بلد نبودم؟ شاید اگر تمام کلمات غیرناسزای ابراز خشم را بلد بودم، خشم درونم این همه رشد

نمی‌کرد. آن‌گاه هرگز مجبور نبودم شرم و احساس گناهی را که با رنجاندن فرزندم به سراغم می‌آمد تحمل کنم.

اولین نفس عمیقم را در آن روز کشیدم. به هلن گفتم فردا صبح کلی کار داریم. بایستی پنجاه شیوه جدید ابراز خشم را پیدا کنیم، به خاطر بسپاریم و به روی کاغذ بیاوریم. اگر قادر شویم زبان ابراز خشم را با حالت روحی خود مطابقت دهیم، شاید بتوانیم انفجارهای نابجا را به کلی از میان برداریم.

۲. تطبیق دادن پیام با حالت روحی

تمام صبح روز بعد را کار کردیم. سر میز آشپزخانه با مدادهای تراشیده و یک دسته کاغذ نشستیم. هدفمان روشن بود: یادگرفتن زبان خشم بدون ناسزا.

نیاز به وضعیتی داشتیم که مطمئناً خشم یک والد را برانگیزد. بر روی مسئله غفلت درباره حیوانات دست‌آموز توافق کردیم. آیا پدر و مادری یافت می‌شد که تجربه‌ای در مورد خریدن یک حیوان دست‌آموز برای فرزند را نداشته باشد که پس از زدوده شدن هیجان اولیه بیرون بردن توله‌سگ، غذا دادن بچه‌گربه یا تمیز کردن آکواریوم ماهی، تمام این وظایف علاوه بر وظایف منزل به گردن مادر بیفتد؟

همین هفته گذشته بود که از جلو قفس قناری بچه‌ها می‌گذشتم و متوجه شدم که قناری بیچاره در کپه‌ای از پر نشسته و با حالتی عصبی به بشقاب خالی دانه نوک می‌زند. اعصابم به هم ریخت. با دندان‌های به هم فشرده به بچه‌ها گفتم چقدر بدجنس، بی‌مسئولیت و ناتوان هستند؛ چطور اصلاً لیاقت داشتن حیوان خانگی را ندارند، و اینکه شاید شام امشب‌شان را ندهم تا مفهوم گرسنگی را بفهمند.

حال، در آرامش آشپزخانه‌ام و به دور از هیاهوی بچه‌ها، هلن و من

نشستیم تا چیزهایی را که ممکن بود در آن شرایط گفت، بر روی کاغذ بیاوریم. (هر چه می‌نوشتیم از آن مطالب اولیه که از زبان من گذشته بود، بهتر می‌شد.) با هم خشم‌مان را از رنجش ضعیف تا عصبانیت شدید درجه‌بندی می‌کردیم و این حالت‌ها را با زبانی درخور آنها و عاری از ناسزا مطابقت می‌دادیم. برای اینکه به افکارمان ترتیبی بدهیم، در مورد فرمول زیر به توافق رسیدیم: حالت والد و پیامش را توضیح می‌دهیم، سپس مثال‌هایی از نوع زبانی که بتواند حالت و پیام را برساند، طرح می‌کنیم. چیزهایی که نوشتیم به شرح زیر است:

بیایید ابتدا فرض کنیم که والد (در این مورد خاص خود من) در حالتی خوش به‌سر می‌برد. او با روحیه‌ای خوش وارد اتاق شده، و متوجه قناری بینوا می‌شود. حالتش کمی تغییر می‌کند.

حالت: آزرده‌گی خفیف

پیام درونی

بچه‌ها واقعا بچه هستند. آنها تا مدت‌ها به یادآوری و تکرار یک مقوله نیاز دارند. بخشی از وظیفه من در مقام یک والد این است که راهنمایی و یادآوری کنم.

گوش

۱. حرکات

حرکات اثری آنی و کارآمد دارند و این حسن را دارند که والد را از حرف زدن اضافی رها می‌سازند:

الف. می‌توانستم اشاره‌ای معنی‌دار به ظرف خالی دانه بکنم.

ب. می‌توانستم ظرف دانه را از جایش باز کنم و آن را به دست یکی از بچه‌ها بدهم.

۲. یادداشت

یادداشت معمولاً می‌تواند وسیله مؤثری برای برقراری ارتباط باشد. به‌ویژه اگر مادر آن را امضا کرده باشد. مثلاً:

الف. توجه! اضطراری!!! پرنده‌ای رو به مرگ است. چه کسی آن را نجات خواهد داد؟؟؟

ب. معما: آن چیست که زرد است، مانند پرنده آواز می‌خواند و یک غذای درست و حسابی لازم دارد؟ لطفاً معما را حل کنید.

ج. (این یکی بی‌مزه‌تر است، ولی با همان تأثیر) پرنده به غذا احتیاج دارد! همین حالا!

۳. جملات توصیفی ساده

مانند قضیه ریختن شیر. به جای دستور و به وسیله توصیف، از کودک می‌خواهیم مسئولیت بیشتری به عهده بگیرد:

الف. «قناری به نظر گرسنه می‌آید.»

ب. «قناری دارد به بشقاب خالی نوک می‌زند.»

۴. جمله توصیفی ساده ولی تکراری

خیلی راحت است که پس از یکبار توصیف و نتیجه نگرفتن، به باریدن جملات توضیحی بر سر کودک مبادرت کنیم. اما اگر حوصله‌ام اجازه دهد و جمله مناسبی بیابم، بهتر است صبر کنم و با حوصله آن را تکرار کنم:

الف. «قناری به نظر گرسنه می‌آید.»

ب. «قناری دارد به بشقاب خالی نوک می‌زند.»

۵. درخواست از کودکان برای یافتن راه حل

برای اینکه تأثیر تربیت ماندگار باشد، بهترین وسیله، سهیم کردن خود بچه‌ها در حل مشکلات است. هر راه‌حلی که آنها بیابند — حتی اگر دور از واقعیت به نظر برسد — باز هم امیدی به موفقیتش هست، چون خود بچه‌ها در طرح آن سهیم بوده‌اند. آنها نسبت به موفقیت آن

احساس تعهد می‌کنند و اگر موفق نشد می‌توانند آن را دوباره تغییر دهند. مثلاً: «بچه‌ها، یک چیزی منو ناراحت می‌کنه؛ من به کمکتون احتیاج دارم. روزهای اول که قناری به خونمون اومده بود، خوب غذا می‌خورد، اما حالا چندوقته که به خاطر باز شدن مدرسه و کارهای مربوط به اون، غذاشو سر وقت نمی‌دین؛ فکر می‌کنین بتونین با توافق همدیگه یه برنامه غذایی ترتیب بدین و بعد از شام اونو به من نشون بدین؟» در اینجا جمله «با توافق همدیگه» کلید موفقیت به حساب می‌آید.

حالت: کم حوصله

پیام درونی

دیگه داره حوصله‌ام سر می‌ره، بهتره کمی از عصبانیت‌م رو به‌طور سازنده‌ای رها کنم.

گوش

۱. بیان شدید احساساتم

در اینجا می‌توانیم همان حرف اصلی را بزنیم: «من عصبانی هستم.»
یا آن را کمی بسط و توسعه دهیم:

الف. «همین حالا که از جلو قفس پرنده رد شدم، از چیزی که دیدم
حسابی وحشت کردم!»

ب. «واقعا ناراحت و عصبانی هستم. بعضی‌ها قسم خورده بودن از
پرنده‌شان مواظبت کنن!»

ج. (جمله زیر حتی می‌تواند لغت جدیدی یادشان دهد.) «من واقعا
پریشان، مأیوس، بیزار و ناراضی هستم!»

۲. بیان شدید ارزش‌هایم

حالا که صدامو بلند کرده‌ام بهتره چیزی بگم که یادتون بمونه:

الف. «حيوانات دست‌آموز به توجه نیاز دارن.»

ب. «وقتی زندگی جانوری به ما بسته است، نباید اونو به حال خودش
بذاریم!»

۳. بیان شدید انتظارهایم

الف. «تو این خونه بچه‌ها باید نیازهای حيوانات خانگی رو برآورده
کنن.»

ب. «من مطمئنم بچه‌هام هر کاری می‌کنن تا حيوان‌های اون‌ها زجر

نکشن.»

۴. ندای دوکلمه‌ای

ندای دوکلمه‌ای به والد خشمگین اجازه می‌دهد که بلند، رسا و مختصر احساسش را بیان کند. درعین حال به کودک اجازه می‌دهد که خود به نتیجه برسد که چه چیز نیاز به انجام دادن دارد:

الف. «دیوید، پرنده!»

ب. «جیل، دانه!»

ج. «اندی، ظرف!»

حالت: بدخلق

خیال دارم با این کار آنها را از حالت آسودگی و رضایت خاطر بیرون بکشم و به خود بیاورم‌شان.

پیام درونی

دلم می‌خواهد بغرم: «تا سه می‌شمرم، اگر شما بچه‌ها این پرنده را غذا ندهید، آن وقت...!» اما این کار را نمی‌کنم. (می‌دانم که تهدید در واقع

تشویق بچه‌ها به کردن کارهای غیرمجاز است تا ببینند آیا والد واقعا این کار را انجام می‌دهد یا نه. اما من در این دام نخواهم افتاد. راه‌های دیگری برای رسیدن به مقصود وجود دارد.)

گوش

۱. انتخاب

«بچه‌ها، حق انتخاب با شماست. یک: می‌توانید همین حالا پرنده‌تان را غذا بدهید. دو: می‌تونین با یه مادر فوق‌العاده خشمگین روبه‌رو بشین. خوب، کدوم یکی رو انتخاب می‌کنین؟»

۲. هشدار

«بچه‌ها، شما خیلی خوشبختین. چون قبل از اینکه مامان کنترلشو از دست بده، حداقل سه دقیقه فرصت دارین بشقاب‌پرنده رو پر از دونه کنین.»

حالت: خشم!

هنوز بعد از چندبار یادآوری، پرنده بدون غذا مانده. دلم می‌خواهد

تنبیه کنم، تلافی کنم و آزارشان بدهم. حالا ظرف خالی دانه یادآور خیلی چیزهای دیگر شده است: مانند کیف مدرسه‌ای که دیروز مرا زمین زد، دوچرخه‌ای که سر راهم قرار داشت و مجبور شدم آن را به طرفی بکشم، و تمام قطعه‌های پازل و اسباب‌بازی که مجبور به جمع‌آوری آنها شدم – چرا که دیگر از تذکر دادن خسته شده بودم.

پیام درونی

تمام خشم و عصبانیتم را رها خواهم کرد، اما به طریقی که صدمه نزنند.

گویش

۱. جمله‌ای که با «وقتی من» شروع می‌شود هنگامی که انسان عصبانی است، طبیعتاً با جمله «تو... هستی» شروع می‌کند و با یک‌سری پرخاش جمله را پایان می‌دهد. چیزی که می‌تواند انسان را در این موقعیت حفظ کند این است که فقط جمله را با «وقتی من...» شروع کند و در ادامه آن چیزی را که می‌بیند و حس می‌کند توصیف نماید:

الف. «وقتی چندین بار ازتون می‌خوام که پرنده‌تان را غذا دهید و هنوز به حرف‌هایم ترتیب‌اثر نمی‌دین، از خشم دیوونه می‌شم! حالا جلو خودم رو می‌گیرم تا با خشونت رفتار نکنم، ولی از اینکه مجبورم کار شما رو انجام بدم فوق‌العاده عصبانی هستم!»

ب. «وقتی می‌بینم یک جانور بیچاره به‌خاطر غفلت شما زجر می‌کشد، از خشم می‌میرم! دلم می‌خواد همه‌تان را نفله کنم و پرنده را به کس دیگر بدهم که از آن درست مواظبت کنه. حالا بهتره همتون تا مدتی از جلو چشمم دور بشین، وگرنه هر چی دیدین از چشم خودتون دیدین!!»

من و هلن تا همین‌جا توانستیم کارمان را انجام دهیم. آیا مسئله دیگری باقی بود؟ دیگر غیر از خفه‌کردن بچه‌ها چیزی نمانده بود. نوشته‌های مان را دوباره خواندیم و احساس خوبی به ما دست داد. تنها سؤالی که باقی می‌ماند این بود: در حالت یک خشم واقعی چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا ما قادر خواهیم بود در یک موقعیت واقعی جمله‌ای از دهان خارج کنیم که با وضع و حالت روحی ما مطابقت کند و به کسی صدمه نزنند؟ آینده نشان خواهد داد.

۳. وقتی کلمات اثر ندارند

اجازه گرفتم که جلسه را شروع کنم. ابتدا جریاناتی را که باعث شده بود من و هلن این برنامه را ترتیب دهیم بازگو کردم، سپس مطالبی را که نوشته بودیم خواندم. هنگامی که دست از خواندن برداشتم، دکتر جینات سرش را به علامت توافق تکان داد و گفت: «ژانت، اگر خودداری هدف اصلی این کار بوده، به نظرم می‌رسد که جهت درستی را می‌پیمایید. هر چه راه‌های بیشتری برای ابراز خشم خود بیابیم، موفقیت بیشتری برای خودداری پیدا می‌کنیم. وقتی خشم خود را به‌طور مداوم فرومی‌خوریم، احتمال بروز انفجار را زیادتر می‌کنیم. اما شما دو نفر به بیش از اینها دست یافته‌اید. می‌شود گفت شما کار یک کیمیاگر را انجام داده‌اید. شما ماده اولیه و مضر خشم را گرفته‌اید و آن را تبدیل به زبان زرینی کرده‌اید که در بهترین حالت مفید، و در بدترین حالت بی‌تأثیر است؛ و چه غنا و تنوعی در ابراز خشم‌تان به چشم می‌خورد! شما نشان داده‌اید که والدین محدود به بدوبیراه‌گویی و کتک‌زدن نیستند.»

کاترین گفت: «دلم می‌خواهد اینها را بی‌ارزش جلوه دهم، اما به نظرم می‌رسد که اگر این وضعیت در خانه من اتفاق می‌افتاد و من به آن مرحله خشم شدید می‌رسیدم که فریاد می‌کشیدم دلم می‌خواهد قفس را داغان کنم و پرنده را به کس دیگری بدهم، و بچه‌ها هنوز هم به من وقعی نمی‌گذاشتند و به کارشان ادامه می‌دادند، آن وقت

به شدت احساس حماقت می کردم.»

دکتر جینات پاسخ داد: «و این احساس تو بی دلیل هم نمی بود. به بعضی وضعیت ها نباید اجازه داد ادامه پیدا کنند. ادامه آن، هم برای والد بد است و هم برای کودک.»

اولین پرسید: «من هرگز در این باره به این صورت نیندیشیده بودم. ولی اگر واقعیت داشته باشد، در صورتی که کلمات مؤثر نیفتند چه باید کرد؟

گاهی از بس چیزی را به بچه هایم می گویم حنجره ام باد می کند — با وجود اینکه همه حرف های درست را هم می زنم؛ احساساتم را بیان می کنم؛ مسئله را توصیف می کنم؛ سعی می کنم احساس آنها را نیز درک کنم؛ اما نصف اوقات حتی به خودشان زحمت نمی دهند به من نگاه کنند. مثل اینکه با دیوار صحبت می کنم. واقعا نمی فهمم... بعضی اوقات فکر می کنم که هیچ کنترلی روی بچه های خودم ندارم. مثل این می ماند که آنها مرا هدایت می کنند.»

دکتر جینات پاسخ داد: «و تو را هدایت خواهند کرد، مگر اینکه متوجه شوند تو جدی هستی. می دانی که تو از آنها درشت تری. تو مجبور نیستی با رفتار غیرقابل تحمل مدارا کنی. خوبست بچه ها بدانند که پشت هر حرف تو عمل خوابیده.»

