به نام خدا

سرسخت باش!

چرا تحمل کردن را با نیروی شگفت‌انگیز مقاومت اشتباه می‌گیریم؟

استیو مگنس

حدیث کریمی

نشر آداش

چگونه سختی را اشتباه گرفتیم و کجا برویم؟

فصل اول

«از مربیان سرسخت، والدین سرسخت و پسرهای سرسخت گرفته تا یافتن قدرت درونی واقعی»

«سرسختی. شجاعت. تحمل دردهای طاقت‌فرسا. نشان دادن قدرت عاطفی. پنهان کردن ناراحتی‌ها با پشتکار!»

وقتی از دانشجویان خواسته شد معنی سخت بودن را توصیف کنند، این کلمات و عبارات به ذهنم خطور کرد. در میان صدوشصت ورزشکار نخبه، استقامت در صدر قرار گرفت. برای بسیاری از ما با خواندن این توصیف‌ها تصویر خاصی پدید می‌آید. شاید این بازیکن فوتبالی باشد که شانه‌ی دررفته‌اش را به جای خود برمی‌گرداند و می‌خواهد به بازی بازگردد، یا شاید کریگ مک‌تاویش است که در سال ۱۹۹۷ به‌عنوان آخرین بازیکن لیگ برتر بازنشسته شد و آن موقع بدون کلاه ایمنی بازی کرد. برای دیگران، این تصویر ممکن است یک قهرمان نظامی زخمی یا مادری باشد که با ناراحتی برای مراقبت از فرزندش می‌جنگد. این احتمال وجود دارد که تصورات افراد در غلبه بر ناملایمات و نوعی درد یا رنج، راه‌گشا باشد. ما به‌طور سنتی به سختی نگاه می‌کنیم: غلبه بر موانع با ترکیبی از پشتکار، نظم و انگیزه. و اگر صادق باشیم وقتی کلمه‌ی سرسختی ذکر می‌شود بسیاری از ما یک مرد خشن را تصور می‌کنیم.

بابی نایت در سه دانشگاه و طی پنج دهه حرفه‌ی مربیگری را آموخت و رزومه‌ای چشمگیر جمع‌آوری کرد. او بیش از نهصد بازی را برد که سومین بازی در تیم بسکتبال کالج بود. پنج بار به مقام چهارم رسید و سه قهرمانی ملی لیگ ورزشی را نصیب خود کرد. از میان تمام موفقیت‌های او، می‌توان به برجسته‌ترین آنها یعنی تیم

بسکتبال ایندیانا در سال ۱۹۷۶ اشاره کرد. آنها در هر مسابقه که بازی کردند پیروز شدند و در مسابقات لیگ با پیروزی بر رقیبشان به بهترین فصل و اولین قهرمانی بزرگ نایت رسیدند. در دهه‌های بعد، هیچ تیمی نتوانسته به این رکورد برسد. با نگاهی به سال‌ها بعد، نایت توضیح داد چه چیزی آنها را متمایز می‌کرد.

ـ این تیمی بود که شکست دادنش تقریبا به‌خاطر سرسختی، قدرت و انگیزه‌اش غیرممکن بود.

برای مردی که حرفه‌ی مربیگری خود را در وست پوینت آغاز کرد، تعریف سرسختی آسان به نظر می‌رسید: «توانایی غلبه بر موانع. شما نمی‌توانید برای خود متاسف باشید.»

و در بیشتر موارد تیم‌های بسکتبال او به این تعریف عمل نمودند و منظم و سرسخت بازی کردند. درحالی‌که هدف اصلی در بسکتبال تمرکز بر روی گل‌زنی است، این تیم بر روی دفاع تمرکز کرد. آنها پیش‌گام یک دفاع هیجان‌انگیز و نفربه‌نفر بودند که نظم‌وانضباط، اخلاق کاری و پشتکار بازیکنانش را مورد آزمایش قرار داد و شروع به کار کرد. فقط یک مشکل وجود داشت، اینکه همه انگیزه‌ی لازم را نداشتند. مردی که بازیکنانش را به چنین درجاتی رساند به همان اندازه که به‌خاطر پیروزی‌هایش شناخته‌شده بود، به‌خاطر عصبانیت‌ها و بداخلاقی‌های توهین‌آمیزش نیز بر سر زبان‌ها افتاده بود.

