

با من سخن بگو
داستان‌های کوتاه جهت تقویت هوش هیجانی و
تفکر تحلیلی در کودکان

فهرست

- سخنی با والدین ۱۱
- راهکارهایی برای استفاده از کتاب ۲۵
- فصل اول: دنیای کودکان ۳۱
- تام کوچولو ۳۲
- تنهایی لیور ۳۷
- تولد ۴۳
- دزد ۴۹
- دختری با موهای متفاوت ۵۴
- فصل دوم: کودکان و حیوانات ۵۹
- باکسر، اسب سالخورده ۶۰
- غاز کریسمس ۶۴
- خیانت ۷۳
- فصل سوم: افسانه ۸۱
- دِدالوس، معمار افسانه‌ای ۸۲
- فصل چهارم: یک داستان دربارهٔ جنگ ۸۷
- هویج ۸۸
- فهرست منابع استفاده شده در مقدمه به ترتیب مشاهده در متن ۹۳

...

و زبانی

که در صداقت خود،

ما را از خاموشی خویش

بیرون کشد

و بگذارد

از آن چیزها که در بندهمان کشیده است

سخن بگوییم.^۱

سخنی با والدین

ابیاتی که در مقدمه کتاب حاضر آورده شده‌اند از رنج آدمی و از قصور زبان سخن می‌گویند. این ابیات به سخن گفتن دعوت می‌کنند، به برقراری ارتباط انسانی و زبان را که رسانای این ارتباط است مورد تأکید قرار می‌دهند. کلام، عامل پیوند است. انسان‌ها در طول اعصار از زبان برای برقراری ارتباط استفاده کرده‌اند اما هدف از آوردن این ابیات نه کاربرد منفعلانه زبان، بلکه استفاده کنش‌گرایانه^۲ از آن است. بدین منظور که احساسات و افکار با صداقتی همدلانه و بی‌پروا بیان شوند، چنان که ذهن (و عواطفی که پدیدآورنده احساسات و افکارند) با زبان هم‌آوا

۱. از مجموعه شعر سکوت مارگوت بیگل، ترجمه احمد شاملو.

۲. proactive، مبتکرانه، کنش‌گرایانه، هر موقعیتی که فرد یا عامل مورد نظر موضعی غیرمنفعل اتخاذ کرده و به جای انتظار برای وقوع رویدادها، وقایع را صورت دهد.

گردند تا آشفته‌داستان‌های ذهن ما را ویرایش کنند؛ تا اندوه کودک از معبر کلام، سرودی گردد رسا و دلنشین برای سخن گفتن از دل‌افکاری‌اش. تا سرود ما، «درود دردناک اندهان»^۱ نباشد.

مطالب این کتاب بر پایه اصول روایت درمانی^۲ و با چاشنی رویکرد روان‌پویشی ارائه می‌گردد و مخاطب آن کودکان^۳ هستند (مخاطب بخش اول، یعنی نحوه استفاده از کتاب، بزرگسالان و مراقبین کودک هستند). هدف کتاب آموزش و تقویت هوش هیجانی است. هوش هیجانی عبارت است از توانایی، ظرفیت و مهارت شناسایی، ارزیابی و مدیریت احساسات خود و دیگران یا گروهی از افراد. اهمیت هوش هیجانی به قدری است که به باور دانیل گلمن، «اگر هیجانات در کنترل ما نباشند، اگر خودآگاه نباشیم، اگر قادر نباشیم احساسات ناخوشایند را مدیریت کنیم، اگر قابلیت همدلی و داشتن روابط عاطفی با دیگران را نداشته باشیم، هر چقدر هم هوش‌بهرمان بالا باشد چیز زیادی حاصل نمی‌شود.»^[۲] مؤلفه‌های هوش هیجانی متعدّدند؛ از همدلی و خوش‌بینی گرفته تا احساس تعهد، سازگاری، مدیریت بحران و خودتنظیمی. در این کتاب به برجسته‌ترین این مؤلفه‌ها (که در کار تربیت و پرورش کودک از اهمیت برخوردارند) اشاره شده است.