به نظر می آمد که اولین متعجب شده: «ولی دکتر جینات، مگر شما

نگفته بودید که با تنبیه مخالفید؟» دکتر جینات گفت:

درست است اولین. در یک رابطه دوستانه و محبت‌آمیز تنبیه جایی ندارد. می‌توانی تصور کنی که اگر شوهرت به خاطر حاضر نبودن شام تنبیهات می‌کرد چه حالی به تو دست می‌داد؟ اما من نگفتم تنبیه؛ گفتم عمل. تا زمانی که کودک متوجه نشود که ما آماده‌ایم به خاطر حفظ ارزش‌های مان وارد عمل شویم حرف‌های ما بی‌معنی هستند. اگر من به بچه‌ای بگویم: «توپ‌بازی درون ساختمان مرا آزار می‌دهد. می‌توانی بیرون بازی کنی یا از بازی کردن دست برداری. خودت تصمیم بگیر.»، بهتر است آمادگی این را داشته باشم که در صورتی که کودک هنوز به کار خود ادامه داد، توپ را از او بگیرم. می‌توانم در حین پس گرفتن توپ بگویم: «جیمی، مثل اینکه تصمیمت را گرفته‌ای.»

آیا منظورم روشن شد؟ آیا متوجه هستید که قصد من از این کار مانع شدن از ادامه کار نادرست کودک و درعین حال حفظ حیثیت بچه بود؟ توجه کنید. کار من خصمانه و انتقام‌جویانه نبود؛ من شخصیت بچه را زیر سؤال نکشیدم؛ حتی سعی نکردم به او درس بدهم. با این وصف، با پس گرفتن توپ نشان دادم نسبت به حرف‌هایم جدی هستم و احساسات من نباید نادیده گرفته شود.

اولین به نظر متفکر می‌آمد: «خوب، در مورد مسئله ژانت این مطلب چطور پیاده می‌شود؟ گیریم او حقیقتاً در مورد پرنده عصبانی است؛ و همه آن مطالبی را که نوشته شده امتحان می‌کند، اما نتیجه نمی‌گیرد؟ تنها راهی که باقی می‌ماند بخشیدن پرنده است که خیلی ظالمانه است.»

دکتر جینات پرسید:

ظالمانه نسبت به چه کسی؟ ظلم را من به آن پدر و مادری می‌بینم که هر روز باید با همان مسئله دست‌وپنجه نرم کنند. باز هم چیزی که اهمیت دارد طرز رفتار ماست. ما نمی‌گوییم: «خوب، حقت بود. شاید حالا متوجه بشوی!» نه، حتی حین این عمل کاملاً خطیر گرفتن حیوان دست‌آموز از بچه، می‌توانیم احساسات و ارزش‌های مان را به او منتقل کنیم. مثلاً می‌توانیم بگوییم: «بچه‌ها، هر روز من با دیدن این پرنده بیچاره که رنج می‌کشد اعصابم خرد می‌شود. وقتی می‌بینم دو راه دارم: یا پرنده را نگه دارم و یک مادر بدخلق باشم یا پرنده را ببخشم و یک مادر خوش‌اخلاق شوم، خودتان خوب می‌دونید کدام رو انتخاب می‌کنم.»

اولین که به طرز محسوسی کلافه بود گفت: «گیریم گریه کنند و به

کارشان ادامه دهند؟»
دکتر جینات پاسخ داد:

آیا من هرگز این شبهه را ایجاد کرده‌ام که وقتی ما وارد عمل می‌شویم بچه‌ها با آغوش باز از آن استقبال می‌کنند؟ هر بچه‌ای که احساس داشته باشد اعتراض و شکایت می‌کند؛ و وقتی این کار را کرد، می‌توانیم بگوییم: «حتماً دلت می‌خواست می‌تونستی قناری را نگه داری. او خونه‌مونو غرق شادی کرده. اما این پرنده به مراقبت درستی نیاز داره.»

اولین هنوز بی‌تابی می‌کرد: «و اگر از ما بخوان یک فرصت دیگر به آنها بدهیم؟»
کاترین درحالی که منفجر می‌شد گفت: «باز هم یک فرصت دیگه! آنها هزار فرصت داشته‌اند!»
دکتر جینات به آرامی گفت:

بچه‌ها باید هزاران فرصت داشته باشند؛ و تازه وقتی از آن هزار فرصت استفاده کردند... یک فرصت دیگر هم باید بیابند. می‌توانیم با آرامش به بچه بگوییم: «فعلاً نه. اکنون وقت خوبی برای صحبت در مورد یک

فرصت دیگر نیست. یک ماه یا یک‌ماه‌ونیم دیگر دوباره این قضیه را یادآوری کن، آن‌گاه همگی درباره نظرات‌مان در این مورد صحبت خواهیم کرد.»

اولین لحظه‌ای اندیشید: «حرف‌های شما را عقلاً می‌پذیرم، اما زمانی که خود را در حال عمل کردن به این حرف‌ها در نظر مجسم می‌کنم، متوجه می‌شوم که قادر نخواهم بود آن را انجام دهم. می‌توانم همه صحنه را مجسم کنم: بچه‌هایم در حالتی دل‌شکسته و عصبی، و من هم در نقش آدمِ بده — یعنی کسی که مسئول رنجاندن آنهاست. من تاب تحمل این صحنه را ندارم.»

دکتر جینات گفت: «اولین، مسئولیت والدین تنها خوشحال کردن کودک نیست، بلکه ساختن شخصیت اوست. صرفاً با خوشحال کردن بچه، ما خدمتی به او نکرده‌ایم. این چه ارزش‌هایی است که به فرزندان‌مان می‌دهیم اگر اجازه دهیم نسبت به حیوانات ظلم روا دارند؟ آیا می‌دانستی که «نه» می‌تواند پاسخی بس مهرآمیز باشد؟ آیا می‌دانستی که وقتی ما وارد عمل می‌شویم و بچه‌ای را از ارتکاب به کاری غیرانسانی باز می‌داریم، به او خدمت کرده‌ایم؟ اضافه بر این، ما به او می‌آموزیم چگونه یک فرد بالغ می‌تواند پای حرفی بایستد که به آن ایمان دارد.»

دوروبر اتاق را نظاره کردم. درحالی که اولین عذاب می کشید، بقیه در حال نوشتن بودند. آنها قادر نبودند به سرعت همه مطالب را یادداشت کنند.

من هیچ نمی نوشتم. سرم با افکار جدید و خاطرات قدیمی به دوران افتاده بود. سال ها قبل، قبل از اینکه خودم صاحب فرزندی باشم، شاهد رفتار مادر و فرزندی در یک فروشگاه بزرگ بودم. مادر درحالی که دندانش را نشان بچه می داد غرید:

«این کت را برمی داری، چه بخواهی، چه نخواستی!»

پسر بچه رنگ پریده و عاصی می گفت: «نمی خواهم. نمی توانی مجبورم کنی.»

— «البته که می توانم.»

— «من نمی پوشمش!»

رگ های گردن زن راست ایستاد. چشمانش را تنگ کرد: «مثل اینکه دلت یک تنبیه دیگر می خواهد. مگر نه؟ مثل اینکه کافی ات نبوده؟ باشد، من هم دو چرخه ات را توقیف می کنم. همین را می خواستی؟ لابد کافی نبود که پول هفتگی و تلویزیون را ازت گرفته ام!»

آن لحظات هرگز از ذهنم بیرون نمی روند؛ چهره بچه که مالا مال از تنفر بود و چشمان آتشینش که می گفت: «تلافی اش را درمی آورم.» و چهره مادر که از خشم لبریز بود و در دام کلمات خود گیر افتاده بود.

او اکنون یا می‌بایست به همه حرف‌هایش عمل کند یا در نظر بچه دروغگویی بیش نبود.

در همان لحظه با خودم عهد کرده بودم که زمانی که دارای فرزندی شوم، تنبیه راهی در روابط ما نداشته باشد. من هرگز در آن ورطه هولناک جنایت و مکافات گیر نخواهم کرد — هرچند وسوسه شوم که تلافی کنم. شاید به همین علت بود که نتوانسته بودم پرنده را به کسی ببخشم! حتی بر روی کاغذ. این کار به نظرم مثل یک تنبیه بود. اما اکنون دکتر جینات به ما روشی آموخته بود که می‌توانستیم دست به اعمال شدید بزنیم و هنوز پشتیبان بچه‌ها باشیم. می‌توانستیم دست به اعمالی بزنیم که بدون داشتن حالت تنبیهی و انتقام‌جویی، از کار ناپسند فرزندانمان جلوگیری کند. ما قادر بودیم در عین شدت عمل، مهربان باشیم.

امروز چیز باارزشی یافته بودم — اما مطمئن نبودم بتوانم آن را به عمل در بیاورم. در کتابچه‌ام نوشتم: عمل — نه تنبیه!

۴. عمل و محدودیت‌های آن

مدت‌ها منتظر فرصتی بودم که بتوانم «عمل» را امتحان کنم. اما بچه‌ها پا به این کار نمی‌دادند. در این دوران به طرزی غیرعادی خوش‌رفتار بودند — حتی با یکدیگر. اما برای مدت زیادی نمی‌توانستند خودداری کنند، و بالاخره یک روز بعدازظهر این فرصت دست داد.

دیوید عرصه را به جیل و اندی تنگ کرده بود — در واقع تا سرحد گریه سربه‌سر آنها می‌گذاشت. چندبار خواستم از خلق‌وخوی خوب او استفاده کنم و زمانی که موفق نشدم، دست به عمل زدم، عملی که به نظرم بسیار مناسب بود — نه یک عمل تنبیهی، بلکه نوعی عمل سنجیده ولی محکم.

آن‌قدر از رفتار خودم شادمان بودم که در تب‌وتاب بازگ کردن آن در جلسه بعد می‌سوختم. اما این‌بار تقریباً همه در ابتدای جلسه دست‌های‌شان بالا بود.

هلن پیشنهاد کرد که نوبتی صحبت کنیم، اما اولین از جایش برخاست و مایل بود که نخست او صحبت کند. اولین که همه حرکاتش با شک و تردید همراه بود، همان اولینی که یک‌بار خود را به

«دنبه» تشبیه کرده بود — اولین که بزرگ‌ترین ترسش از زیاده‌روی در خشونت بود، ایستاد و گفت: «بالاخره موفق شدم. دست به عمل زدم. من دیگر یک شیر ژیانم!»

همگی خندیدیم. دکتر جینات گفت: «برای‌مان تعریف کن، اولین.»

— روز بعد از جلسه قبل اتفاق افتاد. با دوقلوهایم به کفاشی رفته بودم و مغازه هم شلوغ بود. یکباره دوتا پسرها تصمیم به بازی گرفتند، آن هم با متر اندازه‌گیری. یکی این سر متر را گرفته بود و دیگری آن سرش را. وقتی این کارشان را متوقف کردم، دنبال همدیگه دور چهارپایه‌های کفاشی شروع به دویدن کردند. در حالت طبیعی به خود می‌گفتم: «چقدر خجالت‌آور است.» و دعا می‌کردم که فروشنده زود به سراغ ما بیاید. اما این بار دست هر دو را گرفتم و با لحنی محکم گفتم: «نباید مزاحم افرادی که در مغازه هستند بشویم. حالا شما دوتا بچه انتخاب کنید: یا می‌تونید آرام بنشینید، یا از مغازه بریم بیرون.»

سی ثانیه ساکت شدند و دوباره از نو شروع کردند. بدون کوچک‌ترین مکثی بلند شدم، پالتویم را تنم کردم و گفتم: «می‌بینم که تصمیم‌تان را گرفته‌اید. برویم.» و از مغازه خارج شدم. آنها به دنبال می‌دویدند و با گریه مرا از پشت می‌کشیدند: «تو گفته بودی برای‌مان کفش نو می‌خری.»

من پاسخ دادم: «درسته، ولی این کار را وقتی که حاضر شدید آرام بنشینید می‌کنم.»

هر دو با هم گفتند: «ما آرام منتظر می‌شیم.»
آن‌گاه از جمله دکتر جینات استفاده کردم و گفتم: «در حال حاضر خلق خوشی ندارم.» و ماشین را روشن کردم و به راه افتادم. خوب، چطور بود؟

دکتر جینات گفت: «مهم این است که خودت در این‌باره چه احساسی داشته باشی.»

اولین گفت: «من خیلی خوشحال شدم. آن‌قدر احساس قدرت می‌کردم... آن‌قدر مسائل به نظرم مهار شده می‌آمد که حتی گریه بچه‌ها تأثیری بر من نکرد. حتی از اینکه یک‌بار دیگر مجبور شدم آخر هفته برای خریدن کفش بیرون بروم، ناراحت نشدم.»

قبل از اینکه بقیه گروه فرصت این را داشته باشند که در مورد حرف‌های اولین اظهار نظر کنند، هلن اعلام کرد: «حال، یک زن از بند رسته دیگر شهادت می‌دهد. اولین، مثل اینکه دل به دل راه داره. در واقع من داستانم را نوشته‌ام.»

آن‌گاه شروع به خواندن کرد:

جمعه صبح، سوم نوامبر. چشم‌هایم را باز می‌کنم و با خود می‌اندیشم:

«آیا امروز بیلی به موقع به سرویس مدرسه می‌رسد یا باید باز هم با ماشین او را برسانم؟» با وجود اینکه هر روز صبح با همین سؤال از خواب برمی‌خیزم، از قبل پاسخ را می‌دانم. به احتمال زیاد تا ساعتی دیگر، من درحالی که پالتویم را روی لباس خوابم انداخته‌ام و هنوز سرم را شانه نزده‌ام، و درحالی که از ترس اینکه بنزینم تمام شود یا به وسیله پلیس راهنمایی متوقف شوم قالب تهی می‌کنم، پشت فرمان ماشین خواهم بود.

اول سال تصور می‌کردم که شاید چیزی در ارتباط با مدرسه رفتن بیلی مرا ناراحت می‌کند. اما وقتی با هم صحبت کردیم، متوجه شدم مسئله‌ای در بین نیست. او به آموزگاران و درس‌هایش علاقه داشت و تعداد زیادی رفیق در مدرسه داشت.

یک‌بار حرف‌های او را شنیدم و از احساسات خودم برایش گفتم: تا چه اندازه از این نقش جدید نیمه‌ساعت‌شماطه - نیمه‌راننده بدم می‌آید، و چقدر آرزو می‌کنم که او برای خود برنامه‌ای تنظیم کند که به موقع به اتوبوس برسد.

دو سه روزی پس از آن روز سعی می‌کرد به موقع برسد، لیکن به‌زودی خود را در وضعیت سابق یافتم.

«بیلی، ساعت هشت و ربع است. اتوبوس ساعت هشت‌ونیم حرکت می‌کند.»

«بیلی، ساعت هشت و بیست دقیقه است و تو هنوز جوراب به پا نداری.»

«بیلی، می‌خواهی کیف مدرسه‌ات را ببندم؟ فقط پنج دقیقه وقت داری.»

«بیلی، دیگر می‌خواهم از دیوار بالا بروم! ساعت هشت و بیست‌ونه دقیقه است و تو هنوز با اسباب‌بازی‌هایت مشغولی!»
«بیلی، اعصابم را خرد کردی! اتوبوس رفت. بپر توی ماشین.»

هلن کاغذهایش را لحظه‌ای به روی میز گذارد:

— دکتر جینات، در جلسه قبل شما گفتید به بعضی شرایط نباید اجازه داد ادامه پیدا کنند، چون ادامه آنها برای بچه‌ها و والدین، هر دو، مضر است. وقتی این قضیه را شنیدم گفتم این از همان شرایط است. نه‌تنها هر صبح خودم را دیوانه می‌کنم، بلکه بیلی را هم از نتیجه طبیعی دیرکردنش محروم می‌دارم. تأخیر او مسئله من شده، نه مسئله او.