موفقیت بابی نایت در نظر همه غیرقابل‌انکار بود. اصرار او بر سرسخت بودن عاملی حیاتی در عملکرد کاری‌اش محسوب می‌شد و این امر با تحقیق و تجربه ثابت شده بود، اما روش‌های او برای دستیابی به آن در بهترین حالت مشکوک و در بدترین حالت کاملا توهین‌آمیز بود.

بابی نایت دید خوبی نسبت به بعضی از بازیکنان نداشت و همین باعث بروز مشکلاتی شد. مثلا تامپون‌هایی از کمد بازیکنانی که او فکر می‌کرد «بی‌شخصیت» هستند آویزان بود. بازیکنان مکرر به او دشنام می‌دادند و این اتهام درموردش وجود داشت که او به مدیران دستور می‌داد عکس‌هایی نامناسب در اتاق‌های بازیکنان ضبط

کنند. در سال ۱۹۹۱ یک نوار که شامل صدای ضبط‌شده‌ی او بود، پیدا شد.

ـ چه وضعیت مزخرفی شده! اینا دارن بازی درمیارن تا یه سال دیگه توی این لیگ لعنتی بمونم. نباید اجازه بدم من رو توی این موقعیت نگه دارن. به هر قیمتی شده جلوشون رو می‌گیرم!

یک فیلم از او پخش شد که در حال خفه کردن یک بازیکن موقع تمرین بود. همین امر چهره‌ی جدیدی از او را در نظر همگان آشکار ساخت و از او به نام بابی نایت سرسخت یاد کردند.

بی‌شخصیتی، انحراف فکری و زیر سوال بردن مردانگی، مواردی هستند که ما را در تعریف واقعی نایت از سرسختی راهنمایی می‌کنند، تعریفی که بر اساس عدم ضعف، عبور از موانع و استفاده از ترس برای ایجاد اقتدار و کنترل می‌باشد. تعریفی که اکنون ما آن را درسی قدیمی می‌نامیم و از طریق آن بین این‌گونه اعمال وحشیانه و مواردی که امروزه اتفاق می‌افتد فاصله قائل می‌شویم. اما این ایده‌ای است که هنوز بر زمین‌های بازی و سالن‌های اجرای امروز ما حاکم می‌باشد. ما یک سوءتفاهم اساسی از چیستی «سختی» داریم که بسیار فراتر از زمین‌های بسکتبال است.

پرورش سختی

تلاش بسیار. واقع‌بینی. کنترل کردن. ارتباط یک‌طرفه. استفاده نکردن از تنبیه سخت. نه، ما کتاب راهنمای مربیگری بابی نایت را توصیف نمی‌کنیم، بلکه یکی از چهار شیوه‌ی اصلی فرزندپروری را شرح می‌دهیم.

در دهه‌ی ۱۹۶۰، دیانا بامریند، روان‌شناس بالینی، پیش‌گام درک ما از فرزندپروری بود. او از طریق تحقیق و مشاهده دریافت اصول فرزندپروری را می‌توان بر اساس دو عامل طبقه‌بندی کرد: پاسخگویی و تقاضا.

بامریند پاسخگویی را این‌گونه تعریف کرد: وقتی والدین آگاهانه با هماهنگی، حمایت و رضایت خود، نیازها، خواسته‌های ویژه‌ی کودکان، استقلال، خودساختگی و ابراز وجود آنها را پرورش می‌دهند».

به‌عبارت‌دیگر والدین چقدر به نیازهای فرزندان خود پاسخ می‌دهند و آنها را برآورده می‌کنند؟ آیا پس از شکست آنها در یک مسابقه‌ی فوتبال، با گرمی و حمایت از فرزندتان استقبال می‌کنید؟ یا مستقیما وارد نقد بازی آنها می‌شوید؟

از سوی دیگر، تقاضا به مواردی اشاره دارد که والدین از فرزندان برای ادغام شدن در کل خانواده، با خواسته‌های بلوغ، نظارت، تلاش‌های انضباطی و تمایل به مقابله با کودک نافرمانی می‌کنند.»

