

چی بگو چیم؟

ویسپوبیش، سال ۳، شماره ۶

وحید ولی نیا



جلسه‌ی سیزدهم: «من کم‌آم!»

سمت خودش برگشت؛ اول فهمید بعد از هر گفت‌وگوی بیرونی، یک گفت‌وگوی درونی هم ادامه پیدا می‌کنه. حالا در این جلسه، قدم بعدی اینه:

این صدایی که درون من حرف می‌زنه از کجا اومده؟ و آیا هر چیزی که سال‌ها شنیدم، واقعاً باور و صدای خود منه؟ این صدا از کجا اومده؟

این‌بار، قبل از اینکه چیزی بگم، نور دفترش رو از توی کیفش درآورد. لبه‌ی چند صفحه تا خورده بود. انگار این هفته بیشتر از اینکه برای من چیزی نوشته باشه، برای خودش نوشته بود. دفتر رو باز کرد و چند لحظه به صفحه‌هاش نگاه کرد.

نور: راستش... این هفته یه کمی ترسیدم.

من: چی می‌شه که می‌گی ترسیدم؟ نور چند ثانیه سکوت کرد. بعد با خودکار روی حاشیه‌ی دفترش، چند خط نامنظم کشید.

نور: فکر می‌کردم فقط قراره جمله‌هایی رو بنویسم که بعد از هر اتفاق به خودم می‌گم... ولی هرچی بیشتر نوشتم، یه چیز دیگه توجه‌ام رو جلب کرد!

شاید یکی از سخت‌ترین بخش‌های بزرگ‌شدن این باشه که آدم کم‌کم بفهمه خیلی از چیزهایی که درباره خودش فکر می‌کنه، از اول مال خودش نبوده. ما از همون سال‌های اول زندگی، وسط صداها، مختلفی بزرگ می‌شیم؛ صدای خانواده، مدرسه، دوست‌ها، جامعه و حالا هم صدای بی‌وقفه‌ی شبکه‌های اجتماعی. بعضی از این صداها بهمون کمک می‌کنن خودمون رو بشناسیم و بعضی‌ها، بی‌اینکه متوجه بشیم، تبدیل می‌شن به معیارهایی برای قضاوت خودمون. معیارهایی که گاهی اون قدر تکرار می‌شن که دیگه یادمون می‌ره اصلاً از کجا اومدن!

سفر «نور» از همون اول، در واقع تلاش برای پیدا کردن فاصله‌ای بود بین «آنچه از من انتظار می‌ره» و «آن انسانی که خودم می‌خوام باشم». او از شناخت هویت و ارزش‌ها شروع کرد؛ بعد با ترس، خشم، درد و امید روبه‌رو شد و کم‌کم یاد گرفت در میان اختلاف و فشار بیرونی، بدون از دست دادن کرامت خودش و دیگران، انتخاب کنه. در جلسه‌های اخیر، نگاهش از آدم‌های بیرون کمی به

من: چی؟

نور: اینکه تقریباً همه شون شبیه هم بودن. انگار یه نفر نشسته بود و فقط اسم اتفاق‌ها عوض می‌شد. یه جا بعد از امتحان. یه جا بعد از حرف زدن با مادرم. یه جا بعد از همون ماجرای اینستاگرام. ولی لحن‌اش... همیشه یکی بود.

من: اگر بخوای اون لحن رو توصیف کنی، چه شکلیه؟

نور بدون اینکه به دفتر نگاه کنه، شروع کرد.

نور: عجول... بی‌حوصله... و یه جورایی... همیشه ناراضی! مثلاً اگر یه کاری رو خوب انجام بدم، نمی‌گه «آفرین». فقط می‌گه: «خُب... اون قسمت رو می‌تونستی بهتر انجام بدی». اگر یه اشتباه کوچیک کنم، انگار همون اشتباه می‌شه کل ماجرا. اصلاً انگار خوبی‌ها رو نمی‌بینه.

من: این هفته چند بار صدای اون رو نوشتی؟

نور صفحاتش رو ورق زد و خندید.

نور: اول فکر می‌کردم سه چهار بار باشه. آخر هفته دیدم تقریباً هر روز بوده.

من: بین همه‌ی جمله‌هایی که نوشتی، چیزی پیدا کردی که مدام تکرار بشه؟

نور، دفترش رو جلو آورد. با خودکار قرمز، دور چند جمله خط کشیده شده بود.

نور **(با صدای بلند):** «باید بهتر می‌بودی». «نباید اشتباه می‌کردی». «کافی نیست». «هنوز خیلی مونده». **(سرش رو بلند کرد)** فکر کنم یه کلمه از همه بیشتر تکرار شده...

من: کدوم؟

نور: «باید...»

من: چی می‌شه که این کلمه این قدر توی ذهنت تکرار می‌شه؟

نور این بار زود جواب نداد. نگاهش روی همون کلمه موند.

نور (خیلی آروم): نمی‌دونم... فقط حس می‌کنم که همیشه یه جای زندگی‌ام بوده. نه فقط الان. همیشه... و «باید...» فکر کنم، حتی وقتی هیچ‌کس ازم چیزی نمی‌خواد، این خودم هستم که از خودم می‌خوام.