اما هنوز نمی‌دانستم اگر من بیلی را به مدرسه نبرم، چگونه این کار را خواهد کرد. لزومی ندارد مادر محتاطی باشی که بفهمی یک‌ونیم کیلومتر، راه درازی برای یک پسر بچه کوچک است؛ و در سر راه

چهارراه‌های خطرناکی وجود دارد. با شوهرم در این باره مشورت کردم. با حالتی نیمه‌شوخی گفت: «شاید بهتر باشد بار دیگر که دست به این کار زد، او را سوار یک تاکسی کنی و به مدرسه بفرستی. در ضمن وادارش کنی از پول هفتگی خودش کرایه تاکسی را بپردازد.» شاید جک شوخی می‌کرد، اما از نظرش خوشم آمد.

ه‌لن دوباره کاغذهایش را برداشت و شروع به خواندن کرد:

همان شب به بیلی گفتم که رساندن او به مدرسه برایم بسیار ناخوشایند است و این کار را ادامه نخواهم داد. اگر دوباره بیلی اتوبوسش را از دست بدهد، یک تاکسی خبر می‌کنم — و بار اول کرایه‌اش را خودم می‌دهم. او به من گوش داد، اما گمان نمی‌کنم مطلب را خوب درک کرده باشد، چون که پشت سرهم گفت: «باشه، باشه، باشه.» و از اتاق بیرون رفت.

صبح روز بعد که از خواب برخاستم احساس کردم وزنه‌ای از دوشم برداشته شده. ساعت ۱۵:۸، ۲۰:۸ و بالاخره ۲۹:۸ شد، ولی حتی سعی نکردم به بیلی هشدار دهم که وقت می‌گذرد. حدود ساعت ۳۵:۸ بیلی سرش را از روی کتاب کارتون بلند کرد و متوجه ساعت شد. گفت: «ای وای مامان، اتوبوسم رفت. تو باید مرا برسانی.»

آن‌گاه گفتم: «دیروز گفتم که از این به بعد اگر به اتوبوس نرسی، باید با تاکسی بروی.» به سمت تلفن رفتم و درحالی‌که مشغول گرفتن شماره بودم بیلی آستینم را مرتب می‌کشید و می‌گفت: «اما من نمی‌خواهم تنها با تاکسی بروم!»

گفتم: «بله، کاملاً متوجه حرفت هستم.»

او به شکایت ادامه داد تا زمانی که تاکسی به درِ خانه رسید. اما بالاخره رفت؛ و از آن روز به بعد حتی یک‌بار هم دیر نکرده! در واقع چند روز قبل مرا به عجله کردن وامی‌داشت و می‌گفت: «مامان، هنوز ناهارم را آماده نکرده‌ای؟ نمی‌خواهم دوباره سوار اون تاکسی لعنتی بشم.»

هلن ناگاه از خواندن باز ایستاد و با نوعی عدم اطمینان پرسید: «فکر می‌کنید این کار خیلی شدید بوده؟ اگرچه مؤثر بوده؟ خواهرم تصور می‌کند این کار من بدجنسی است.»

دکتر جینات پاسخ داد:

درعین حال که به تو گوش می‌دادم با خود گفتم: «این هم مادری که بالاخره فهمید ممکن است مثل یک کفش پاک‌کن دم در بشود و این قدرت را در خود یافت که اوضاع را تغییر دهد. او قادر شد با خلاقیت

راه‌حلی بیابد که هم خود و هم فرزندش را حفظ و حراست کند.»

با خود اندیشیدم: «درست است، مگر نه؟ اگر قدمی در عمل برنداریم تمام بحث‌ها مزخرفاتی بیش نخواهند بود. انسان واقعا تبدیل به کفش‌پاک‌کن دم در خواهد شد — اغلب مفید، ولی چه کسی به کفش‌پاک‌کن دم در گوش فرا می‌دهد؟» بالاخره با صدایی رسا گفتم:

من هم تجربه‌ای دارم که با حرف به جایی نرسیدم تا زمانی که وارد عمل شدم. فقط فرق ماجرا این است که من مجبور شدم در برابر یک تماشاچی (همسایه‌ام) این کار را بکنم.

مشغول گپ‌زدن با همسایه بودم که اندی به سویم دوید و شکایت کرد که «دیوید اجازه نمی‌ده من روی تاب بنشینم و می‌گه بابا اونو برای او خریده.» همسایه خیره به من نگاه کرد. من آرام پاسخ دادم: «به دیوید بگو تو خانه ما تاب را همه سوار می‌شن.»

دوباره رو به همسایه‌مان کردم. او با لحنی خسته‌کننده توضیح می‌داد که چگونه پسرش اخیرا به دانشگاه ییل (۵۳) راه یافته. در این اثنا جیل با اشک نزد من آمد: «دیوید منو هل داد!» و هق هق گریه را سر داد. همسایه مرا با دقت نظاره می‌کرد. (با خود اندیشیدم: «ازش متنفرم. پسر او وارد دانشگاه ییل شد، و بچه من از مرحله تاب

نمی‌تواند بگذرد.»

دستم را دور شانه جیل گذاشتم و گفتم: «تو حتما از اینکه هُلت دادند ناراحت شدی، مگر نه؟ به دیوید بگو قانون ما این است: هل نمی‌دهیم! اگر او عصبانی است، می‌تواند نظرش رو با کلمات بگه.» جیل از گریه باز ایستاد، در مورد حرفم فکر کرد و دوباره به درون خانه دوید. هنوز او نرفته بود که اندی دوباره نمایان شد. این بار او گریه می‌کرد و می‌گفت: «دیوید به من مشت زده.»

دیگر طاقتم تمام شده بود. گور پدر همسایه! برایم مهم نبود او چه فکر می‌کند. تمام خشمی که از کوچک‌ترین فرد خانواده — و لذا مظلوم‌ترین آنها بودن — داشتم یکباره به غلیان آمد. دلم می‌خواست به درون بروم و آن زورگو را آن قدر بزنم تا امان بخواهد. انتقام!! خوب، این کاری بود که دلم می‌خواست بکنم، اما آن روشی که قرار بود امتحان کنم چه می‌شد؟ در این موقعیت خاص چگونه آن را پیاده می‌کردم؟ درحالی‌که آن زن به من خیره می‌نگریست، چطور می‌توانستم فکر کنم؟

از همسایه عذر خواستم و به سمت تاب رفتم و گفتم: «دیوید، برو تو!» و با دستی روی شانه‌اش، او را به درون خانه راهنمایی کردم. دیوید اعتراض کرد: «من که محکم نزدمش.»

— «تو خونه!»

— «ولی انصاف نیست!»

پاسخ دادم: «چه کسی راجع به انصاف حرف می‌زند؟ من احساسم را به تو می‌گویم. من فکر می‌کنم تو باید آن قدر از خواهر و برادرت جدا بمانی تا راهی برای بهتر بازی کردن با آنها پیدا کنی.»

اولین با تحسین گفت: «عجب! تو حتی یک‌بار به دیوید ناسزا نگفتی و درعین حال حسابی پای حرفت ایستادی. شاید همگی ما باید دنبال یک چنین راهی باشیم. به نظر می‌رسد هر بار این روش کارگر می‌افتد.»

دکتر جینات گفت: «خیلی تند نروید. اگرچه عمل ژانت درست بوده، ولی من شک دارم عملی به عنوان دواي همه دردها باشد. روابط انسان‌ها به ندرت این قدر ساده است.

ببینم، آیا همه شما تجربیات تان مثبت بوده؟ پس آن همه دست که اول جلسه بلند بود کجا رفت؟ مرعوب داستان‌های موفقیت‌آمیز نشوید، شک و تردیدهای تان را هم ابراز کنید.»

روزالین گفت: «نمی‌خواهم آیه یأس باشم، اما باید اذعان کنم که موقعیت‌هایی پیش می‌آید که بچه‌ها انسان را در تنگنا قرار می‌دهند — مواقعی که اصلاً کاری نمی‌شود کرد — و بچه‌ها هر کاری دل‌شان می‌خواهد می‌کنند و قِسر در می‌روند.»

بعضی از خانم‌ها درخواست کردند مثالی بزنند.

-- «خوب، یکشنبه پیش همه خانواده آماده می‌شدیم که به دیدن مادرم برویم. من همه را تشویق می‌کردم سریع‌تر کارهای‌شان را انجام دهند، چون مادرم از تأخیر خیلی ناراحت می‌شه. او همیشه شامش را برای ساعت خاصی تدارک می‌بینه. درست وقتی آماده رفتن بودیم، پسر شش‌ساله‌ام تصمیم گرفت کفش‌هاشو دربی‌آورد، و هیچ استغاثه‌ای قادر نبود او را وادار کند آنها را دوباره بپوشد. او می‌خواست من این کار را براش بکنم. اما من هنوز کاملاً لباس‌هایم را نپوشیده بودم. به‌همین خاطر بچه‌های دیگر سعی کردن این کار را براش بکنن. اما او با لگد همه را تارومار کرد. تمام این مدت شوهرم در ماشین نشسته بود و بوق می‌زد.

خیلی دلم می‌خواست کاری بکنم. می‌خواستم او را در خونه جا بذارم. اما ساعت دو بعدازظهر روز یکشنبه چه کسی را می‌توانستم پیدا کنم پیش او در منزل بماند؟ برای همین خم شدم و بند کفش بچه‌ای را که هر روز برای مدرسه رفتن خودش آن را می‌بندد بستم.»

— نکته جالبی را پیش کشیدی، روزالین. در برخورد با بچه‌ها، اغلب با موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که عملی که می‌شود انجام داد محدود است. ولی اگر به اصول مراجعه کنیم، می‌بینیم جای محکمی

ایستاده‌ایم؛ و یکی از اصول اولیه این است که با بچه روراست باشیم. همراه با خدماتی که برای کودک انجام می‌دهیم، می‌توانیم ناراحتی‌های مان را هم با او در میان بگذاریم. مثلاً: «پسر جان، اصلاً دلم نمی‌خواهد کفش تو را پایت کنم، ولی به‌هر حال این کار را می‌کنم؛ و به همین دلیل دلخورم.»

روزالین پرسید: «ولی این تن‌دادن به امیال بچه نیست؟» دکتر جینات پاسخ داد: «کودک خیلی زود درک می‌کند که موفقیتی که به قیمت دلخور کردن والدین به‌دست آید، موفقیتی توخالی است. مخالفت مادر برای بچه گران تمام می‌شود، مزه هر موفقیتی را از او می‌گیرد. حتی کیک خوشمزه مادر بزرگ هم به دهانش مزه نمی‌کند.» سکوتی پراندیشه همه را فرا گرفته بود. آن‌گاه اولین شروع به صحبت کرد: «شاید حق با شما باشد، اما اگر من با یکی از بچه‌هایم این‌گونه صحبت کنم، نخستین چیزی که از دهانش خارج می‌شود این است که تو مرا دوست نداری!»

دکتر جینات به یک بچه خیالی اخم کرد. بعد خیلی جدی گفت: «اکنون وقت خوبی برای پیش کشیدن علاقه نیست! الان موقع پوشیدن کفشه. حالا باید مطمئن بشم مادر بزرگ زیاد منتظر نمی‌مونه؛ بعداً توی ماشین می‌تونیم در مورد علاقه من به تو صحبت

کنیم.»

اولین سرش را تکان داد و گفت: «فهمیدم. نباید گذاشت بچه‌ها ما را از موضوع اصلی منحرف کنند. احساس گناه را به ما القا کنند. باید به کاری که باید انجام دهیم سفت و سخت بچسبیم.»

لی گفت:

اگر قرار است در مورد موقعیت‌های ناجور صحبت شود، بگذارید بگویم که من طرفدار کار دسته‌جمعی هستم. مقدار محدودی کار را می‌توانم به‌تنهایی انجام دهم و بعد احتیاج به کمک دارم. مثلاً، شب گذشته، درحالی‌که مشغول درست کردن شام بودم، جیسون شروع کرد به طبل زدن. از او خواستم بعد از شام این کار را بکند، چون صدای آن مرا آزار می‌داد. بدون توقف گفت: «همه‌چیز تو رو ناراحت می‌کنه. تو داری پیر می‌شی. برای خودت گوشتی بخر و به گوشت بزن.»

دلم می‌خواست او را بکشم. از خود پرسیدم: «چه کار می‌توانم انجام دهم؟ طبل او را بگیرم؟ اما اون خیلی سنگینه. خود جیسون را بیرون کنم؟ اون هم خیلی سنگینه.» دیگه نمی‌دونستم چه باید بکنم. همین موقع شوهرم، خدا عمرش بده، از داخل اتاق خواب بیرون پرید، چوب‌های طبل را از او قاپید و غرید: «شنیدم چه گفتی، و از آنچه گفتی خوشم نیومد! مادرت گفت بعد از شام!»

دکتر جینات سرش را به علامت موافقت تکان داد: «این بخشی از کار یک پدر است — پشتیبانی از همسرش در مقابل سوءاستفاده‌ها و اشتباه‌کاری‌های بچه‌ها. این در واقع گفتن این مطلب به بچه است که ما نمی‌توانیم دست روی دست بگذاریم که کسی به اشخاصی که دوست داریم حمله کند — چه با زبان و چه در عمل.»

سکوت دیگری حکمفرما شد و مری که جدیداً به گروه ما ملحق شده بود شروع به صحبت کرد:

قاعدتا من کاری را اشتباه انجام می‌دهم. این هفته من دست به عمل زدم. ولی به نظر می‌رسد موفقیت‌آمیز نبود. جودی (۵۴) تازه چهارساله شده و پدر و مادر بزرگ او برای تولدش یک ماشین آتش‌نشانی خیلی زیبا خریده‌اند. این قدر به این ماشین علاقه‌مند است که گمان می‌کنم اگر اجازه دهم، با آن به رختخواب می‌رود. تنها مسئله این است که اتاق او کم‌کم داغان می‌شود. خراش‌ها آن قدر مهم نیستند، اما دیگر سوراخ را درون دیوار نمی‌شود تحمل کرد. تفریح او این است که زنگ‌خطرها را به صدا درآورد و محکم ماشین را به دیوار بکوبد و فریاد بزند: «آتش!» معمولاً به او می‌گفتم پسر بدی است، تنبیهش می‌کردم و ماشینش را توقیف می‌کردم. اما این بار سعی کردم بعضی چیزها را

که اینجا یاد گرفته‌ام به کار ببندم. پس به او گفتم: «جودی، من دوست ندارم دیوار را سوراخ کنی. یا باید مواظب دیوار باشی یا اصلاً با این ماشین توی خونه بازی نکن. اول در این باره فکر کن و بعد تصمیم خودت را به من بگو.»

جودی فوراً پاسخ داد: «همین حالا می‌گم. می‌خوام با ماشینم بازی کنم. ولی مواظب دیوار هستم.»

جودی نیم‌ساعت مراعات کرد. با خود گفتم: «موفق شدم.» ناگهان احساس کردم دیوار به لرزه افتاد. آن قدر عصبانی بودم که با خودم گفتم: «یک‌بار و برای همیشه کاری می‌کنم که یاد بگیره! حالا وقت عمله.» به درون اتاقش رفتم، و او را درحالی که لگد می‌زد بیرون کشیدم. بعد ماشین آب‌پاش را به اتاقم بردم و در را قفل کردم. وقتی کمی آرام شد، با لحنی متهم‌کننده گفت: «تو ماشینم را گرفتی. اون مال تو نیست، مال منه.»

