

بگذارد دوباره حوصله بچه‌هایتان سر برود

زندگی سرگرمی نیست. پس چرا فکر می‌کنیم لازم است بچه‌ها مداوماً سرگرم باشند؟



زندگی سرگرمی نیست. پس چرا فکر می‌کنیم لازم است بچه‌ها مداوماً سرگرم باشند؟

به گزارش سلامت نیوز، مجله ترجمان در برگردان مقاله ای از نیویورک تایمز نوشت: «اگر دور و برتان بچه ای باشد، با این معضل به خوبی آشنا باشید: پیش شما می‌آیند و می‌گویند که حوصله‌شان سر رفته و نمی‌دانند چه کار کنند. اگر سرتان خلوت باشد شاید مشغول بازی کردن با آنها شوید و اگر نتوانید با آنها وقت بگذرانید احتمالاً برایشان انیمیشن می‌گذارید یا راه دیگری پیدا می‌کنید تا سرگرم شوند. اما چه بسا راه درست تری هم باشد: ولشان کنید تا کم‌کم بیاموزند که زندگی چیزی است که در آن اغلب اوقات حوصله آدم سر می‌رود.»

«حوصله ام سر رفته». این جمله کوتاه آن قدر قدرت دارد که پدر و مادرها را از وحشت، آزرده‌گی خاطر و عذاب وجدان لبریز کند. اگر حوصله کسی سر رفته باشد، حتماً فرد دیگری در آموزش، غنابخشی یا سرگرم کردن او کوتاهی کرده است. اصلاً چطور ممکن است کسی - خواه کودک یا بالغ - ادعای ملال کند؛ آن هم در حالی که کارهای زیادی را می‌توان، و باید، فوراً انجام داد؟

اما ملال از آن چیزهایی است که باید تجربه اش کرد، نه آن که با عجله کنارش زد. تجربه ملال، در این معنا با آن تربیت بی‌رحمانه مبتنی بر شرطی‌سازی در دوران ویکتوریا تفاوت دارد که چون تجربه ای مخوف بود برای تقویت قوای ذهنی توصیه می‌شد. بر خلاف چیزی که بیشتر افراد در فرآیند رشد می‌آموزند - این که فقط افراد حوصله سربر هستند که حوصله‌شان سر می‌رود - ملال سودمند است؛ برای ما خوب است.

اگر کودکان خیلی زود با این قضیه کنار نیایند، بعدها دچار شگفت‌زدگی نامطبوعی خواهند شد. قبول کنیم که مدرسه می‌تواند جای خسته کننده ای باشد و واقعیت این است که معلمان وظیفه ندارند به همان ترتیبی که آموزش می‌دهند، کودکان را سرگرم هم بکنند. قرار نیست زندگی جولانگاه بی‌پایان سرگرمی‌ها باشد. در زمان کجا می‌روی برنارد؟ نوشته ماریا سمپل در سال ۲۰۱۲، مادری به دخترش می‌گوید: «درست است که حوصله ات سر رفته اما بگذار راز کوچکی درباره زندگی به تو بگویم. هر چه بیشتر به این فکر کنی که چیزی ملال آور است، ملال آورتر می‌شود. اما به محض آن که بفهمی فقط خودت هستی که می‌توانی زندگی ات را جذاب کنی، اوضاع بهتر خواهد شد.»

قبلاً مردم پذیرفته بودند که ملال بخش بزرگی از زندگی است. خاطرات پیش از قرن ۲۱ سرشار از یکنواختی است. افراد طبقه مرفه، وقتی از پرسه زدن در سالن‌های پذیرایی خسته می‌شدند، به پیاده روی‌های طولانی می‌رفتند و دار و درخت‌ها را تماشا می‌کردند، سوار ماشین‌هایشان می‌شدند و باز هم دورتر می‌رفتند و درختان بیشتری را تماشا می‌کردند. آنهایی که مجبور بودند کار کنند، سخت‌تر کار می‌کردند. کارهای صنعتی و کشاورزی پیش از حد کسالت‌بار بودند و به نظر نمی‌رسید آدم‌های زیادی انتظار داشته باشند شغل‌شان ارضاکنده باشد. کودکان نیز انتظار چنین آینده‌هایی را داشتند و از همان عنفوان کودکی با آن اخت می‌شدند؛ بنابراین چیزی هم جز کتابخانه، درخت و بعدها تلویزیون مضر در بعدازظهرها، در مخیله‌شان نمی‌گنجید.

