

# چى بگو چيم؟

ويسپوبيش، سال ۳، شماره ۱

وحيد ولى نيا



## جلسه‌ی هشتم:

«وقتی دنیا می‌لرزه، من کجا بایستم؟»

کوچینگ، در ساده‌ترین تعریفش، هنرِ همراهی‌کردن بدون تحمیل. در یک جلسه‌ی کوچینگ، کوچ قرار نیست معلم باشه، قاضی باشه، یا حتی راه‌حل بده. وظیفه‌ی اون اینه که کنار مراجع بایسته، با دقت گوش بده و کمک کنه مراجع صدای خودش رو واضح‌تر بشنوه. برای همین، یک اصل اساسی در کوچینگ وجود داره: **بی‌طرفی.**

بی‌طرفی یعنی آنچه مراجع می‌گه، برای کوچ نه درسته نه غلط. نه تأییدش می‌کنه، نه ردّش. نه قضاوت می‌کنه، نه جهت می‌ده. فقط کنجکاوانه، محترمانه و عمیق، کمک می‌کنه که خودِ مراجع، به درک روشن‌تری برسه.

اما گاهی... شرایطی پیش میاد که اجرای این اصل، ساده نیست. این روزها، اونچه در ایران می‌گذره، از اون جنس موقعیت‌هاست. وقتی پای رنج واقعی آدم‌ها، ترس، خشم و حتی مرگ به میان میاد، بی‌طرف موندن — نه به عنوان یک تکنیک، بلکه به عنوان یک تعهد حرفه‌ای — کار ساده‌ای نیست.

من، به عنوان کوچ، قطعاً بی‌نظر نیستم. احساس دارم. نگران می‌شم. گاهی خشم را تجربه می‌کنم و گاهی حتی بدن‌ام هم به این حجم از خبر و فشار، واکنش نشان می‌ده.

اما در اتاق کوچینگ، مسئولیت من چیز دیگه‌ایه. اونجا جاییه که نباید نظر شخصی‌ام رو وارد کنم. حتی اگر در درونم، با آنچه مراجع می‌گه کاملاً موافق یا کاملاً مخالف باشم.

چون اونجا، قرار نیست نظر من روشن بشه. قراره جهانِ درونیِ شخصِ مراجع روشن‌تر بشه و اینجاست که کار سخت می‌شه و در عین حال، دقیقاً از همین‌جا ارزش‌اش شروع می‌شه.

با همین آگاهی، و با تلاشی آگاهانه برای نگه داشتن این مرز ظریف، چند هفته بعد از آخرین جلسه، وقتی نور تماس گرفت و گفت که نیاز به صحبت داره، می‌دونستم این جلسه، فقط یک گفت‌وگو نیست... بلکه مواجهه‌ایه با دنیایی که بیرون، به شدت متلاطم شده و درونِ یک نوجوان، که تلاش می‌کنه در این میان، خودش رو گم نکنه.

اتاق همونه، ولی این بار، قبل از اینکه نور چیزی بگه، می‌شه فهمید حالش فرق داره.

می‌شینه. چند ثانیه هیچی نمی‌گه.

**نور:** می‌ترسم. (صداش آرومه، ولی لرزش داره)

**من:** از چی بیشتر؟

**نور:** از همه‌چی. از این که دوباره جنگ شده... از این که یکی از این بُمبا و موشکایی که تو اخبار می‌گن، یه دفعه نزدیک‌تر منفجر بشه... از این که... (مکث، صداش می‌گیره) یکی که می‌شناسمش، یه روز نباشه. (سکوت) اون قتل‌عام دو ماه پیش...

هنوز از سَرَم نرفته. اون همه آدم... اون همه داستان که نصفه موند... (اشک تو چشم‌هاش جمع می‌شه، ولی نگهش نمی‌داره) بعضی وقتا فکر می‌کنم ما خیلی راحت از کنارش رد شدیم. یعنی... هنوز داره اتفاق می‌افته، ولی انگار اغلب آدم‌ها، فقط دارن حرف می‌زنن...

**من (آرام):** تو که رد نکردی. داری حس‌اش می‌کنی.

**نور:** ولی نمی‌دونم با این حس‌ها چی کار کنم... یه روز فقط غمگینم... یه روز عصبانی‌ام... یه روز می‌ترسم... یه روز از این که بعضیا خوشحالن، شاد می‌شم. یه روز از این که بعضیا

خوشحالن، عصبانی می‌شم!  
**من:** اون بخش‌اش برات خیلی سخته، نه؟

**نور:** خیلی. نمی‌فهمم چطور می‌شه از جنگ خوشحال بود... و همزمان نمی‌دونم از این که می‌بینم زمین‌گرده و کسانی که اون وحشتِ دو ماه قبل رو ایجاد کردن الان خودشون وحشت‌زده هستن، چطور می‌شه خوشحال نبود؟!