به‌عبارت‌دیگر انتظارات والدین از فرزندشان چقدر است و چقدر برای تنظیم یا تاثیرگذاری بر فرزندشان کنترل اعمال می‌کنند؟

با ترسیم این دو ویژگی، بامریند دریافت که بیشتر والدین به سه دسته تقسیم می‌شوند که با جستجوی گلدیلاکز برای یافتن یک جایگاه مناسب همخوانی دارند. اگر والدینی از نظر تقاضای کم و پاسخگویی بالا، بسیار انعطاف‌پذیر بودند، والدینی سهل‌گیر هستند که اجازه می‌دادند فرزندشان تقریبا از هر چیزی فرار کند. اگر والدینی از نظر مطالبه‌گری زیاد و پاسخ‌دهی پایینی داشتند، بسیار سخت‌گیر بودند که به نظم‌وانضباط خشن تکیه می‌کردند و توجه کمی به نیازهای کودک داشتند.

والدینی که از سبک اقتدارگرایانه استفاده می‌کنند به فرزندان خود برای تصمیم‌گیری خوب اعتماد ندارند. والدین مسئول هستند و فرزندان باید اطاعت کنند. والدین مستبد بر ترس، تهدید و تنبیه تکیه می‌کنند تا اطمینان حاصل کنند فرزندانشان انتخاب خوبی دارند. یک خودداری معمولی از یک والدین مستبد ممکن است این باشد:

ـ تو باید این کار رو انجام بدی، چون من می‌گم!

در یک مطالعه با بیش از یک‌هزار والدین، تنها سی‌ویک درصد از والدین مستبد گفتند باید فرزند خود را بدون قیدوشرط دوست داشته باشند. بقیه معتقد بودند وقتی صحبت از انگیزه به میان می‌آید، موضوع چوب است، نه هویج.

شناسایی والدین مستبد آسان است. وقتی می‌بینند فرزندشان یک موقعیت را از دست می‌دهد، آنها هستند که مستقیما به انتقاد می‌پردازند. آنها والدینی هستند که بعد از هر نمره‌ی امتحانی پایین‌تر، فرزندشان را محبوس می‌کنند و آنها را در اتاقش

می‌بندند تا درس بخواند، بدون اینکه حمایتی برای بهبود نمرات او به‌علاوه یک پیشنهاد معمولی برای «سخت‌تر کار کردن» ارائه کنند. پدری که عمیقا در نقش خود فرو رفته، سعی می‌کند پسرهای خود را سرسخت تربیت کند. به آنها دستور می‌دهد چیزی را بخورند، گریه نکنند، بزرگ شوند و هرگز ترس از خود نشان ندهند. حتی با تغییر دیدگاه‌ها، بسیاری از والدین «تربیت خشن» را نه‌تنها مفید، بلکه فقدان آن را نشانه‌ای از بی‌ثباتی کشورشان می‌دانند. در یک مطالعه، هشتادویک درصد از شهروندان فکر می‌کردند والدین نسبت به فرزندان خود بسیار ملایم هستند. در این مورد فقط مربیان نیستند بلکه بسیاری از والدین بر این عقیده هستند که گرمی یا حمایت بیش از حد نشانه‌ی ضعف است.

این نیست که تنبیه یا انتظارات فرزندان چیز بدی هستند. منظور این است که یکی، تنبیه کردن یا سرسخت بودن کودک همیشه به نتیجه نمی‌رسد، و دوم زمانی که سرسختی بیشتر از حمایت باشد، درنهایت به یک سبک والدینی مستبدانه می‌رسیم. قانون درست گلدیلاک زمانی اتفاق می‌افتد که انتظارات بالا باشد، اما حمایت نیز همین‌طور است. تقاضای بالا همراه با پذیرش و درک. همه والدین خود را جایی در این دسته می‌یابند و ما بر اساس نوع آن را تقسیم‌بندی‌اش می‌کنیم. اما زمانی هم هست که یک عدم تطابق شدید بین تقاضا و حمایت وجود دارد که باعث ایجاد مشکلات می‌شود.

درحالی‌که نظریه‌ی بامریند در ابتدا درمورد والدین و فرزندان اعمال می‌شد، اصول یکسانی درمورد نحوه‌ی رفتار ما با یکدیگر نیز صادق است. در طول مسیر، ما درمورد چیستی «سختی» واقعی بسیار گیج شده‌ایم. از مربیگری گرفته تا والدین و مدیریت در محل کار، ما بخش سخت معادله را پذیرفته‌ایم و طرف مقابل را فراموش کرده‌ایم: درک، مراقبت و پاسخگویی به نیازهای دیگران.