خیلی آرام به او گفتم: «من دوست ندارم سوراخ روی دیوار ببینم.» من کاری که تنبیه در آن باشد انجام نداده بودم. من کاری کردم که فکر می‌کردم از عمل او جلوگیری می‌کند. اما آن شب، وقتی ماشینش را به او پس دادم، دوباره کار خودش را از سر گرفت. حال نمی‌دانم چه کنم.

دکتر جینات آهی کشید و گفت:

مری، اگر روشی که می‌توانست یک‌بار و برای همیشه مطلبی را به کودکی یاد دهد بلد بودیم، لیستی از آن را تهیه می‌کردیم، آن را منتشر می‌کردیم و برای همه والدین در سراسر دنیا می‌فرستادیم. اما چنین لیستی نداریم. وقتی والدی به خود می‌گوید: «یک‌بار و برای همیشه رفتار بچه را اصلاح خواهم کرد»، او در واقع شکست خورده است. بچه‌ها در چهارچوب «یک‌بار و برای همیشه» چیزی نمی‌آموزند. آنها در چهارچوب «یک‌بار و باز هم یک‌بار دیگر» می‌آموزند.

اما تصور نکن کار تو بی‌فایده بوده است. این‌طور نیست. می‌توانی راه‌های دیگر را هم امتحان کنی. شاید در عالم تخیل بتوانی به او چیزی را بدهی که در عالم واقعیت قادر نیستی. می‌توانستی بگویی: «جودی، مطمئنم دلت می‌خواست تو خونه‌ای زندگی می‌کردی که می‌توانستی ماشینت را هر وقت اراده کنی، محکم به دیوارها بکوبی.» و اگر آن مؤثر واقع نمی‌شد، شاید یک علامت رانندگی که روی آن نوشته شده باشد: «از سرعت خود بکاهید — دیوار در مقابل شماست.»، در او اثر می‌کرد.

سپس دکتر جینات خندید و گفت: «ببین، وقتی او به کودکستان

برسد، به اندازه یک جمله از بقیه بچه‌ها جلوست. اما بهتر از این، می‌توانی مطلب را با خود جودی در میان بگذاری و بپرسی در این شرایط چه می‌شود کرد؛ و اگر هیچ‌کدام از این پیشنهادات مؤثر واقع نشد، شاید بهتر باشد بازی با ماشین آتش‌نشانی را به پیاده‌رو محدود کنی.

نکته‌ای که قصد دارم برسانم این است که عمل کردن آخرین راه‌حل نیست. عمل یک راه‌حل موقت است — یکی از ابزارهای متعددی که در اختیار ماست. عمل خیلی بالارزش است؛ اما نه به شیوه‌ای نسنجیده. وقتی یک نجار بتواند یک پونز را با انگشت خود فرو کند، دیگر از چکش استفاده نمی‌کند.

مری، اگر توجه کرده باشی، تأکید من نه روی حرف‌شنوی کودک، بلکه روی فرایند درگیری بچه در همکاری کردن است. دور نگاهداشتن جودی از در و دیوار کار مشکلی نیست: می‌شود او را کتک زد، به او ناسزا گفت، او را تنبیه کرد؛ و هرگز او دست به دیوار نخواهد زد. اما در درون جودی چه خواهد گذشت؟ از خودش متنفر خواهد شد، آرزوی مرگ تو را خواهد کرد، و در آخر به خاطر این احساسش بیشتر احساس گناه خواهد کرد. به این خاطر، همواره سعی و کوشش من این بوده که راه‌حل‌های انسانی بیابم.»

کاترین با صدایی غمگین گفت:

گمان می‌کنم بفهمم شما چه منظوری دارید. در واقع شاید این داستان زندگی من باشد. هر آنچه آن روز از ژانت و هلن شنیدم ناگهان مفهوم و معنی پیدا کرد — گمان می‌کنم گزارش ژانت و هلن در مورد خشم، و پاسخ‌های شما در رابطه با فرق تنبیه و عمل، همه اینها تأثیری همیشگی روی روابط من و دایان (۵۵) گذاشته است. می‌دانم که درباره او صحبت زیادی نکرده‌ام. شما بیشتر شاهد صحبت کردن من در مورد فرزندان کوچک‌ترم بوده‌اید. البته دلیلی برای این موضوع دارم. همواره احساس کرده‌ام که صحبت‌هایی که در این جلسات می‌شود ربطی به دایان ندارد. او خیلی خودسر و یاغی است. کلمه «نه» برای او بی‌مفهوم است. او قوانین خودش را دارد. او حتی به منطقی‌ترین و ساده‌ترین درخواست‌های من، پاسخی منفی می‌دهد.

اخیرا، شاید به این خاطر که در سنین بلوغ به‌سر می‌برد، واقعا غیرقابل تحمل شده است. آن قدر عرصه را به من تنگ می‌کند که در آخر سر چاره‌ای به غیر از تنبیه کردن او ندارم. هیچ روش دیگری مؤثر نیست. حتی تنبیه، فقط او را موقتا از کارش باز می‌دارد. من هرگز از این وضع رضایت نداشته‌ام. این روش با همه چیزهایی که شما به ما آموخته‌اید مغایرت دارد، اما شوهرم متعلق به طرز فکری قدیمی است

و حوصله سازش با روش‌هایی که از شما آموخته‌ام را ندارد. او معتقد است من زیادی به دایان رو می‌دهم. اما من این فکر را نمی‌کنم. من بیش از آنچه دلم بخواهد به خاطر بیاورم، او را تنبیه کرده‌ام؛ و این همه به این خاطر است که راه دیگری را پیش رو نمی‌بینم.

اما در جلسه قبل، احساس کردم راه دیگری هم وجود دارد، و به دلیلی که بر خودم روشن نیست، فکر کردم این راه با راه‌های قبلی متفاوت است.

همان شب، دایان یکی از حقه‌های همیشگی‌اش را زد. تمام بعدازظهر در پارک به اسکیت کردن گذراند و ساعت هفت با مقداری عذر و بهانه به خانه آمد. (این بار سومی بود که در عرض پانزده روز این اتفاق می‌افتاد.) خوشحال شدم که پدرش منزل نیست. ممکن بود کار بالا بگیرد.

چقدر دلم می‌خواست حسابی حالش را جا بیاورم. دلم می‌خواست استفاده از تلفن را برایش قدغن کنم و یک ماه آزرگار اجازه ندهم دوستانش را ببینند! که ناگهان منظره این ماجرا پیش چشمانم مجسم شد: دایان کار بدی می‌کند. من او را تنبیه می‌کنم. او به کار بدتری برای تلافی مبادرت می‌کند. من سخت‌تر تنبیهش می‌کنم. او دوباره تلافی می‌کند؛ و الی غیرالنهاییه!

خیلی تلاش کردم که به جهت سابق سوق پیدا نکنم. فریاد زدم: «من

که از دلشوره مردم! می‌دانی چه بلاهایی ممکنه توی پارک، اون‌هم این وقت شب، سر یک دختر بیاد؟ دو ساعت طول و عرض اتاق را عقب و جلو رفته‌ام. کم مونده بود به پلیس تلفن بزنم!»

شروع کرد عذر و بهانه بیاورد، ولی جلو او را گرفتم: «اگر حالا به عذر و بهانه‌ای گوش دهم بیشتر خشمناک می‌شوم. شاید فردا صبح صحبت کنیم. به هر حال خوشحالم که بالاخره آمدی. شب‌بخیر!» و اتاق را ترک کردم... ممکن است این به نظر شما خیلی عجیب نیاید، ولی برای من تغییر بزرگی بود.

نیم‌ساعت بعد دایان آهسته وارد اتاق شد، انگار هیچ اتفاقی نیفتاده. با خوشرویی گفت: «مامان، من بیگودی‌های نو لازم دارم. دراگ‌استور هنوز بازه. می‌تونی منو با ماشین برسونی؟»

مدتی درخواست او را مطالعه کردم، آن‌گاه سرم را به علامت منفی تکان دادم.

با ترشرویی گفت: «مامان! به خاطر قضیه امشب؟ ولی خنده‌داره. هیچ‌کس به من حمله نکرد، کرد؟ اشکال تو در اینه که همه‌چیز را زیادی بزرگ می‌کنی.»

به آرامی گفتم: «پارک شب‌ها جای امنی نیست.»

چهره‌اش تغییر کرد و گفت: «پس داری مرا تنبیه می‌کنی، آره؟ لابد اجازه نمی‌دهی بابا هم مرا به دراگ‌استور ببره.»

گفتم: «کارهای پدرت به خودش مربوط است. اگر دلش خواست تو رو ببره من جلو او را نمی‌گیرم... ولی من نمی‌توانم. هنوز خیلی عصبانی‌ام.»

خواست مرا بیشتر امتحان کند: «لابد فردا هم اجازه نمی‌دی دوستم را به خونه دعوت کنم. نه؟»

گفتم: «یک چیز ربطی به چیز دیگر ندارد.» و واقعا به این موضوع عقیده داشتم.

اتفاقات دیگر هم بودند — و با هر یک به نظرم می‌آمد چیزی تغییر می‌کند. یک آتش‌بس موقت اتفاق افتاده بود — یک وضعیت عدم مخاصمه. تا اینکه روزی غریب‌ترین اتفاق روی داد: او عینک آفتابی منو قرض گرفت و اونو گم کرد. وقتی ابراز ناراحتی کردم، با قیافه‌ای طلبکار ایستاد و گفت: «خوب، نمی‌خواهی منو تنبیه کنی؟ با من چه کار می‌خواهی بکنی؟» این‌طور به نظر می‌رسید که به من التماس می‌کند به روش قدیمی‌ام برگردم. برای یک لحظه نمی‌دانستم چه باید بگویم. سپس کلمات به‌آهستگی شکل گرفتند. گفتم: «دایان، چیزی که مهمه اینه که بدونی چه احساسی دارم، تنبیه مهم نیست. همین‌طور احساس تو مهمه. من از اینکه عینکم را گم کرده‌ای شدیدا دلخورم، و فکر می‌کنم شاید تو هم دلت می‌خواست همین حالا می‌تونستی اونو به من پس بدی.»

او نگاهی، که می‌شد به آن «دوستانه» خطاب کرد، به من انداخت. از حالا به بعد نمی‌دانم چه خواهد شد، تنها چیزی که می‌دانم این است که هرگز نمی‌خواهم به روش گذشته بازگردم.

دکتر جینات گفت: «کترین، تو احترام مرا به خاطر مبارزه پیگیری به خود جلب کرده‌ای. به نظرم می‌رسد اصول فراوانی را که ما در این جلسات آموخته‌ایم با بچه‌ای که سلوک با او آسان نبوده است به کار بسته‌ای. تو تفاوت بین یک رابطه استوار بر تنبیه و رابطه‌ای استوار بر احترام به احساس متقابل را فهمیده‌ای.»

آن‌گاه به سوی جمع برگشت:

متوجه هستید که وقتی کودکی را تنبیه می‌کنیم، او را از مواجه شدن با خودش محروم می‌کنیم. کسانی هستند که می‌گویند: «اگر تنبیهش نکنی، اجازه داده‌ای هر کاری بخواهد بکند.» درست عکس این صادق است. زمانی که کودکی را تنبیه می‌کنیم، همه‌چیز را برای او سهل و آسان می‌کنیم. او احساس می‌کند که کفاره گناهش را پرداخته و حکمش را کشیده است. حال او آزاد است آن کار خلاف را دوباره تکرار کند.

در واقع، ما از کودکی که از حد خود گذشته چه می‌خواهیم؟ ما می‌خواهیم او به درون خود بنگرد، کمی ناراحت شود، تکلیف خود را

از نظر روانی بدانند، و در ارتباط با زندگی خود کم‌کم احساس مسئولیت کند.

کاترین گوش می‌کرد و سرش را با هیجان تکان می‌داد. سپس گفت: «و بالاخره یک مطلب دیگر هست که می‌خواهم یادآوری کنم. وقتی والدی از تنبیه کردن دست برمی‌دارد، برای او هم یک مزیت وجود دارد. برای اولین بار پس از سالیان دراز احساس می‌کنم که در رابطه با دایان احساس گناه نمی‌کنم، قبلاً برایش لباس‌های غیرضروری می‌خریدم، جاهایی که دلم نمی‌خواست بروم او را می‌بردم — فقط به‌عنوان تلافی کردن تنبیهاتی که به او روا می‌داشتم. اکنون احساس می‌کنم در گفتن «نه» آزادترم، حتی می‌توانم بدون توجیهات عدیده بگویم: نه.»

سکوت دیگری جمع را فرا گرفت. نل با صدایی که به‌زحمت شنیده می‌شد گفت: «من در گفتن چیزی که می‌خواهم بگویم تردید دارم... همه این‌قدر موفق بوده‌اند... [می‌بخشید] این وسط حرف‌های من مثل یک جمله معترضه است... ولی باید اعتراف کنم که موفق نبوده‌ام. منظورم این است که من عمل کردم — حتی وارد عمل هم شدم — اما، درست زمانی که باید محکم می‌ایستادم، وادادم.» همه ما با احترام به نل نگاه کردیم. می‌دانستیم برای او گفتن این مطالب بسیار مشکل

بود.

او ادامه داد:

من آن قدر از زیاده روی کنت در تماشای تلویزیون ناراحت بودم که تصمیم گرفتم دیدن تلویزیون را برای او به یک ساعت در روز محدود کنم. حتی همین یک ساعت هم فکر می‌کنم زیادی باشد، ولی کنت احساس محرومیتی شدید خواهد کرد. او همیشه سعی می‌کند ۱۰- ۱۵ دقیقه این میان اضافی تماشا کند - و این مرا عصبی می‌کند. چندین بار تاکنون در این مورد به او پرخاش کرده‌ام. چندی قبل، وقتی متوجه شدم به مدت سه ساعت به تماشای تلویزیون مشغول بوده با خودم گفتم حالا وقت عمله نه حرف زدن. او دیگر زیاده روی کرده و قانون یک ساعت تلویزیون در روز باید شدیداً مراعات شود. شب بعد آماده بودم. حتی دقیقه‌ها را هم شمردم. وقتی یک ساعت به سر رسید، داخل اتاق شدم و تلویزیون را خاموش کردم.

— «کنت، تلویزیون تمام شد.»

— «ولی ماما...»

دوباره تکرار کردم: «تلویزیون تمام شد.»

دوباره با التماس گفت: «ولی ماما، امشب یک برنامه مخصوص راجع به نهنگ‌ها دارد.»

با خود اندیشیدم: «از تمام شب‌ها من هم امشب را انتخاب کردم! او به تماشای این برنامه خیلی علاقه دارد، و من هم علاقه‌مندم آن را با او ببینم. ولی مجبورم محکم روی حرفم بایستم.»

به قیافه نگرانش نگاه کردم، و دیگر نمی‌دانستم چه کنم. آن‌گاه صدای خودم به گوشم رسید که می‌گفتم: «هنوز یادم نرفته دیروز چه اتفاقی افتاد... تصمیم گرفته‌ام امشب را اجازه دهم برنامه را نگاه کنی!» آن‌وقت می‌دانید او چه کرد؟ دستم را گرفت و بوسید. دکتر جینات پرسید: «بگو ببینم نل، چرا حس می‌کنی این شکست بوده است؟»

— خوب، برای اینکه همگون عمل نکردم. لابد کنت حالا دیگر فکر می‌کند مادرش یک فرد ضعیف و بی‌اراده است، و می‌تواند از من سوءاستفاده کند.