**من:** اما این وسط، تو داری یه خط رو نگه می‌داری: اینکه رنج انسان، مهم‌تر از هر دعوا و اختلافیه... و وقتی می‌بینی این خط برای بعضیا کم‌رنگ شده، طبیعیه که درون‌ات به هم بریزه.

**نور:** (آروم‌تر) پس من زیادی حسّاس نیستم؟

**من:** نه. تو هنوز داری انسان‌ها رو می‌بینی، نه فقط طرف‌ها رو. (مکث)  
**نور:** ولی همزمان... خودم هم گیجم.

**من:** از کجاش؟

**نور:** اینکه باید چی فکر کنم. همه دارن تحلیل می‌کنن، موضع می‌گیرن... یکی می‌گه حق‌مونه، یکی می‌گه فاجعه‌ست، یکی از گذشته می‌گه، یکی از الان... من... نمی‌تونم کامل با هیچ‌کدوم برم.

**من:** شاید چون لازم نیست بری!

نور سر بلند می‌کنه.

**من:** بعضی وقتا، وقتی دنیا چندپاره می‌شه، سالم‌ترین کار اینه که قبل از انتخاب طرف، انتخاب کنی می‌خوای چه جور انسانی باشی؟ (سکوت)

**نور:** ولی این وسط، تو رابطه‌ها چی کار کنم؟ همه‌ی این بحثا فقط توی ذهن نیست... تو زندگیه!

**من:** پس بیا از زندگی واقعی شروع کنیم...

### موقعیت ۱ — دوست

**نور:** یه دوستم می‌گفت: جنگ و مرگ و این چیزا همیشه بوده، بی‌خیال! یه دفعه خونام به جوش اومد. حس کردم داره درد رو کوچیک می‌کنه.

**من:** زیر اون خشمات چی بود؟  
**نور:** اینکه انگار مهم نیست. انگار آدمای مهم نیستن.

**من (تحلیل):** پس نیازت به رسمیت شناخته شدن رنج بود. اگه بخوای همون رو بدون حمله، به طرف مقابلات بگی چی می‌گی؟

**نور (فکر می‌کنه):** وقتی اینو می‌گی، حس می‌کنم جون انسان‌ها جدی گرفته نمی‌شه... و این برام سنگینه.

**من:** خُب، این جمله چی کار می‌کنه؟  
**نور:** حمله نیست... ولی واقعیه.

### موقعیت ۲ — مادر

**نور:** مامان گفت: این قدر خبر نبین، حالت بدتر می‌شه. منم گفتم: شماها نمی‌فهمین! و رفتم.  
**من:** بعدش؟

**نور:** حس بدی برام اومد... چون می‌دونم نگران‌مه.

**من (تحلیل):** تو نیاز داشتی فهمیده بشی. مامانات نیاز داشت تو آرام باشی. ولی چون هیچ‌کدوم گفته نشد، تبدیل شد به فاصله.

**نور:** (یک نفس عمیق بیرون می‌ده) آره...

**من:** اگه بخوای برگردی، چی می‌گی؟  
**نور:** می‌دونم نگرانمی... ولی وقتی می‌گی خبر نبین، حس می‌کنم حالم دیده نمی‌شه.

**من:** این جمله چه فرقی داره؟  
**نور:** نه قطع می‌کنه... نه دعوا درست می‌کنه.

### موقعیت ۳ — مدرسه / در جمع

**نور:** مدرسه بدتره. حتی وقتی آنلاینه. یکی داد می‌زنه، یکی مسخره می‌کنه، یکی تحلیل می‌ده... من هیچی نمی‌گم.  
**من:** چرا؟

**نور:** چون نمی‌خوام وارد جنگ بشم... ولی بعدش حس می‌کنم ترسو بودم.



**نور:** پس لازم نیست جواب همه چی رو داشته باشم...  
**من:** نه. فقط لازمه که انسان بمونی، وسط شرایطی که خیلیا دارن از این خط فاصله می‌گیرن. **(نور نفس عمیقی می‌کشه. این بار یه کم سبک‌تر)**

**تمرین بین جلسات**  
چند موقعیت واقعی:

چی می‌تونستم بگم؟  
چی برام مهم بود؟  
چی حس کردم؟  
چی دیدم؟

### پایان جلسه

نور دفترشو می‌بنده، نه با جواب‌های قطعی. بلکه با چیزی که این روزا از هر جوابی مهم‌تره: **توانایی دیدن درد، بدون تبدیل شدنش به نفرت.**

### جمع‌بندی:

این جلسه، شاید بیشتر از هر جلسه‌ی دیگه‌ای، نه درباره پاسخ، بلکه درباره تحمل کردن پرسش‌ها در فضای قطبی شده بود. نور، در میانه‌ی ترس، خشم، اندوه و سردرگمی، تلاش می‌کرد یک چیز رو از دست نده:

**من (تحلیل‌گر):** یا شاید هنوز ابزارش رو نداشتی **(هدایت‌گر)** اگر بدون حمله بخوای وارد بشی، چی می‌گی؟  
**نور:** شاید بگم: من یه کم گیجم... هم ناراحتم از خیلی چیزا، هم از این اتفاقا می‌ترسم...