من: مثلاً؟

نور: مثلاً باید همیشه بدونم چی می‌خوام. باید توی درس‌هام خوب باشم. باید وقتی یه اتفاقی می‌افته، واکنش درست نشون بدم. باید بتونم خوب حرف بزنم. باید عصبانی نشم. باید وقتی یکی ناراحته، بفهمم چی می‌خواد... **(با لبخند)** حتی باید بلد باشم که «درست» اشتباه کنم!

من: وقتی به این باید‌ها نمی‌رسی، چی می‌شه؟

نور: احساس می‌کنم یه چیزی کم دارم.

من: چه چیزی؟

نور: نمی‌دونم... انگار خودم کم‌ام.

دفتر را بست و دوباره باز کرد.

نور: ولی یه چیز دیگه هم هست. اینکه بعضی وقتاً اصلاً نمی‌دونم «بهتر» یعنی چی! فقط می‌دونم باید بهتر باشم.

من: یعنی ممکنه برای بهتر شدن تلاش کنی، بدون اینکه دقیقاً بدونی بهتر شدن برای تو چه معنایی داره؟

نور (با کمی فکر): آره. خیلی وقتاً. مثلاً توی مدرسه، وقتی نمره‌ام خوبه، می‌گن می‌تونی بهتر هم بشی. وقتی بهتر می‌شم، باز یه چیز دیگه هست. بعد یه جایی دیگه نمی‌فهمم دارم برای چی تلاش می‌کنم. فقط نمی‌خوام عقب بمونم.

من: از کی این حس رو داری که «خوب بودن» کافی نیست؟

نور (با کمی مکث): شاید از وقتی کوچیک‌تر بودم. البته نمی‌خوام بگم تقصیر کسیه. مامان و بابام همیشه می‌خواستن موفق باشم. معلم‌ام هم همین‌طور. ولی یه چیزایی کم‌کم توی ذهنم ساخته شد. مثلاً وقتی نمره‌ی بیست می‌گرفتم، همه خوشحال می‌شدن. ولی اگه نوزده می‌گرفتم،

اولین چیزی که می‌شنیدم این بود که: «اون یه نمره چی شد؟» **(با لبخند)** الان که فکر می‌کنم، اون یه نمره خیلی بیشتر از اون نوزده تا، توی ذهنم مونده.

من: فکر می‌کنی اون آدم‌ها می‌خواستن بهت بگن، کافی نیستی؟

نور: نه اصلاً... شاید فقط می‌خواستن تشویق‌ام کنن.

من: پس چی شد که اون حرف‌ها تبدیل شدن به «کافی نیستی»؟

نور مدتی ساکت شد.

نور: شاید خودم ادامه‌شون دادم. اونا می‌گفتن «می‌تونی بهتر بشی». من کم‌کم تبدیل‌اش کردم به «اگه بهتر نشی، پس خوب نیستی».

من: این دوتا با هم فرق دارن؟

نور: خیلی! اولی می‌گه هنوز جا برای رشد هست. دومی می‌گه همین الان یه مشکلی در خودت وجود داره.

من: ای‌والله چه تفکیک جالبی کردی. حُب وقتی این تفاوت رو می‌بینی، کدوم‌اش بیشتر شبیه اون صداییه که این روزها شنیدی؟

نور (بلافاصله): دومی! صدای من نمی‌گه «می‌تونی بهتر بشی». می‌گه «هنوز کافی نیستی». **(چند لحظه سکوت)...** شاید برای همینه که این‌قدر خسته‌کننده‌ست. چون اگه بدونم یه کاری رو می‌تونم بهتر انجام بدم، حس می‌کنم دارم جلو می‌رم.

ولی وقتی فکر کنم خودم کافی نیستم... هرچی بیشتر تلاش کنم، باز خودم‌ام که مشکل دارم.

من: آگه این صدا بخواد تو رو رشد بده، به نظرت چه شکلی باید باهات حرف بزنه؟

نور (با کمی فکر): شاید بگه: «این قسمت خوب پیش نرفت. ببین چی می‌تونی ازش یاد بگیری». نه اینکه بگه: «تو همیشه خراب می‌کنی».

من: چه فرقی ایجاد می‌کنه؟
نور: اولی درباره کارمه. دومی درباره خودمه.

این بار خودم را عقب کشیدم و اجازه دادم سکوت کار خودش را بکند. نور به صفحه‌ی دفتر نگاه می‌کرد.

نور (آرام): یه چیز مهم فهمیدم.
من: چی؟

نور: اون صدایی که فکر می‌کردم داره کمک‌ام می‌کنه بهتر بشم، خیلی وقتاً اصلاً درباره رفتارم حرف نمی‌زده. درباره خودم حکم می‌داده. «تو بی‌عرضه‌ای»، «تو همیشه خراب می‌کنی»، «تو به اندازه‌ی کافی خوب نیستی» و... انگار یه اشتباه کوچیک رو می‌گیره و تبدیل‌اش می‌کنه به یه تعریف کلی از من!