— در مورد بچه‌ها، من هرگز نگران دفعه آینده نیستم. این ما هستیم که تعیین می‌کنیم بار آینده کودک تا چه حد می‌تواند پیشروی کند. تو حتما احساس کردی که گذراندن لحظاتی قشنگ با پسرت مهم‌تر از همگون عمل کردن است. تو به ندای درونت گوش فرا دادی، و ما هر وقت به جای مقررات خشک، به این ندا گوش کنیم، هرگز راه خطا نمی‌رویم. مواردی که نمی‌توانیم با گفتن: «نظرم را عوض کردم.»، یا: «امشب را استثنا قائل می‌شویم.»، انسان بودن خود را بنمایانیم،

خیلی کم‌اند.

همان‌گونه که گوش می‌کردم با خود اندیشیدم: «چه اندازه من خوش‌شانسم که همگام و همراه این‌چنین اشخاصی هستم: دکتر جینات با اصرار عجیبش بر رفتار انسانی، و این مادرها و اراده خلل‌ناپذیرشان که هرگز به عقب برنمی‌گردند، و زن‌هایی که در سخت‌ترین لحظات هرگز دست به ناسزا، تهدید و تنبیه نمی‌زنند.»

چیزهایی که امروز شنیدم هیچ‌یک عادی یا حتی آشنا نبودند. هیچ‌کدام از این زن‌ها هرگز دست به انتقام‌جویی نزده‌اند. هرگز رفتاری در راستای جواب‌های هوی است انجام نداده‌اند. (مثلاً: «دیوید، فکر می‌کنی اشکالی ندارد برادرت را بزنی؟ خوب، پس من هم تو را می‌زنم.»)

هرگز این زن‌ها رفتار تصنعی نداشتند. (مثلاً: «جودی، گرفتن ماشین آب‌پاش تو، مرا بیش از خود تو ناراحت می‌کند.»)

هرگز خطای کودک را تبدیل به نقص شخصیتی برای او نکرده‌اند. (مثلاً: «که عینک آفتابی را گم کرده‌ای؟ هیچ تعجب نمی‌کنم. تو همیشه بی‌توجه بوده‌ای.»)

هرگز عکس‌العمل‌های‌شان شدیدتر از قاعده نبوده است. (مثلاً: «خودت این‌طور خواستی، دایان. حالا که دیر آمدی، یک ماه اسکیت

نخواهی کرد.»

هرگز عکس‌العمل‌های‌شان نابجا نبوده است. (مثلاً: «بیلی، به خاطر از دست دادن اتوبوس مدرسه، یک ماه از گرفتن پول هفتگی محروم خواهی بود.»)

به جای این کلیشه‌های آزاردهنده، زبانی بی‌آزار، روراست و ماهرانه می‌شنیدم — زبانی که با قضیه‌ای خاص در یک موقعیت خاص برخورد داشت.

من زبانی را شنیدم که در عین جلوگیری از عمل خلاف، اجازه می‌داد که کودک به درون خود بنگرد، تغییر کند و رشد یابد. ناگهان احساس کردم دلم می‌خواهد به خانه بروم و در کنار خانواده‌ام باشم.

۵. باز هم منفجر می‌شویم

این همه چیز آموخته بودم و کلی خوشحال بودم که همه چیز را می‌دانم. اگر این مهارت را نیاموخته بودم، روزی نمی‌گذشت که در سیلاب احساسات و عواطف خانوادگی غرق نشوم.

مثلاً یک روز معمولی را در نظر بگیریم. به صدای آشنای ریش‌تراش برقی تد که با گپ‌زدن‌های بچگانه فرزندانم به هم آمیخته، از خواب بیدار می‌شوم. با خود می‌گویم: «عجب زن خوشبختی هستم. شوهری مهربان... بچه‌های نازنین.»

خواب‌آلوده به آشپزخانه قدم می‌گذارم، و حتی از اینکه خرده‌های ذرت سرخ‌شده زیر پایم قرچ‌وقرچ می‌کند، خم به ابرو نمی‌آورم. چرا باید از کاه کوهی بسازم؟ با یک «صبح‌بخیر» شیرین، جارو را به دست دیوید می‌دهم و خاک‌انداز را به جیل؛ و آب‌میوه تد را در لیوانش می‌ریزم. حتی منظره جای انگشتان مربایی بچه‌ها روی میز اعصابم را خراب نمی‌کند. می‌گویم: «زودباش جوان، اثر انگشت را تا بابا نیامده پاک کن!» و یک قطعه ابر به طرف اندی پرتاب می‌کنم. شوخی من، درحالی‌که آنها سریع همه‌جا را تمیز می‌کنند، می‌گذرد و من با خود می‌اندیشم: «عجب مادری هستم! چه بچه‌هایی دارم! چه خانواده

خوشبختی هستیم! چقدر حیف که کسی شاهد این ماجرا نیست!»
آن‌گاه، اولین هول — اولین آزار — اولین بدوبیراه — و یکباره بچه‌ها کمی ناخوشایندتر از قبل به نظرم می‌رسند. ثانیه‌ای می‌گذرد و نزاعی خونین بر سر آخرین موز — صحنه بیرون‌زدن محتویات لهیده موز — آب‌میوه تد که با خوردن آرنج فاتح به آن، به اطراف پاشیده می‌شود. ناگهان خود را با نمایشی روبه‌رو می‌بینم که بازیگران آن را نمی‌شناسم. در عرض پانزده ثانیه خود را در نقش مادری می‌بینم که در محاصره است و شوهرش به‌زودی به‌خاطر نبودن آب‌میوه بر سر میز صبحانه بدعنقی خواهد کرد؛ و بچه‌ها، این عزازیل‌ها، چیزی جز گروهی وحشی نیستند. دیگر آن خوشی چند دقیقه قبل وجود ندارد (حتی نمی‌توانم آن را به خاطر بیاورم)؛ به جای آن، شدیداً می‌خواهم به همه‌شان حمله کنم. غریزه‌ام می‌گوید کله‌های‌شان را به یکدیگر بکوب؛ اما می‌دانم این راه مرا به کجا خواهد برد.

اکنون وقت امتحان است. با نبودن خلق خوش، تنها چیزی که می‌ماند مهارت‌های متنوعی است که آموخته‌ام. می‌توانم مسئله را توصیف کنم؛ می‌توانم به بچه‌ها کمک کنم که خودشان به حل مسئله بپردازند؛ می‌توانم مقرراتی وضع کنم؛ می‌توانم انتظاراتم را بیان کنم؛ می‌توانم ارزش‌هایی را حاکم کنم؛ می‌توانم با فریاد، انزجار خود را ابراز دارم؛ می‌توانم یک یادداشت بنویسم؛ حق انتخاب بدهم؛ عمل کنم؛ و

غیره. راه‌های بسیاری وجود دارند. احساس می‌کنم مؤثر هستم.
و من مؤثر هستم.

وضع آن قدر خوب و غیرمنتظره است که نمی‌توانم باور کنم.
باز شک به دلم راه می‌یابد. شاید اگر بتوانم ادامه دهم، هرگز
تحت تأثیر آن احساس خودکامه نخواهم بود — هرگز خود را در حالت
آن دیوانه بی‌منطق در حال تهاجم نخواهم یافت. خشم را از بین
خواهم برد؛ و بالاخره آزادی را باز خواهم یافت!

با تردید نظاره‌گر آمدورفت روزهای بی‌حادثه بودم. هر چه پیش آمد،
مدارا کردم. در جلسات بعدی همه زن‌ها گفتند مهارت‌های جدیدشان
باعث تشنج کمتر در خانواده شده است. با خود اندیشیدم: «پاسخ خود
را یافته‌ایم.» پاستور واکسن سیاه‌زخم را کشف کرد، دکتر سالک (۵۶)
فلج اطفال را از میان برد، و ما فرمول از بین بردن برخوردهای
انفجاری خانوادگی را پیدا کرده‌ایم.

به خود اجازه دادم برای دقایقی به خوش‌خیالی بپردازم، در عالم
خواب و خیال خودم را دیدم که در سوئد به نمایندگی از طرف
گروه‌مان در حال گرفتن جایزه نوبل به خاطر برقراری صلح و از بین
بردن خشونت در خانواده هستم؛ و یک مبلغ مذهبی با شوق و ذوق
اعلام می‌کند این فرمول کمی مشکل پیاده می‌شود، ولی غیرممکن
نیست. می‌شود آن را فراگرفت و در همه‌جای دنیا آن را به کار بست.

کسی چه می‌داند نتیجه آن برای صلح در دنیا چه خواهد بود؟ سپس صدای دست‌زدن حضار و فریادهای تحسین!

اما واقعیت به سرعت جای آن را گرفت. به چشم خودم دیدم که همه‌مان یکی‌یکی از عرش اعلا فرو افتادیم — هر یک در موقعی و به خاطر مسئله‌ای متفاوت. به نظر می‌رسید که رویدادهایی وجود داشت که موقتاً ما را تحت سلطه قرار می‌داد — موقعیت‌هایی که ما را از حد مهارت‌ها و توانایی‌های مان فراتر می‌راند، تا به جایی که به مرز میان عقل و جنون می‌رسیدیم و به حرکاتی دست می‌زدیم که کاملاً خلاف آنچه برایش تلاش کرده بودیم و قبول داشتیم بود.

درحالی‌که درون ماشین به سمت شهر می‌راندیم، هلن ماجرای را برایم تعریف کرد. او با اندوه و زیرلبی گفت نمی‌داند چرا حتی این زحمت را به خود می‌دهد که به جلسات بیاید، چرا که او قادر به پیاده‌کردن آموخته‌هایش نبود. سپس با تردید جریانی ناگوار را که صبح آن روز پیش آمده بود تعریف کرد. او گفت که مدت‌هاست به خاطر کارکردن بیش از حد شوهرش و خستگی زیاد او، نگران است. آن روز صبح شوهرش آن قدر خسته بود که هلن از او خواست شغلش را تغییر دهد. جک از این نصیحت وی خشنود نشد. فنجان قهوه‌اش را به روی میز کوبید و فریاد زد: «لعنت بر شیطان، چقدر غر می‌زنی! کمتر زندگی را به من تلخ کن!» و بدون تمام‌کردن صبحانه، از خانه

خارج شده بود.

او هنوز از این تشنج التیام نیافته بود که بیلی وارد آشپزخانه شد و ساندویچی را که تازه هلن برایش درست کرده بود، باز کرد. با نفرت گفت: «آه! باز هم کالباس بوگندوا! هیچوقت برام چیز خوبی درست نمی‌کنی. همه مادرهای دیگر برای بچه‌های‌شان چیزهای خوب درست می‌کنن.»

هلن گفت که انگار چیزی درون او شکست. با لحنی زهرآگین گفت: «به من از مادرهای دیگر نگو. اگر از من راضی نیستی می‌توانی یک مادر دیگر برای خودت پیدا کنی؛ و فکر نمی‌کنم کسی راضی به این کار باشد. برای من اصلاً اهمیت نداره تو غذا بخوری یا نه. اصلاً برات بهتره که گرسنگی بکشی!»

بیلی ساندویچش را به زمین انداخت، با لگد در را باز کرد و با گریه به مدرسه رفت.

هلن گفت که بعد از این رویداد، تنها در آشپزخانه نشست و به کالباس‌هایی که روی زمین پراکنده بود خیره شد. درعین حال صدای خودش به گوشش می‌رسید که به بیلی می‌گفت: «و فکر نمی‌کنم کسی راضی به این کار باشد.»... «برای من اصلاً اهمیت نداره تو غذا بخوری یا نه.» و سپس صدای جک که می‌گفت: «کمتر در کار من مداخله کن.» هلن گفت که احساس می‌کرد زنی غرغرو و مادری

بسیار بد است — یک انسان شکست خورده.

سپس کاترین که اخیراً این همه نسبت به روابطش با دایان خوش بین بود، کاملاً جا خورده بود و ماجرای را برای ما تعریف کرد.

او گفت که طی چند هفته اخیر، دایان نسبت به معلم‌های «بدجنس» زبان فرانسه و ریاضیات خود شکایت می‌کرد و می‌گفت آنها از او متنفرند. مدتی کاترین با صبر و حوصله به شکایت او گوش می‌کرد و با خود فکر می‌کرد که حتماً اینها همه تصورات دایان هستند. آخر چرا باید کسی از او متنفر باشد؟ اما درونش را اضطرابی چنگ می‌زد. آیا دایان دوباره دارای اشکالاتی شده بود؟ آیا این شروع مسئله‌ای جدید بود؟ شاید کارها برای او واقعاً زیاده از حد مشکل بود.

آنگاه هشدارها از مدرسه سرازیر شد: «دایان بدون آمادگی در کلاس حاضر می‌شود...» «او توجه کافی ندارد...» «تن به کار نمی‌دهد.» کاترین فوراً به مدرسه تلفن کرد و با معلم‌ها صحبت کرد. آنها به او اطمینان دادند که دخترش فردی ست باهوش و کاملاً توانا. کاترین همان روز به دخترش گفت که او تابه‌حال اشتباه می‌کرده. در واقع معلم‌هایش نسبت به او نظر مثبتی دارند. شاید بهتر باشه کمی بیشتر کوشش کنه.

یک ماه بعد کارنامه دایان رسید. او نه‌تنها از فرانسه و ریاضیات رد شده بود، بلکه شکایت جدیدی به آن قبلی‌ها اضافه شده بود: «مدام

کلاس را به هم می‌ریزد.»

کاترین شدیداً عصبانی شد. با خود گفت: «گور پدر روش جدید! بیش از حد دست و پایم را با کلمات بسته‌ام، حالا باید رودررو با او طرف شوم.» او به دایان گفت که چقدر بچه لوس و نری است و تا چه حد از خوبی معلم‌هایی که این همه کوشش می‌کنند به او کمک کنند، سوءاستفاده کرده است. به او گفت تا چه اندازه از اینکه به مدرسه برود و بگوید مادر دایان است، خجل است. به او گفت که دیگر با وی کاری ندارد و حالا او باید روی پای خود بایستد. دایان به‌سردی به وی نگریست و اتاق را ترک کرد.

کاترین با قیافه‌ای برافروخته و فریادزنانه او را دنبال کرد: «فکر نکن می‌توانی همین‌طور پشتت را به من بکنی! از این کارت پشیمان خواهی شد. فکر نکن من این مسئله را از پدرت پنهان نگه خواهم داشت؛ و در ضمن انتظار نداشته باش که تا یک ماه دیگر مهمانی به منزل بیاوری!»

کاترین تعریف کرد که برای مدتی کوتاه احساس می‌کرد کار درستی انجام داده. دایان خودش خواسته بود این مسائل پیش بیاید، مگر نه؟ خوب، شاید چند کلمه حرف حسابی کمی او را به سر عقل بیاورد.

سپس پشیمانی مجالش نداد: «این چه کاری بود کردم؟ برای چند ثانیه دهانم را باز کردم و رابطه‌ای را که با ماه‌ها زحمت به‌وجود آورده

بودم بر باد دادم.»

اما من با علاقه یک پزشک به هر دو زن گوش فرا دادم. متأسف بودم که این دو نفر این همه رنج متحمل شده بودند، اما کاملاً می‌توانستم درک کنم چه چیزی این جریانات را به دنبال آورده بود.

به نظر می‌رسید عوامل خاص موجب پیدایش این انفجارات بود. اولین آنها اضطراب بود. یک سلسله جریانات اتفاق می‌افتد و ناگهان والد را ترس برمی‌دارد. وقتی انسان از چیزی شدیداً ترس دارد، استفاده از هر مهارتی مشکل می‌شود.

در مورد کاترین نیز اضطراب باعث شد که از راه درست عدول کند. فکر اینکه ممکن است دخترش فردی ناموفق از کار درآید، وی را وادار به فراموش کردن مهارت‌هایش کرد؛ و آن انفجار آخر کاملاً غیرقابل اجتناب بود. در تمام این مدت او از درک احساسات دایان غافل بود، سپس با پیشنهاد اینکه دایان بیشتر کوشش کند، مسئله را بغرنج کرد — این یعنی من اعتمادی به تو ندارم. از چنین رفتاری انتظار موفقیت نمی‌توان داشت.