**من:** این جمله چی داره؟  
**نور:** طرف نمی‌گیره... ولی صادق. هر چند ممکنه آنگ وسط‌باز بودن بخورم که گاهی هم خوردم.

### جمع‌بندی عمیق

**من:** نور عزیز... این روزا سه چیز خیلی قوی‌ان:

- رنج واقعی مردم
  - ترس و ناامنی
  - و صداهای تند و قطبی شده
- آدم اگه حواس‌اش نباشه، یا توی یکی از اینا غرق می‌شه یا کلاً ارتباط با خود واقعی‌ش رو از دست می‌ده. **(مکث)** برای گم نشدن، یه قطب‌نما لازم داریم:  
**من:** چی می‌بینم؟ (واقعیت، بدون تحریف)

چی حس می‌کنم؟ (بدون سرکوب)  
چی برام مهمه؟ (ارزش‌هام)  
**نور:** مثلاً اینکه... رنج آدم‌ها مهمه، مهم‌تر از این که کی مقصره؟  
**من:** آره... و اینکه خشونت، هر طرفی باشه، درد می‌سازه. و اینکه انسانیت نباید توی تحلیلا گم بشه.

## انسانیت خودش رو.

یاد گرفت که لازم نیست میان صداهای بلند و به نظر قطعی، یکی رو انتخاب کنه تا احساس امنیت کنه. می‌تونه مکث کنه، احساس‌اش رو بشناسه، و براساس ارزش‌هاش حرف بزنه حتی اگه صداش، آروم‌تر از بقیه باشه. یاد گرفت که می‌شه، هم دید، هم حس کرد و همزمان، نسوخت و به نفرت تبدیل نشد. شاید مهم‌تر از همه، اینکه فهمید «بلوغ» همیشه به معنای داشتنِ جواب نیست؛ بلکه گاهی توانایی موندن در دلِ پیچیدگی، بدون گم کردن خوده.

\*\*\*

و اما من، به‌عنوان نویسنده‌ی این سطرها... نمی‌خوام اینجا دنبال مقصر بگردم. نه به این خاطر که مقصری وجود نداره بلکه به این خاطر که برای هر کسی که اندکی با دقت و منطق به این سال‌ها نگاه کنه، ریشه‌های این وضعیت، چندان پنهان نیست.

وقتی ساختاری بر پایه‌ی نگاه‌های مطلق‌گرا شکل می‌گیره نگاهی که انسان‌ها رو در دوگانه‌های حق و باطل، خودی و غیرخودی، بهشتی و جهنمی می‌بینه امکان گفت‌وگو، اصلاح، و رشد تدریجی، کم‌کم از بین می‌ره. وقتی در

برابر تغییر از درون، مقاومت تا مرز خشونت عریان پیش می‌ره، تاریخ بارها نشون داده که فشار برای تغییر، از جایی بیرون از اون ساختار سر برمیاره. اما در این میان، آنچه دردناکه، اینه که هزینه‌ی این کشمکش‌ها رو نه نظریه‌ها می‌دن، نه تحلیل‌ها و نه حتی بخش بزرگی از مقصرها، بلکه مردم می‌دن. آدمای واقعی، با زندگیای واقعی؛ و وطنی که هر بار زخمی تازه بر تن‌اش می‌شینه. اگه این متن رو نوجوانی می‌خونه، دوست دارم فقط یه چیز رو با خودش ببره: در دنیایی که پُر از صداهای خشمگین و به نظر قطعی، توانایی دیدن انسان، حفظ کرامتش و انتخابِ آگاهانه‌ی خشونت نکردن و کُنشگرِ صلح بودن، یک ضعف نیست.

شاید یکی از معدود راه‌هایی که هنوز می‌تونه چیزی رو بسازه، به‌جای اون‌که فقط ویرانی رو تکرار کنه. به امید روزی که به‌جای صدای ابزارهای جنگی، نوای موسیقی و فریاد شادی، فضای این سرزمین رو پُر کنه.

به امید دیدار در ویسپویش بعدی:  
با تمام احترامی که برات قائلم،  
جان‌فدا  
وحید - کوچِ همراهِ نوجوونها  
۱ فروردین ۱۴۰۵