تنها چند دهه قبل، در دوران از دست رفته کم‌توجهی به کودکان، آدم‌های بالغ فکر می‌کردند حدی از ملال ضروری است و کودکان هم خرسند بودند که بزرگترها کاری به کارشان ندارند. لین مانوئل میراندا در مصاحبه ای با مجله جی.کیو. تأکید می‌کند که بعدازظهرهای آزاد برای او منبع لایزال الهام بوده است «چرا که هیچ چیز به اندازه کاغذ سفید یا اتاق خوابی خالی خلاقیت را مهمیز نمی‌زند.»

امروزه قراردادان کودکان در چنین انفعالی همچون اهمال والدین در انجام وظایف‌شان دیده می‌شود. کلیر کین میلر در مقاله ای به نام «شقاوت والدین مدرن» که در نشریه تایمز منتشر شد و بسیار مورد توجه قرار گرفت، به مطالعه جدیدی ارجاع می‌دهد که بر اساس آن والدین، صرف نظر از طبقه، درآمد یا نژاد، معتقد بودند «کودکانی که در ساعات بعد از مدرسه حوصله‌شان سر می‌رود، باید در کلاس‌های فوق برنامه ثبت نام شوند و والدینی که مشغله دارند نیز باید در صورتی که کودکان از آنها درخواست کنند، تمام کارهایشان را متوقف کرده و به آنها توجه کنند.»

تک تک لحظات باید بهینه و بیشینه شده و به سمت هدفی مشخص پیش روند.

امروزه بچه ها، زمانی که والدین دست از سرشان برداشته باشند، با وسایل دیجیتال شان به حال خود رها می شوند. والدین برای یک مسافرت طولانی با ماشین یا هواپیما چنان برنامه ریزی می کنند که انگار ژنرال های ارتش هستند و دارند نقشه یک مانور زمینی پیچیده را می ریزند. کدام فیلم را با آی پد ببینیم؟ بهتر نیست یک پادکست خانوادگی درست کنیم؟ الان وقت مناسبی است که اجازه دهیم بچه ها در صندلی عقب آن قدر فورت نایت ۲ بازی کنند تا مخ شان تاب بردارد؟ وقتی در دهه ۷۰ کودکان در راه بازگشت حوصله شان سر می رفت، والدین چه کار می کردند؟ هیچ! اجازه می دادند بوی بنزین خفه شان کند، خواهر و برادرهایشان را عذاب دهند و چون کمربند ایمنی واقعاً کارایی نداشت، می گذاشتند بچه ها با کمربند شکسته بازی کنند.

آن روزها اگر از ملال شکایت می کردید، احتمالاً چنین جوابی می شنیدید: «برو بیرون!»، یا حتی بدتر: «اتاق را مرتب کن!» سرگرم کننده بود؟ نه! کمک کننده بود؟ بله.

به هر حال ملال می توان منشأ اتفاقاتی باشد. بعضی از ملال آورترین شغل هایی که من داشته ام، در عین حال خلاقانه ترین ها هم بوده اند. بعد از مدرسه در یک شرکت واردات کار می کردم و عکس های نوعی بلوز زشت پرویی را روی بروشورهای تبلیغاتی می چسباندم. در طول انجام این کار یکنواخت، دست هایم پر از چسب می شد. نمی دانم چرا همه چیز بوی ملاس می داد. ذهن من چاره ای نداشت جز آن که جهانی خیالی بسازد. قصه ها درست در آن لحظه ای شکل می گیرند که احساس ملال می کنید. هنگام واریسی قفسه های سوپرمارکت، روایت هایی درباره خریدهای مردم درست می کردم. مرد در ساعت ۹ شب بادمجان و یک بسته ۶ تایی نوشیدنی می خرد؛ پرفروش ترین محصول کدام است و مردم کدام محصولات را بدون برنامه قبلی می خرند. معلم کلاس پنجم از این که هر هفته موقع خرید بیسکوئیت کره ای تماشاچیش می کنم چه احساسی دارد؟

به محض آن که با اثرات بی حس کننده ملال اخت شوید، خودتان را در مسیر اکتشاف می یابید. یکنواختی باعث ظهور تفاوت های جزئی میان درخت ها و میان آن بلوزها می شود. به همین دلیل است که ایده های خوب زیر دوش حمام به سراغ آدم می آیند؛ یعنی وقتی اسیر فعالیتی پیش پا افتاده هستید؛ چرا که درست همان زمان است که به ذهنتان اجازه می دهید پرسه بزنند و خود نیز به دنبالش روانه می شوید.