عامل دومی که می‌تواند انفجاری را به دنبال داشته باشد، با بچه بی‌ارتباط است. یک تنش خارجی قادر است یک عکس‌العمل شدیدتر را به دنبال بیاورد. مثلاً در مورد هلن، برخوردش با جک باعث شد به فرزندش آن‌گونه حمله‌ور شود. در موردی عادی، او کاملاً قادر بود به

شکایت بیلی رسیدگی کند. می‌توانم حتی صدای او را مجسم کنم که می‌گوید: «اوهوی بچه، من اصلاً دوست ندارم با مادرهای دیگر مقایسه بشوم. اگر شکایتی در مورد ساندویچت داری، به همان موضوع بچسب!»

به دلیلی به نظرم رسید که ما شکست‌ناپذیریم. فکر می‌کردم که حتی زیر فشارهایی این‌چنین باز قادر خواهیم بود درست عمل کنیم. اما مورد سومی را که می‌توانست مسئله‌ساز باشد، در نظر نگرفته بودم: عکس‌العمل دیوانه‌وار در برابر مسئله‌ای که ادامه پیدا می‌کند و هرگز حل نمی‌شود. مثلاً برای لی مسئله این بود که «پسرش باز هم سیم دندان‌ش را گم کرده بود.» در مورد مری این بود که «باز هم به کوچه دوید.» و در مورد من این بود که «باز هم برادرش را آزار داده.»

پیش چشمانم دیدم که دیوید قیچی را به‌طرف اندی پرتاب کرد و قیچی از چند سانتیمتری چشم او رد شد؛ و ناگهان دیوانه شدم. به دیوید حمله‌ور شدم و او را بدون اینکه بفهمم دیوانه‌وار زدم. آن‌گاه او را به درون تخت‌خوابش پرت کردم و فریاد زدم: «می‌خواهی چه کار کنی؟ می‌خواهی برادرت را بکشی؟ چشمانش را دریاوری؟ وقتی تو این دوروبر هستی هیچ‌کس امنیت ندارد. غول بی‌شاخ‌و‌دم!» ناگهان درد شدیدی در انگشت شستم احساس کردم. باد کرده و کبود بود. لابد در موقع زدن دیوید مویرگی را پاره کرده بودم.

از اتاق او بیرون آمدم و بی حرکت ایستادم. با خود اندیشیدم: «من چه‌ام شده؟ من اصلاً آدم نیستم. شاید دیوید منو ببخشه، اما من هرگز خودم رو نمی‌بخشم، عجب آدم مزوری هستم! ادعای تغییر جهان را دارم و حتی خودم را نمی‌توانم تغییر دهم.»

بنابراین همه ما دوباره در همان دام قبل گرفتار آمدیم: حمله، پشیمانی، احساس گناه. در ناامیدی صرف با خود گفتم: «همه کوشش‌ها برای هیچ بود. چه بیهودگی و چه اتلاف وقتی. من همه این مدت خودم را گول زده بودم که باور کنم در حال پیشرفت هستم، ولی حالا می‌بینم یک دور باطل زده‌ام و به جای اولم — آن بازی خشماگین سگ و گربه — بازگشته‌ام.»

برای دور شدن از این وضعیت چه زحمتی کشیده بودم! گزارش نوشتن درباره یک حیوان دست‌آموز که درست مواظبت نشده بود، دقت در هر کلمه‌ای که از دهانم خارج می‌شد، بازنگری به همه حرکات و رفتارم، تجزیه و تحلیل عکس‌العمل‌های دیگران. تمام اینها کمی ترسناک بود.

اما از همه اینها بدتر، ترس بود. فکر می‌کردم شاید صدمه‌ای همیشگی به نظر پسر نسبت به خودش زده باشم؛ از این می‌ترسیدم که دیوید دیگر هرگز به من اعتماد نکند؛ و درعین حال که دلم می‌خواست به رابطه قبلم با او برگردم، می‌ترسیدم قادر به این کار نباشم.

بخشی از من می‌خواست به اتاق برگردد و از دیوید طلب بخشایش کند، و بخش دیگر می‌خواست به کله پوکش فرو کند که چقدر پرتاب کردن یک شیء تیز به سمت کسی می‌تواند خطرناک باشد. می‌دانستم که هر دو مورد مسئله را خراب‌تر خواهد کرد، پس هیچ کاری نکردم. در عوض، یک راه‌پیمایی طولانی به سمت باجه پست کردم. ولی حتی نامه‌ای برای پست کردن نداشتم.

۶. راه بازگشت

در حین راه رفتن با خودم مباحثه‌ای داشتم:

— «چرا این اتفاق افتاد؟»

— «چون برادرها با هم دعوا می‌کنند.»

— «اما چرا دیوید همیشه مهاجم است؟»

— «او حسودی می‌کند. وقتی دیروز وارد اتاق شد و دید من اندی را

در آغوش گرفته‌ام، به نظر ناراحت آمد. شاید علت حمله او به اندی

به وسیله قیچی این بوده باشد.»

-- «شاید از اینها هم ساده‌تر باشد. شاید اندی او را تحریک کرده.

بعضی اوقات اندی می‌تواند خیلی کلافه‌کننده باشد.»

— «ولی دیوید باید بهتر از اینها بتواند با موضوع کنار بیاید.»

— «چرا؟»

— «چون او هم بزرگ‌تر است و هم جثه قوی‌تری دارد.»

— «دوباره شروع شد. باز هم جانب کوچولوی خانواده را گرفتی. کمی فکر کن. خودت را جای او بگذار. بزرگ‌ترین بچه خانواده بودن چه مزه‌ای دارد؟ اگر تو مدام به وسیله یک برادر کوچک‌تر انگولک می‌شدی و مادرت همواره انتظار داشت تو ملاحظه او را بکنی، چه می‌کردی؟»

— «دلم به حال خودم می‌سوخت... از دست مادرم عصبانی می‌شدم... و از برادرم بدم می‌آمد. دلم می‌خواست اذیتش کنم.»

-- «حالا فرض کنیم به او صدمه زدی و مادرت هم تو را در حین ارتکاب جرم دستگیر کرد. فرض کنیم تو را کتک زد و به تو غول بی‌شاخ‌و‌دم خطاب کرد.»

— «خوب، دیگر فهمیدم. حالا چه کاری باید بکنم؟ چه می‌توانم انجام دهم؟»

— «چه کار می‌توانی بکنی؟ منظورت چیست؟ پس دیوید چه می‌شود؟ مسئولیت او در این میان چیست؟ او هم قیچی را پرت کرده. او باید به عاقبت کار خود بیندیشد؛ و تو هم وظیفه داری مطمئن شوی که او این کار را می‌کند.»

کم‌کم احساس کردم قوت به زانوانم باز می‌گردد. حالا می‌توانستم نزد

پسرم بازگردم. هنوز نمی‌دانستم در بازگشت چه خواهم گفت، ولی این اصلاً مهم نبود. جهت من مشخص بود: به حرف‌های دیوید گوش فرا خواهم داد. آن‌گاه ارزش‌های خودم را برای او به صورتی جدی مطرح خواهم کرد — در صورت لزوم به صورتی خشن آنها را ابراز خواهم کرد. اما از ناسزا و عذرخواهی خبری نخواهد بود.

وقتی از راه‌پیمایی بازگشتم، درِ اتاق دیوید را زدم. جوابی نیامد. در را باز کردم و دیدم دیوید دمر خوابیده روی تخت؛ پیش او نشستم و گفتم: «دیوید، حالا می‌تونی به حرف‌هایم گوش بدهی؟» صدای ضعیفی از گلو خارج کرد.

-- «فکر می‌کنم اتفاقی که امروز افتاد تو را، هم از درون و هم از بیرون ناراحت کرد.»

همان‌گونه که دهانش را در بالش فرو برده بود گفت: «مجبور نبودی مرا بزنی. می‌توانستی همین‌طوری به من بگویی.» — «درسته، این روش بهتری بود.»

— «خوب، پس چرا زدی؟»

— «فکر می‌کنم بدانی، دیوید. اتفاقی که افتاد مرا از خود بیخود کرد.»

— «خوب، اندی هم منو از کوره به در می‌کنه.»

— «تو حس می‌کنی که او زیاده‌روی می‌کنه — که گاهی آن‌قدر به تو بند می‌کنه که اعصاب رو از دست می‌دهی.»

-- «درسته! همین‌طوره! خوب، آن وقت من باید چه کار کنم؟ مثل خنگ‌ها بایستم و نظاره کنم که اون فضول‌باشی کشوهای منو بگرده؟»

-- «راست می‌گی، این کار می‌تونه آدم رو خیلی عصبانی کنه، یک برادر کوچک‌تر تمام کشوهای آدم رو به هم بریزه.»

-- «درست همین‌طوره! تو همیشه به من می‌گی که با کلمات بهش بگم چه احساسی دارم. ولی این کار همیشه فایده نداره. تنها چیزی که اون جانور رو از کارش باز می‌داره یک مشت توی حلقومشه.»

-- «دیوید، همین‌جاست که ما با هم توافق نظر نداریم. من کاملاً می‌فهمم که گاهی باید حتی اگر شده با دست او را از کارش باز داری -- اما با خشونت؟ یک مشت توی حلقومش؟ پرتاب کردن قیچی؟ نه، نه!» از روی تخت بلند شدم و بالای سرش ایستادم. «در خانه ما هیچ کس به دیگری صدمه نمی‌زنه. این کار کاملاً قدغنه! هیچ بچه‌ای حق نداره به بچه دیگری صدمه بزنه!»

دیوید بار دیگر سرش را در بالش فرو برد و زمزمه کرد: «تو منو دوست نداری.»

من حاضر نبودم وا بدهم. گفتم: «من خیلی تو را دوست دارم! به شخص تو علاقه‌مندم! ولی انتظار دارم اختلافات را با برادرت بدون دست زدن به خشونت، حل کنی؛ و اگر زمانی راه حل مسالمت‌آمیزی

به نظرت نرسید، می‌توانی به من یا بابا مراجعه کنی، و ما کمکت خواهیم کرد.»

دیوید به پشت غلتید و به من خیره شد: «فایده نداره. تو همیشه جانب اندی را می‌گیری. تو اونو بیشتر دوست داری.»
— «به نظرت این طوریه؟»

— «به نظرم این طور نیست، مطمئن هستم.»
مدتی فکر کردم، آن گاه به آرامی گفتم: «بگذار به تو بگویم به نظر من چه می‌رسد. به نظر من هر کدوم از بچه‌های من با اون یکی فرق داره و هیچ کدوم نمی‌تونه جای دیگری رو بگیره. شاید به همین علت من هر کدام را برای خود دوست دارم — نه مثل هم، بلکه متفاوت. مثلاً چه کسی در تمام دنیا شکل پسر من دیوید است؟ چه کسی لبخند او، طرز فکرش را و احساساتش را دارد — یا حتی کک‌ومک‌هایش را؟»
دیوید به نظر راضی می‌آمد، اما سعی می‌کرد رضایتش را بروز ندهد. با اخم و تخم پرسید: «کی کک‌ومک دوست داره؟»

— «من دوست دارم. چون آنها بخشی از وجود تو هستند.»
همین شد. قضیه تمام شد؛ و من از اینکه دوباره مادر عاقل دیوید هستم، احساس خوشی کردم.

تجربه هلن برای رسیدن به یک رابطه بهتر با فرزندانش بی‌شباهت به تجربه من نبود. پس از یک پشیمانی شدید، نگرانی او دور این مطلب

می‌چرخید که آیا قادر است مسائل را یک‌بار دیگر به وضع سابق برگرداند یا نه؟

آن روز در ماشین برای من تعریف کرد که چطور همان بعدازظهر روز واقعه اولین عکس‌العمل او این بود که به جک تلفن بزند و قضیه صبح را رفع و رجوع کند، اما سپس تصمیم گرفت که این کار را نکند. به نظرش رسید به حد کافی صحبت شده. چیزی که جک واقعا به آن نیاز داشت این بود که بارش سبک‌تر شود. امشب او به کار مدرسه بچه‌ها خواهد رسید و آنها را به رختخواب خواهد فرستاد. پس از این تفکرات، بیلی را به درون خواند. او با قیافه‌ای اخمو وارد شد.

-- «بیلی، من در مورد اتفاق امروز صبح خیلی فکر کردم. ما خیلی از دست همدیگر عصبانی بودیم، مگر نه؟»
— «بله، می‌دانم.»

— «اما شاید هر دو ما چیزی یاد گرفته باشیم. من فهمیدم که پسر ساندویچ کالباس دوست نداره، و تو فهمیدی که وقتی یه جور به‌خصوصی با مادرت صحبت می‌کنی، یک‌مرتبه از کوره در می‌ره.»
— «مگر من چه چیز بدی گفتم؟»

— «بیلی، وقتی از کسی چیزی می‌خوای، بهتر است به او حمله نکنی، بلکه بهتره طوری اونو بخوای که طرف مقابل رو مجبور به گوش دادن

کنه.»

بیلی مجاب نشد:

خوب، پس باید به تو چی بگم؟ مادر عزیزم، پایت را می‌بوسم. خواهش می‌کنم دیگر به من ساندویچ کالباس نده، سرکار علیه!»
هلن لبخند زد:

خوب، این یه راهشه. راه دیگه اینه که بگی: «مامان، برات خیلی زحمت داره اگه چیزی غیر از ساندویچ کالباس برای من درست کنی؟ من دیگر از آنها خسته شده‌ام.» وقتی کسی با من این‌طور صحبت می‌کنه، احساس می‌کنم دلم می‌خواهد خواهش اونو برآورده کنم.

بیلی با قیافه‌ای متفکر ناخنش را به دندان می‌گزید: «ولی من دلم نمی‌خواهد همیشه این چیزی را که تو گفتی، بگم.»

هلن که کمی متعجب شده بود گفت: «می‌فهمم، پس شاید بتوانی یک یادداشت بنویسی و پیشنهاداتت را در آن مطرح کنی.»

او گفت: «نه، یادداشت کار احمقانه‌ایه. خوب دیگر باید بروم، مامان. جیمی منتظرمه.»

هلن با خود اندیشید: «این دفعه را انگار خراب کردم. ولی اقلأً دوباره با هم حرف می‌زنیم. شاید دفعه دیگر کمی فکر کند راجع به اینکه چطور چیزی را درخواست کند.»

صبح روز بعد هلن با کمال تعجب تکه‌مقوایی روی میزش دید که روی

آن صورت غذای هفته نوشته شده بود:

دوشنبه — ماهی تن

سه‌شنبه — کره و مربا

چهارشنبه — ماهی تن

پنجشنبه — کره و مربا

جمعه — کالباس، ولی فقط در صورتی که ماهی تن نداشته باشیم.

هفته بعد، کاترین پیامدهای دعوايش را با دایان تعریف کرد. او گفت که به مدت چند ساعت آن قدر عصبی بود که کاری نمی‌توانست انجام دهد. با خود می‌اندیشید:

دوباره خودم را در جایگاه دشمن قرار دادم. با تمام چیزهای جدیدی که آموخته‌ام، یک‌بار دیگر خودم را در آن بن‌بست قدیمی تنبیه قرار دادم. حالا دایان به کلی همه‌چیز را رها می‌کند و تقصیر را هم گردن مادر بی‌رحمش می‌گذارد؛ و اگر این کار را بکند حق دارد. فقط تفاوتش این است که من بی‌رحم نیستم، فقط کم‌عقلم.