هوش هیجانی قابل آموزش است. در یک فراتحلیل که توسط متینگلی و کریگر و با هدف بررسی ۵۸ مطالعه با محوریت آموزش هوش هیجانی صورت گرفت، مشخص شد که هوش هیجانی را می‌توان آموخت و آموزش داد.^[۳] این خبر خوبی است؛ قابل‌تعلیم بودن هوش

۱. از شعر پیغام، مهدی اخوان ثالث.

2. Narrative Therapy

۳. کودکان ابتدایی (۵-۱۳ سال) مخاطب داستان‌های کتاب هستند و پیشنهاد می‌شود داستان‌ها با نظارت و همراهی یک بزرگسال (والدین، درمانگر یا مشاور) برای آن‌ها خوانده شوند.

هیجانی به این معنی است که می‌توان در فرایند تربیت، با فراهم کردن شرایط مناسب، کودکی از لحاظ هیجانی سالم و رشد یافته پرورش داد. اکتسابی و آموختنی بودن هوش هیجانی راه را بر سر بهانه‌تراشی‌های احتمالی والدین سد خواهد کرد. حال ببینیم روایت‌درمانی چیست و بر چه چیزی تأکید می‌کند.

واژه روایت یعنی گوش دادن و بازگویی داستان درباره افراد و مشکلات زندگی آنها. مفهوم زبان پیوند جدایی‌ناپذیری با داستان و روایت دارد. زمانی که سخن از مشکلات جدی و گاهی خطرناک به میان می‌آید، شنیدن یا گفتن داستان به نظر کار بیهوده‌ای است و شاید کمتر کسی بر این باور باشد که بازگویی داستان می‌تواند تغییر سودمندی در شرایط پدید آورد. باور این مطلب که کاربرد زبان برای برقراری چنین گفتگوهایی که شکل‌دهنده حقایق جدیدند دشوار می‌نماید، اما واقعیت این است که جادوی زبان و نیروی ارتباطی و بنیان‌ساز کلام انسانی مرتفع‌کننده ابهام، عامل پیوند و تسلی‌بخش ناکامی‌های اجتناب‌ناپذیر در روابط ما با کودکان است.^[۴]

این ناکامی‌ها که اغلب نتیجه ناکارآمدی ما در تعامل با کودکان است و گاهی از سر بی‌حوصلگی و یا شاید درماندگی حاصل می‌شوند، خواسته یا ناخواسته، زندگی را به کام کودکان جهنم کرده و عامل احساس استیصال، ناامیدی و ناکارآمدی در وی خواهد شد. در نتیجه این تعاملات منفی، فرصت رشد سالم را از کودک می‌گیریم و بال‌های پرواز او را قطع می‌کنیم، احساس فردیت را در او عقیم کرده و این باور را به کودک القا می‌کنیم که «صدایت ارزش شنیده شدن ندارد»؛ این احساس که در این دنیا، بودن یا نبودن او فرقی به حال کسی نمی‌کند. روایت دردناکی که می‌توان در ذهن کودک ایجاد کرد و با ایجاد این روایت هولناک، کودکی از لحاظ هیجانی بیمار و مفلوک

تربیت می‌کنیم. این همان چیزی است که کارن هورنای از آن بعنوان «دل‌مشغولی بزرگسالان به پاسخ‌ها و نیازهای روان‌نژندی خویش» یاد می‌کند.^[5] بنابراین، در تربیت کودک نیازهای مان را در اولویت قرار داده‌ایم و به همین دلیل رابطه ما با کودک ناسالم، ناکارآمد و بیمار خواهد بود.^۱ هدف کتاب این است که مراقب بزرگسال یا والدین به این باور برسند که نیازهای کودک را در اولویت قرار دهند و بدانند که روایت‌های ذهن کودک حقیقی است، روایت‌هایی که کلید درهای بسته دنیای کودک است. درهای این دوزخ را می‌توان گشود، آتش را آب کلام ناب بر سر ریخت؛ جان‌مایه کتاب، این کلام از شفیع کدکنی است: «کن خمش این دوزخ از گفتار سبز».^[6]