من: آگه این صدا، اشتباه تو رو تبدیل به تعریف تو می‌کنه، چی می‌شه که تو حرفش رو باور می‌کنی؟!

نور (پس از سکوتی طولانی): چون خیلی وقته می‌شنوم‌اش. شاید چون آشناست. شاید هم چون از یه جایی به بعد، خودم شدم که تکرارش کردم.
من: پس آگه چیزی سال‌ها توی ذهنت تکرار شده باشه، لزوماً به این معنیه که حقیقت داره؟

نور (سری به نه جنباند): نه، ولی خیلی راحت می‌شه فکر کرد که حقیقت داره.

من: حالا آگه قرار باشه این هفته فقط یک کار انجام بدی، چی می‌تونه باشه؟ نور به صفحه‌ی سفید دفتر نگاه کرد.

نور: هر وقت اون صدا شروع شد، قبل از اینکه باورش کنم، از خودم بپرسم: «داری درباره کاری که کردم حرف می‌زنی، یا داری درباره ارزش خودم حکم می‌دی»؟

من: و آگه دیدی داره درباره ارزش خودت حکم می‌ده؟

نور (با لبخند): فعلاً لازم نیست جوابش رو بدونم. فقط می‌خوام بفهمم این صدا، واقعاً کیه و از کجا یاد گرفته با من این‌طوری حرف بزنه؟!

دفترش را بست. این بار برخلاف هفته‌ی قبل، انگار قرار نبود با صدای درون‌اش بجنگد. فقط برای اولین بار، کمی از فاصله به آن نگاه می‌کرد. و شاید همین فاصله‌ی کوچک، شروع یک اتفاق مهم بود: اینکه نور کم‌کم

داشت بین «من» و «صدایی که سال‌ها در من حرف زده» تفاوت می‌گذاشت.

تمرین بین جلسات:

این هفته، هر وقت صدای «باید»، «کافی نیست»، «همیشه» یا «هیچ‌وقت» را در ذهن‌ات شنیدی، فقط ثبت‌اش کن و بعد، از خودت بپرس:

- این صدا دقیقاً چی گفت؟
 - درباره یک رفتار یا اشتباه حرف زد، یا درباره خود من؟
 - اگر قرار بود همان حرف را به یک دوست بزنم، چه شکلی می‌گفتم؟
 - این صدا بیشتر شبیه چه کسی یا چه فضاییه که قبلاً تجربه‌اش کردم؟
 - آیا چیزی که از من می‌خواه واقعاً «رشد» یا «بی‌نقص بودن»؟
- لازم نیست جواب همه‌ی این سؤال‌ها رو پیدا کنی، فقط صدای آشنا رو کمی دقیق‌تر بشناس.
- شاید قرار نباشه بعد از این جلسه، صدای منتقد درون نور یک‌دفعه ساکت بشه؛ اصلاً هدف این جلسه هم این نبود. نور فقط یک قدم عقب‌تر ایستاد و برای اولین بار به این صدا توجه کرد؛ نه اینکه فوراً باهاش بجنگه یا هر چیزی رو که می‌گه، باور

کنه. فهمید بعضی از جمله‌هایی که سال‌ها در ذهنش تکرار شدن، ممکنه آن‌قدر آشنا شده باشن که شبیه صدای خودش به نظر برسن، در حالی که بخشی از اون‌ها از تجربه‌ها، انتظارها و صداها‌ی بیرونی اومدن و کم‌کم درون‌اش جا گرفتن.

مهم‌تر از اون، نور بین رشد کردن و کافی نبودن یک تفاوت جدی پیدا کرد. فهمید اینکه از خودش بخواد چیزی رو بهتر انجام بده، با اینکه ارزش خودش رو به بی‌نقص بودن گره بزنه، یکی نیست. یک صدا می‌تونه بگه: «این قسمت رو می‌تونی بهتر انجام بدی»، بدون اینکه نتیجه بگیره: «پس تو آدم بهتری نیستی.» و شاید آگاهی این جلسه دقیقاً همین‌جا شکل گرفت: آشنا بودن یک صدا، دلیل درست بودن‌اش نیست.

نور هنوز نمی‌دونه همه‌ی این صداها از کجا اومدن، اما حالا می‌تونه قبل از باور کردنشون کمی مکث کنه و از خودش بپرسه: «این صدا داره به من کمک می‌کنه یاد بگیرم، یا فقط داره ارزش منو قضاوت می‌کنه؟!»

و شاید همین سؤال، برای این مرحله از مسیر نور کافی باشه. چون قرار نیست فعلاً جواب همه‌چیز رو داشته باشه؛ بلکه قراره که یاد بگیره، خودش رو با دقت بیشتری بشنوه. شما چطور؟

به امید دیدار در ویسپوبیش بعدی:
با تمام احترامی که برات قائلم،
جان‌فدا
وحید - کوچ همراه نوجوونها
۱ شهریور ۱۴۰۵