چرا خودم را محکوم می‌کنم؟ حالا فرض کنیم من مادر نمونه‌ای که بتواند عالی‌ترین عکس‌العمل را از خود بروز دهد نبودم. آیا یک بچه،

خود هیچ مسئولیتی در قبال اعمالش ندارد؟ من که کلاس‌ها را به‌هم نمی‌زنم، دایان این کار را می‌کند — اگر دکتر جینات در این موقعیت قرار می‌گرفت چه می‌گفت؟ لابد می‌گفت تنبیه پاسخ صحیح نیست. لابد می‌گفت دایان مادری لازم دارد که در موقع گرفتاری در کنار او باشد — نه علیه او — آن هم زمانی که تلاش می‌کند خود به راه‌حلی برسد!... اما نمی‌دانم، آیا من قادرم این کار را انجام دهم؟ نمی‌دانم من این قدرت و مهارت را دارم.

کم‌کم کاترین به یاد شکایت‌های دایان از مدرسه افتاد. شاید احساسات منفی او نباید نادیده گرفته می‌شد. اگر او فکر می‌کرد معلم‌هایش از او متنفرند شاید در واقع مسئله‌ای وجود داشت. اگر هم این چنین نبود، باید نظرات او را می‌شنید.

ولی آن طرف قضیه هم بود. دایان در دو درس رد شده بود و «معلم‌های بدجنس» را بهانه قرار داده بود که بازیگوشی‌هایش را ادامه دهد. باید برایش روشن شود که این روش نمی‌تواند قابل قبول باشد.

آن‌گاه کاترین به خاطر آورد که مدرسه یک برنامه تدریس خصوصی به قیمت بسیار نازل دارد. بچه همسایه از آن استفاده کرده و نتیجه بسیار عالی گرفته بود. شاید این تنها راه‌حل برای دایان باشد. یک همشاگردی خوشرو که او می‌توانست در کنارش آسوده باشد، یک

شاگرد مصمم که می‌توانست برای دایان الگوی خوبی نیز باشد.
کاترین کم‌کم احساس آرامش کرد.

در فکرش تمام مسائلی را که می‌خواست بازگو کند مرور کرد. اول، احساسات قبلی‌اش را تماماً ابراز خواهد کرد — فقط این بار ناسزا را کنار خواهد گذاشت:

«وقتی من کارنامه‌ات را دیدم آن‌قدر تعجب‌زده، عصبانی و ملول شدم که یکباره به جوش آمدم. چیزهایی گفتم که اصلاً خودم باورشان ندارم. ولی حالا دیگر حالم بهتر است.»

دوم اینکه، به دایان فرصت کافی خواهد داد که هر چه درددل دارد بازگو کند. او آگاهانه گوش خواهد داد و مثل یک آینه احساسات او را منعکس می‌کند. مثلاً به او خواهد گفت:

«یادگیری از معلمی که انسان او را دوست ندارد آسان نیست — مخصوصاً درس‌های مشکلی مثل فرانسه و ریاضیات.»

او سعی خواهد کرد مانع درددل‌های دایان نشود و اجازه دهد هر چه می‌خواهد بگوید. شاید مطالب دیگری در این میان بازگو شود که قبلاً مطرح نشده است.

سوم اینکه، او به دایان کمک خواهد کرد که به راه‌حلی برسد:

«دایان، این درس‌ها را باید با موفقیت بگذرانی، حالا چطور این کار را می‌کنی، مسئله‌ای است که خودت باید از عهده آن برآیی.»

شاید امکان داشت راه‌های مختلف را با هم بسنجند. شاید می‌شد در وقت مناسب چند پیشنهاد بدهد که به دایان کمک کند:

«فکر نمی‌کنی بهتر باشه با دبیر راهنما ملاقات کنی؟» یا:

«شاید مایل باشی از برنامه تدریس خصوصی مدرسه استفاده کنی؟»

کاترین گفت که کم‌کم می‌فهمید نقش اصلی او در این میان چیست. نقش او این بود که به فرزندش تکیه‌گاهی دهد که وقتی به دنبال راه‌حل می‌گردد، بتواند بر آن تکیه کند.

او گفت که وقتی بالاخره با دایان حرف زده است، کلمات به آن زیبایی که در تمرین‌هایش جور کرده بود از دهانش خارج نشد، اما مطالب اصلی همان‌ها بود. دایان حرف زیادی برای گفتن نداشت تا زمانی که صحبت از معلم خصوصی شد. آن‌گاه سرش را تکان داد.

او گفت: «مامان، من معلم احتیاج ندارم، یک دختری در کلاس ما هست که یادداشتهای بسیار عالی برمی‌دارد. او می‌تواند به من کمک کند و خرجی هم ندارد.»

کاترین گفت که برای چند لحظه می‌خواست به اصرار کند و معلم خصوصی را مطرح کند، اما او خودداری کرده و چیزی نگفته است. در عوض به او گفت: «پس مثل اینکه خودت می‌خواهی مسئله رو حل کنی؛ می‌فهمم.» سپس به شیوه‌ای غریزی دستش را به دور شانه دخترش انداخت.

مدتها بود که در مورد مسئله خشم فکر می‌کردم. مثل سگ گرسنه‌ای که ماه‌ها به استخوانی دندان می‌زند — هر ذره آن را می‌بوید و آن را به اطراف می‌چرخاند — آن را به نیش می‌کشد تا تمام کناره‌های تیز و بی‌قواره آن را صاف کند و عاقبت به مغز استخوان برسد.

حال می‌توانستم آن را رها کنم. وقتی تجربیات هلن، کاترین و خودم را در کنار هم گذاشتم، آن چیزی را که مدت‌ها به دنبالش بودم یافتم: لزومی نداشت این همه از خشم بهراسم. هیچ‌کس به وسیله خشم نابود نشده بود. حتی اگر همه خودداری‌ام را از دست می‌دادم همه‌چیز به هدر نمی‌رفت و همیشه راهی برای بازگشت وجود داشت.

نفس راحتی کشیدم! دیگر هرگز مجبور نخواهم بود بین احساس گناه و ناامیدی دست‌وپا بزنم. حال قادر بودم از این چرخ گردان پیاده شوم و پیش بروم. حال می‌توانستم به خودم کمک کنم.

پیام‌های جدیدی در درونم در غلیان بود. بعد از این — در چنین مواردی — سعی خواهم کرد به یاد آورم به خودم بگویم:

«دنیا که به آخر نرسیده است. هر کس امکان دارد زمانی از معیارها و میزان‌های رفتاری خود تخطی کند. این همه به خودت سخت نگیر. بخشی از این انرژی را می‌توانی صرف تغییر و تحول خود کنی. بقیه را دور بریز والا تو را مثل وزنه‌ای به زیر آب می‌کشد و از حرکت باز می‌دارد.»

به خود خواهم گفت: «من آن چیزی نیستم که گهگاه در حالت انفجار بروز می‌کند. من آن چیزی هستم که انتخاب می‌کنم — و این آخر قضیه نیست. چیزی که اتفاق افتاد ناراحت‌کننده و قابل تأسف بود — اما مهم این است که بعد از آن چه خواهم کرد.»

به خود می‌گویم: «اگر ندانستی چگونه مسائل را فوراً رفع و رجوع کنی، دست و پایت را گم نکن. به خودت وقت بده؛ وقتی که با تمام احساس بدبختی‌ات تنها باشی، وقتی که قادر باشی با شک و تردیدهای زندگی کنی، هیچ راه میان‌بری وجود ندارد. فقط وقتی به خود فرصت دادی، خواهی توانست مؤثر باشی؛ و این هر چه می‌خواهد، طول بکشد. مهم نیست.»

آن‌گاه، زمانی که احساسات دردآور و گنگ فروکش کردند، به طرز سازنده‌ای شروع به فکر کردن می‌کنم. از خود سؤال می‌کنم آیا چیزی باقی مانده که بشود آن را از درون این شلوغی نجات داد؟ آیا ذره‌ای از فراست در جایی نهفته مانده که بشود آن را بیرون کشید و در آینده از آن استفاده کرد؟ آیا باید تغییراتی به وجود آورد؟ آیا در فرزند من باید تغییراتی حاصل شود؟ آیا آن چیزی را که به دنبالش می‌گردم به‌تنهایی قادر به یافتن آن هستم، یا به کمک دیگری نیازمندم؟

در صورتی که واقعیتی را کشف کنم، فکر خواهم کرد چگونه به ساده‌ترین وجه آن را بیان کنم، بدون اینکه کسی را مقصر جلوه دهم

یا موعظه کنم. از زبان همدردی استفاده خواهم کرد، زبانی که توصیف می‌کند، زبانی که جهت را می‌نماید، زبانی که شفا می‌دهد. آن اندازه احساس آرامش می‌کردم که به نظرم عجیب می‌آمد لحظه‌ای قبل آن همه مشوش بوده باشم. از چه چیزی آن قدر ترسیده بودم؟ چرا نتوانسته بودم قبلاً به این آرامی و خونسردی باشم؟ قبلاً شنیده بودم که مردم می‌گویند: «اعصابم را از دست دادم. خوب او را زدم و گفتم چقدر احمق است. ولی او می‌داند منظور بدی نداشتم. هر چه باشد جو را کمی هموار کرد. وقتی تمام شد، فراموش می‌شود. نباید قضیه را بزرگ کرد.»

ولی مسئله در واقع «بزرگ» بود، ترس من دلیل داشت. صدمه‌ای را که از خشم لجام‌گسیخته می‌تواند وارد شود نباید دست‌کم گرفت. من شاهد بودم که چگونه یک سلسله انفجارها می‌تواند بهترین روابط را ذره‌ذره بخورد و چیزی ضعیف و ازهم‌گسیخته از آن بر جای بگذارد. من شاهد بوده‌ام که چگونه سخنان ناخوشایند می‌تواند در خاطره باقی بماند — خاطره‌ای که امکان ضعیف شدن دارد، ولی هرگز برای همیشه از بین نخواهد رفت.

حالا فهمیده بودم که ممکن است از درون انفجارهای خشم، جان سالم به در ببریم، اما مسلماً این امر بدون صدمه دیدن نخواهد بود. همواره صدمه و رنجشی خواهد بود. در بهترین حالت، حمله به یک

کودک باعث می‌شود به موضوعی که نیاز به تفکر دارد بیندیشم. قبلاً تصور کرده بودم که اگر در مورد خشم مطالعاتی به عمل بیاورم، خواهم توانست خود را از عواقب وخیم آن مصون نگه دارم؛ و این دیوانگی بود، اما کار من آنقدر بالارزش و عجیب بود که با خود اندیشیدم: «چرا که نه؟ چرا نتوانم این معجزه آخری را هم به ثمر برسانم؟»

اما نتوانستم؛ و وقتی دوباره از آسمان تخیلاتم به زمین برگشتم، خودم را تسلی دادم. جایزه نوبلی وجود نخواهد داشت، ولی جوایز کوچک بسیاری به دست آورده بودم که به همان اندازه بالارزش بودند. مهارت‌های خاصی آموخته بودم که می‌شد به آنها اتکا کرد. فهمیده بودم که نه من و نه خانواده‌ام، هیچ‌یک آنقدر ظریف و شکستنی که تصورش را می‌کردم، نیستیم. این واقعیت را قبول کرده بودم که هرگز نخواهم توانست خشم خود را به کلی مهار کنم. هر بار خشم حمله‌ور می‌شد، با شدت و وحشیگری خاصی بود. هر بار احساس می‌کردم باید دنبال راهی بگردم که احساسات سبعانه‌ام را به طریقی متمدنانه‌تر ابراز دارم. دکتر جینات حق داشت: این کار، یک عمر تلاش لازم دارد.

۱۳. چهره نوین یک والد

از اینکه دوباره اولین در جای همیشگی خود نشسته بود همگی خوشحال بودیم. او سه جلسه قبل را غایب بود. دکتر جینات به گرمی به او سلام کرد و از احوال خانواده‌اش جویا شد.

اولین لبخندی رنگ‌پریده زد و گفت: «بچه‌ها خوب‌اند، ولی شوهرم اخیراً حال خوبی نداشته.» آن‌گاه ادامه داد و گفت که شوهرش مارتی سخته قلبی کرده بود. اکنون او به منزل بازگشته و در حال استراحت بود و دکترها حالش را رضایت‌بخش دانسته‌اند. ولی مسائل دیگری پیش آمده بود.

پسرها، پس از خشنودی اولیه‌ای که بر اثر آمدن پدرشان به منزل احساس می‌کردند، شروع به شکوه و شکایت کرده بودند: «بابا مثل سابق نیست. دیگه با ما بوکس بازی نمی‌کنه و ما را در بغلش به رختخواب‌مان نمی‌بره. دیگه حتی با ما بیس‌بال هم بازی نمی‌کنه!» اولین گفت: «می‌توانید تصور کنید این صحبت‌ها چقدر مارتی را افسرده می‌کند. فکر می‌کنم غصه ناراحتی بچه‌ها بیش از حمله قلبی او را اذیت می‌کند. او احساس می‌کند که دیگر یک پدر حقیقی برای بچه‌هایش نیست.»

دکتر جینات با همدردی گوش می‌داد. «اولین، پدر بودن ربطی به بوکس‌بازی و بیس‌بال ندارد. کاملاً می‌دانم که تصور کردن پدری که با بچه‌هایش در پارک مشغول بازی است برای هر کس جالب است. ولی بیس‌بال را هر کس می‌تواند به انسان بیاموزد. وظیفه یک پدر این است که به فرزندش یاد بدهد چطور از خودش رضایت داشته باشد.» اولین با تعجب پرسید: «از خودش رضایت داشته باشد؟»

دکتر جینات بیشتر توضیح داد: «مهم‌ترین وظیفه یک پدر این است که به فرزندانش بیاموزد چگونه خودشان را دوست بدارند. به آنها تفهیم کند که انسان‌های خوب و درخور احترامی هستند و بودن با اشخاصی که عقیده و عواطف‌شان با ارزش است، لذت‌بخش است.» اولین آهی کشید و گفت: «ای کاش با خودم ضبط‌صوتی داشتم، برای مارتی خیلی مفید بود که این سخنان را بشنود... کاش راهی هم برای تسلای بچه‌ها می‌دانستم. این قضیه اخیر خیلی برای آنها گران تمام شده. وقتی پدرشان به بیمارستان رفت، آنها خیلی ناراحت شدند؛ و حال که او بازگشته یک سلسله محدودیت‌های جدید برای آنها به‌وجود آورده. دیگر نمی‌توانند از دوستان‌شان در منزل پذیرایی کنند. حتی باید نوک پا در منزل راه بروند و آهسته صحبت کنند. در این مورد هم آنها ناخشنود هستند.»

دکتر جینات با بی‌صبری گفت: «اولین، آیا وظیفه یک پدر این است

که بچه‌هایش را مدام خشنود نگه دارد؟»

اولین با اعتراض گفت: «نه، مسلماً این‌طور نیست. ولی هیچ مادری

دوست ندارد مدام بچه‌هایش را غمگین و اشک‌آلود ببیند.»

دکتر جینات پاسخ داد: «از نظر من خنده و گریه کودک یک اندازه

ارزش دارد. من هرگز نخواهم خواست از یک کودک مواهبی مانند

رنجش، و غم و غصه را بگیرم. عواطف بشری شخصیت انسان را رشد

می‌دهد. هر چه عواطف ما عمیق‌تر شود، انسان‌تر می‌شویم.»