تردید نیست که خود ملال در واقع اهمیتی ندارد، بلکه مهم نگرشی است که بدان داریم. هنگامی که فرد به نقطه فروپاشی می رسد، ملال به او می آموزد چگونه واکنشی سازنده نشان دهد؛ چگونه وضعیت را تغییر دهد. اما مادامی که به عادت خوار شمردن ملال چسبیده باشیم، چنین چیزی را یاد نخواهیم گرفت.

این بدان معنی نیست که مانند نویل ("ن مثل نویل که از ملال مُرد") در داستان بچه های گشلی کرامب ۳، پیوسته از یکنواختی طاقت فرسای رنج بریم، بلکه بدان معناست که بیاموزیم چگونه بر آن فائق شویم. چنین چیزی ممکن است به چند شکل نمود یابد؛ شاید به خلوت خودتان بخزید و از زمان برای اندیشیدن بهره برید، ممکن است کتابی بخوانید، یا به شغلی بهتر فکر کنید. ملال به پرواز خیال منتهی می گردد و در نهایت خویشتنداری و تدبیر را به ارمغان خواهد آورد.

توانایی مدیریت کردن ملال، به طرز شگفت انگیزی با توانایی تمرکز و خودگردانی همبسته است. نتایج پژوهشی نشان داده است که افراد مبتلا به اختلالات توجه بیشتر مستعد ملال هستند. جای تعجب نیست که در این جهان مافوق مهیج، آن چه در ابتدا فریبنده به نظر می رسید، دیگر چنان نباشد، و آن چه زمانی سرگرم کننده بود، اکنون کسالت بار به نظر آید.

به ویژه مهم است که کودکان در سن کم احساس ملال کنند و اجازه دهیم با این احساسشان تنها بمانند. به جای آن که این موضوع را همچون «مشکلی» ببینیم که باید به کمک بزرگ ترها مرتفع شود، بهتر است اجازه دهیم خود کودکان با آن دست و پنجه نرم کنند.

ما دیگر کودکانمان را این گونه تربیت نمی کنیم. مدرسه ها در برابر فشار آن چه بدان انتظار کودکان می گویند؛ یعنی سرگرمی، تسلیم شده اند و دیگر کمتر نشانی از اصرار بر حفظ کردن چیزهای دیرفهم، خسته کننده و سطحی (درست مانند حجم زیاد اطلاعات) به چشم می خورد. آموزگاران وقت بیشتری را صرف ابداع روش هایی برای «مشارکت دادن» دانش آموزان به یاری رسانه های بصری و «یادگیری تعاملی» (بخوانید صفحه نمایش و بازی) می کنند. روش هایی که

مناسب تمرکز تغییر یافته آنها به دست بازی ها است. بچه ها دیگر به سخنرانی های طولانی، که متعاقبش بحث هم باشد، گوش فرا نمی دهند؛ پس بر ماست که آموزشی آسان فهم تر برایشان فراهم کنیم.

بدون تردید اگر به جای افزایش سرگرمی، به کودکان بیاموزیم در برابر ملال شکیبیا باشند، آنان را برای آینده ای واقعی تر آماده خواهیم کرد؛ یعنی آینده ای که در آن جایی برای انتظارات نادرست از کار و زندگی وجود ندارد. روزی فرزندان ما، حتی در شغلی که به هر حال دوستش دارند، ممکن است مجبور شوند کل یک روز را به پاسخ دادن به ایمیل های جواب داده نشده بگذرانند، ممکن است مجبور شوند گزارش های مفصل مالی را بررسی کنند یا دستیار یک ربات در یک انبار بزرگ اینترنتی شوند.

شاید به نظرتان ملال آور بیاید. کار همین است. زندگی همین است. شاید دوباره باید با ملال اخت شویم و به نفع خودمان به کارش بگیریم. شاید در جهانی که پیوسته خواسته های افراد در حال افزایش است، با کمی هیجان کمتر نیز بتوانیم زندگی کنیم.