پل‌های ارتباطی‌ای که ما (از طریق زبان) با کودکان برقرار می‌کنیم کمک می‌کند تا از معبر ارتباط انسانی و در قالب کلام، فرصت‌های رشد کودکان را فراهم و شکوفا کنیم. کاربرد مبتکرانه و صادقانه زبان می‌تواند اتفاقات ناخوشایند زندگی را به روایت‌های سرشار از امیدواری برای کودکان و خانواده‌ها مبدل سازد، اگر به دور از دوگانگی، همراه با صراحت و با نوای درون افراد همساز باشد.^[7] کاربرد «مبتکرانه» زبان به ما یاد می‌دهد که به جای دادن پاسخ‌های آنی و قالبی، از زبان به شکلی تنیده و زیبا در قامتی که شایسته انسان است استفاده کنیم. «صادقانه» نیز به هماهنگی بین احساس، عاطفه، فکر (نگرش‌هایمان) و زبان اشاره می‌کند؛ بدین صورت که حالت درونی و نمود بیرونی آن یکی باشد. به خاطر داشته باشید این بدان معنی نیست که آشوب درونی را با پرخاش

۱. این بدان معنی نیست که والدین نیازهای خود را در درجه دوم اهمیت قرار دهند. بلکه به این معنی است که در کار با کودک، تمرکز بر کودک است؛ بر رفع نیازها و بر تربیت سالم او، نه بر نیازهای والدین. والدین باید نیازهایشان را نه در تعامل با کودک بلکه در زندگی شخصی خود و (در صورت لزوم) با دریافت کمک حرفه‌ای از متخصص بهداشت روان برطرف سازند.

ابراز کنیم، بلکه به این معنی که این برآشفتگی را با قدرت جادویی کلام به زیباترین شکل بیان نماییم؛ از رنج مان سخن بگوییم و به کودک بیاموزیم برای بیان عمیق‌ترین دردهایش از زیباترین کلام خویش بهره گیرد. به او بیاموزیم که «زیباترین حرفت را بگو، شکنجه پنهان سکوتت را آشکار کن»^[۸] عدم هم‌آوایی این فرآیندهای درونی با زبان موجب بروز سطحی از ناهماهنگی شناختی^۲ می‌شود؛ پدیده‌ای که به واسطه آن اغلب «در وضعیتی قرار می‌گیریم که طبق فرآیندهای درونی خود عمل نمی‌کنیم».

ما انسان‌ها به گونه‌ای تکامل یافته‌ایم که از روایت‌های ذهنی برای سازماندهی، پیش‌بینی و درک پیچیدگی‌های تجارب زندگی مان استفاده می‌کنیم. تصمیم‌های ما عمدتاً حاصل معنایی است که ما به این رخدادهای و گزینه‌های در دسترس نسبت می‌دهیم. ممکن است یک مشکل خاص ریشه‌های شخصی، روان‌شناختی، اجتماعی- فرهنگی و زیستی یا ترکیب پیچیده‌ای از این‌ها داشته باشد. علاوه بر این، ممکن است مشکلی که زندگی کودک و خانواده‌اش را مختل کرده است در کنترل آنها نباشد اما روش رویارویی خانواده با این مشکل در کنترل آنهاست. به زعم آلدوس هاکسلی^۳ «تجربه چیزی نیست که برای فرد روی می‌دهد. بلکه چیزی است که فرد با آنچه که برایش روی داده، انجام می‌دهد»^[۹].

حقیقت این است که هنگام رویارویی با مشکلات، کودکان به شکلی بسیار مبتکرانه، مسئولیت‌پذیر و ثمربخش عمل می‌کنند. ابراز کلامی مشکل سبب می‌شود کودک خود را از مشکل تفکیک کرده و رویکرد پرنشاطی (کنش‌گر) برای حل یک مسئله جدی اتخاذ کند. هنگامی که

۱. ترجمه باز سروده یک شعر فرانسوی از احمد شاملو.

2. Cognitive dissonance

۳. (Aldous Huxley) نویسنده انگلیسی خالق اثر Brave New World.