اولین این مطلب را به‌راحتی قبول نمی‌کرد: «منظور شما این است که

غم و غصه برای بچه خوبست؟»

-- «هرگز عمداً غم و غصه را فراهم نمی‌آوریم. اما وقتی مسئله‌ای

پیش می‌آید، از آن استفاده می‌کنیم که به بچه‌ها بیاموزیم آنها

می‌توانند بخشی از حل مسئله باشند. اولین، دوران نقاht شوهر تو

می‌تواند برای فرزندان بلوغ فکری و پختگی به همراه داشته باشد. از

آنها توقع ملاحظات بیشتری می‌رود. مسئولیت‌های جدیدی را باید

به‌عهده بگیرند. بر اثر این تجربه می‌توانند رشد کنند — اما تا زمانی

که تو این فرصت را خراب نکنی.»

نگاه اولین هنوز مملو از استفهام بود: «درست منظورتان را

نمی‌فهمم.»

دکتر جینات چیزی نگفت.

اولین لب به دندان گزید و به کف اتاق خیره شد. پس از چند ثانیه لب به سخن گشود: «منظور شما این است که طرز برخورد من با بچه‌ها می‌تواند اوضاع را تغییر دهد؟»
— «تو چه فکر می‌کنی؟»

اولین با لحنی رنجور گفت: «فکر می‌کنم که احساس ترحم من باعث شده که آنها دل‌شان به حال خودشان بسوزد.» سپس لحظه‌ای سکوت؛ «باید تابه‌حال یاد می‌گرفتم! صدمه‌ها تابه‌حال گفته‌اید که وظیفه ما خوشحال کردن بچه‌ها نیست، بلکه کمک کردن به آنهاست تا انسان‌هایی توانا شوند. چندبار باید این مطلب را بشنوم تا بخشی از وجود من شود؟»

دکتر جینات حرکتی به نشانه بی‌اطلاعی کرد: «چندبار باید یک ویولون را کوک کرد تا دیگر کوکش درنرود؟»

اولین لحظاتی به او خیره شد و سپس لبخند بی‌رمقی زد. زن دیگری که مدت‌ها با بی‌صبری منتظر فرصت بود مطلب خود را پیش کشید. اما من قادر نبودم ذهنم را متوجه بحث بعدی بنمایم. قضیه قبلی مرا کاملاً منقلب کرده بود و دلم می‌خواست راجع به آن بیشتر فکر کنم... اولین با دو طرز فکر از قبل پذیرفته‌شده درباره یک والد خوب به جلسه آمده بود — پدری که با فرزندش بیس‌بال بازی می‌کند، و مادری که وظیفه اصلی‌اش خوشحال کردن بچه‌هاست. هیچ‌کدام از این

فرضیه‌ها نتوانسته بودند به او و خانواده‌اش کمک کنند؛ و امروز، او جلسه را با دو تفسیر جدید از نقش والدین ترک می‌کرد — تفسیرهایی که به همه خدمات شایسته‌ای می‌نمودند.

به نظرم آمد که همگی ما با خودمان بازی‌هایی داریم. اول تصویری را در سر می‌پرورانیم که یک والد خوب چه پدیده‌ای است، و بعد سعی می‌کنیم خود را با آن تصور وفق دهیم. زمانی که احساسات و رفتارمان با آن نقش متصور می‌خواند، خوشحال و راضی هستیم. زمانی که این دو تصویر با هم نمی‌خوانند، احساس اضطراب، گناه و افسردگی می‌کنیم. گاهی فکر می‌کنیم که نسبت به خود و فرزندانمان کوتاهی کرده‌ایم.

به دوروبرم نگاه کردم. زنی بسیار سرزنده صحبت می‌کرد: بقیه خم شده بودند و به دقت گوش می‌کردند؛ چندتایی دیگر چیزهایی در دفترهای‌شان می‌نوشتند، ناگهان به نظرم رسید که در این پنج سال اتفاق بسیار مهمی روی داده است. همه ما، آهسته آهسته تصویری را که از یک والد خوب در سر داشتیم تغییر داده‌ایم. بیش از یک تغییر ساده. ما تصور جدیدی به جای آن تصور قبلی در ذهن خود نقش زده‌ایم.

ناگهان احساس کردم خیلی دلم می‌خواهد این چهره جدید را به صورتی کامل بشناسم. مخصوصاً دلم می‌خواست بدانم چه تفاوتی بین

این چهره و آن دیگری که در بدو شروع جلسات داشتیم، وجود دارد. دکتر جینات اخیراً بعضی تفاوت‌های مهم را متذکر شده بود. آیا تفاوت‌های دیگری هم وجود داشت؟

اولین چیزی که به نظرم رسید، طرز برخوردمان با خشم بود. قبلاً فکر می‌کردیم یک والد خوب آن است که صبور، منطقی و آرام باشد. او هرگز فریاد نمی‌زد.

اکنون نیاز به سرکوب خشم خود نمی‌بینیم. ما اکنون آن را کاملاً ابراز می‌کنیم، اما به جای پراکندن ناسزا، احساسات و ارزش‌ها و انتظاراتمان را می‌پراکنیم.

قبلاً فکر می‌کردیم یک والد خوب همه کار برای فرزندش می‌کند — در درس‌هایش به او کمک می‌کند، همه سؤال‌هایش را پاسخ می‌دهد، راه‌حل‌هایی برای مسائلش می‌یابد.

اکنون می‌دانیم که گهگاه والدین با کمک نکردن بهترین کمک‌ها را به فرزندان‌شان می‌کنند — یعنی به فرزندشان می‌آموزند که بدون آنها هم می‌تواند مسئله‌اش را حل کند.

قبلاً فکر می‌کردیم که والدین باید به هر قیمتی شده، ثبات خود را حفظ کنند.

اکنون احساس می‌کنیم که در ارتباط با تغییر عقیده و ابراز عواطف واقعی خود در یک مقطع مشخص آزادی عمل بیشتری داریم.

قبلاً فکر می‌کردیم بعضی از عقاید و احساسات منفی ما در مقام یک والد «بد»، غیرمنطقی و حتی خجالت‌آورند.

اکنون می‌دانیم احساسات درست و غلط ندارند. احساسات آنچه هستند هستند. چیزی که مهم است این است که با آنها چطور کنار می‌آییم.

تصویری را که می‌دیدم خوشایند بود. چرا که راحت‌تر و عاری از احساس گناه بود. این تصویر والدین مهربان‌تر بود. ولی آیا برای بچه‌ها هم همین‌گونه بود؟

ما هرگز توجهی به اینکه چطور با فرزندان‌مان صحبت می‌کنیم نداشتیم؛ تا جایی که مطمئن بودیم آنها را دوست داریم. همه‌چیز درست بود. هر چه در ذهن‌مان بود بر زبان‌مان جاری می‌شد.

هنوز هم به خودجوشی و طبیعی بودن ارج می‌نهیم. اما اکنون به قدرت خارق‌العاده کلمات‌مان واقفیم و سعی می‌کنیم مفید را از مضر جدا کنیم.

ما هرگز نمی‌دانستیم با احساسات شدید فرزندان‌مان چگونه رفتار کنیم؛ و همواره احساس می‌کردیم یا باید آنها را ملایم‌تر کنیم یا به‌کلی تغییرشان دهیم: «عزیزم، این حرف را نزن. تو واقعا خواهرت را دوست داری.»

اکنون می‌دانیم که وقتی احساسات بچه را درک می‌کنیم و

می‌شناسیم، او را قوت و سلامت می‌بخشیم.

قبلاً فکر می‌کردیم که والدین باید تصمیم بگیرند چه چیزی برای فرزندان‌شان خوب است.

اکنون می‌دانیم که هر وقت به کودک اجازه می‌دهیم که خود تصمیمی بگیرد، به او فرصتی طلایی برای دست یافتن به استقلال داده‌ایم — چه برای حال و چه برای آینده.

به نظر ما این‌طور می‌رسید که وظیفه والدین است که بچه را «به راه راست هدایت کنند»، و برای وی توضیح دهند که چرا بعضی نقشه‌هایش غیرقابل دستیابی و غیرمنطقی هستند.

اکنون می‌دانیم که دنیای خارج از خانواده بسیار دشوارتر و بغرنج‌تر از آن است که بچه بتواند مانند پرنده‌ای در آن به پرواز درآید. پس این امتیاز از آن پدر و مادر است که رؤیاهای شیرین او را پرورش داده و به آنها بال‌وپر دهند.

ما گمان می‌کردیم که با تذکر دادن معایب کودک، او خودبه‌خود پیشرفت می‌کند. اگر او را دروغگو خطاب کنیم، او خودبه‌خود راستگو می‌شود؛ اگر او را بی‌شعور خطاب کنیم، او خودبه‌خود باهوش می‌شود؛ اگر وی را تنبل بخوانیم، او تبدیل به فردی پرکار و زرنگ می‌گردد.

اکنون آگاهیم که پیشرفت کودک مبتنی بر این است که ما چنان با او رفتار کنیم که انگار او آنچه قابلیت شدنش را دارد، هم‌اکنون هست.

این تازه فهرستی کامل نبود. چیزهای دیگری نیز وجود داشتند که مستقیماً بر رفتار ما تأثیر می‌گذاشتند. ما دیگر فرزندان‌مان را تنبیه نمی‌کردیم؛ مدام بر کرسی قضاوت در مورد رفتار آنها نمی‌نشستیم؛ هنوز هم به آنها اصرار می‌کردیم، از آنها چیزهایی می‌خواستیم و انتظار داشتیم، لیکن همه اینها را به طریقی انجام می‌دادیم که به حیثیت آنها لطمه نزند.

حیثیت! این همان تفاوت اساسی بین چهره قدیمی و چهره جدید ما بود. این چهره نوین به کودک و والد حیثیتی مافوق تصور می‌داد. ذهنم معطوف فرزندان خودم شد. آیا آنها هم متوجه این تغییرات شده بودند؟ آیا آنها قادر بودند درک کنند چقدر برای من دشوار بود که آن الگوهای قدیمی را شکسته و به جای آنها الگوهای نوین جایگزین کنم؟

به یاد صحبت‌های دیروزم با دخترم افتادم. تمام عصر را عصبی و ناراحت بود. تمام شب در کنار تختش نشستم و به درددل‌هایش گوش فرا دادم تا بلکه کمی سبک شود؛ با دوستش امیلی دعوا کرده بود. در کلاس ریاضیات، درس جبر را تازه شروع کرده بودند و او هیچ نفهمیده بود. موعد گزارش درس علوم اجتماعی که قرار بود در مورد به‌وجود آمدن آلمان نازی بنویسند دو روز دیگر سر می‌آمد و او آن را هنوز شروع نکرده بود.

فورا نقش «والد خوب» در من بیدار شد. به من گفت: «تو چطور مادری هستی؟ آنجا ننشین و نگاه کن،... یک کاری انجام بده! در مورد جبر به او دلگرمی بده، به او بگو که چقدر باهوش است و به موقعش آن را خواهد فهمید. به او تذکر بده که دیگر گزارش درسی خود را برای لحظه آخر نگذارد؛ و اما در مورد امیلی، به او بگو گذشته را فراموش کند و اجازه دهد زمان آن را حل کند.»

اما من به یک نقش دیگر هم دسترسی داشتم — نقشی نوین که خوشبختانه بر آن نقش قدیمی برتری پیدا کرد. پس همان جا نشستم، بدون اینکه چیزی بگویم به همه حرف‌هایش گوش دادم — برخی از آنها را دوباره و سه‌باره شنیدم. آهسته‌آهسته راه‌حلهایی را در افکارش جست‌وجو کرد. من همچنان گوش می‌کردم. آن‌گاه پیشنهاد خود را ارائه دادم. مسئله‌ای حل نشد. ولی دیدم کم‌کم خستگی از تنش دررفت. وقتی پتو را به دورش می‌پیچیدم گفتم: «با مسائل زیادی دست‌وپنجه نرم کردی.»

دستم را لحظه‌ای در دست گرفت و نگه داشت. من او را بوسیدم، چراغ را خاموش کردم و خواستم از اتاق بیرون بروم که جیل مرا صدا زد: «مامان؟»

— «بله؟»

احساس کردم در آن اتاق تاریک به دنبال کلماتی می‌گردد که چیزی

را که در دل دارد بازگو کند. وقتی بالاخره صحبت کرد، صدایش آرام بود: «من می‌تونم با تو حرف بزنم؟... می‌دونی چه فکری می‌کنم؟»

— «چی؟»

-- «فکر می‌کنم اگر هیتلر مادری مثل تو داشت هرگز هیتلر نمی‌شد.»

لبخند زدم. آیا او واقعا فکر می‌کرد مادرش قادر است روند تاریخ را عوض کند؟

سپس درباره حرف قشنگی که در مورد من زده بود فکر کردم. در واقع جیل فقط از مادر خود تعریف نمی‌کرد، بلکه از شیوه‌ای از ارتباط برقرارکردن بین انسان‌ها تعریف می‌کرد که بر زندگی او و خانواده‌اش تأثیر گذاشته بود.

کم‌کم به یک موضوع پی‌بردم. دختر بی‌غل‌وغش من درست می‌گفت؛ و اگر این‌طور بود، اگر این احساسات محبت‌آمیز که بر اثر این روش جدید پدید آمده بود، واقعا قادر بود از پدیدار شدن هیتلرها جلوگیری کند، برای همه کس امیدی برای بهتر زیستن وجود داشت!

خم شدم، او را یک‌بار دیگر بوسیدم و گفتم: «خانم کوچولو، تو هم‌اکنون چیزی به من گفتی که می‌توانم مدت‌ها درباره‌اش فکر کنم. شب‌بخیر.»

- [۱.](#) Adel Faber
- [۲.](#) Elaine Mazlish
- [۳.](#) Jill
- [۴.](#) David
- [۵.](#) Andy
- [۶.](#) Hellen
- [۷.](#) Billy
- [۸.](#) Between Parent and Child
- [۹.](#) Nobel
- [۱۰.](#) Jimmy
- [۱۱.](#) Laurie
- [۱۲.](#) Ted
- [۱۳.](#) Janett
- [۱۴.](#) Timmy
- [۱۵.](#) Eric
- [۱۶.](#) Nancy
- [۱۷.](#) Roger
- [۱۸.](#) Barbara
- [۱۹.](#) Mary Sue

[۲۰. Lee](#)

[۲۱. Suzy](#)

[۲۲. Rosalyn](#)

[۲۳. Evelyn](#)

[۲۴. Stevie](#)

[۲۵. Nell](#)

[۲۶. Keneth](#)

[۲۷. Base ball](#)، نوعی بازی دسته جمعی

با توپ است.

[۲۸. Jack](#)

[۲۹. Katherine](#)

[۳۰. Chris](#)

[۳۱. Michael](#)

[۳۲. Jason](#)

[۳۳. Hank](#)

[۳۴. Paul](#)

[۳۵. Wright](#)

[۳۶. Kit](#)

وسیله سرگرمی - آموزشی شامل قطعات مختلف که باید مطابق نقشه

آنها را سرهم کرد.

م-

[۳۷. Craig](#)

[۳۸. Princeton](#)

[۳۹. Brian](#)

[۴۰. Julie](#)

[۴۱. Lewis](#)

[۴۲. Patty](#)

[۴۳. Davies](#)

[۴۴. Muffin](#)

[۴۵. Joand'Arc](#)

[۴۶. Florence Nightingale](#)

[۴۷. Amy](#)

[۴۸. Thanksgiving Day](#)

یک روز تعطیل رسمی برای شکرگزاری از برکات
خداوند.

[۴۹. Robin](#)

[۵۰. Halloween](#)، جشن مردگان

[۵۱. Abraham Lincoln](#)، یکی از رؤسای

جمهور امریکا.

[۵۲.](#) Bennett

[۵۳.](#) Yale

[۵۴.](#) Jody

[۵۵.](#) Diane

[۵۶.](#) Salk

