

بسم الله الرحمن الرحيم

در مسیر والدگری (جلسه ی نهم)

استاد نیلچی زاده

در ادامه مبحث کودک درون به این مباحث می پردازیم:

رفتار جبرانی ممنوع!

خارج شدن یک امر از حالت تعادل نشان می دهد که در آن موضوع، یک قصه و غصه ی پنهانی وجود دارد؛ یک غلط دیکته ای هست که دائماً تکرار می شود. قصه ی زندگی ما دقیقاً مثل دیکته است. در دوران کودکی غلط دیکته هایی داریم که اینها می تواند در پرورش کودک ما در بزرگسالی اثر بگذارد؛ یعنی زمانی که مادر می شوم، از چند روش خاص استفاده می کنم. ما باید هرچه بیشتر کودک درونمان را بشناسیم و راهی به سمت کودکی مان داشته باشیم. بعضی از ما مادرها با خودمان می گوئیم «اصلاً دلم می خواهد بچه ام را لوس بار بیاورم، مگر چه عیبی دارد؟ پدر و مادرهای ما از ما توقع بیجا داشتند. صبح زود بیدارمان می کردند و... من دلم می خواهد بچه ام را لوس بار بیاورم. بچه باید بچگی کند.» شاید این حرف در بعضی از زمینه ها درست باشد اما مشکل آن حالت افراطی است که رخ می دهد و رفتار جبرانی انجام می دهیم. به جبران رنج هایی که خودمان در کودکی کشیدیم، دقیقاً مخالف آن با بچه ی خودمان رفتار می کنیم. کودک درون وجود ما رنج و غم هایی داشته و حالا برای خروج از آنها سعی می کند آن رفتار را جبران کند و برای جبران، عکس رفتاری را که والدینش داشتند، انجام می دهد. مثلاً اگر والدینش او را برای نماز یا مدرسه صبح زود بیدار می کردند، او می گوید «دوست دارم فرزندم تا لنگ ظهر بخوابد. چه اشکالی دارد؟ بچه است.» نیاز و ضرورت های بچه را نمی خواهد ببیند بلکه می خواهد نیاز کودکی خودش را جبران کند. رفتار جبرانی یعنی من می خواهم خلأ وجود خودم را جبران کنم و این اصلاً ربطی به بچه ندارد. این روش هیچ اثر مثبتی ندارد چون من بچگی ام تمام شده است و الان یک آدم بالغ هستم. لازم است مشکلاتم آگاهانه شناخته و حل شود. نیاز به یک دوره ی درمانی است تا آن زخم ها درمان

شود. در عوض، من سعی می‌کنم این دوره را برای بچه‌هایم تکرار کنم و هیچ وقت هم از این نوع رفتار دست برنمی‌دارم. متأسفانه زمانی از این کار دست بر می‌دارم که کار از کار گذشته است و سن تأثیرپذیری بچه تمام شده است، شاکله‌ی شخصیتی‌اش شکل گرفته و رفتارهای غلط را یاد گرفته است. وقتی بزرگ شد، می‌گوییم چرا الان کارهای زمان بچگی‌ات را می‌کنی؟ می‌گویند شما خودتان گفتید مگر چه عیبی دارد...؟! بچه‌ها علیه خودمان شاهد می‌شوند. نتیجه‌ی تربیت معکوس و غلط خودمان را به ما نشان می‌دهند.

نتیجه‌ی تربیت پدر و مادرهای ما خیلی بهتر از نتیجه‌ی تربیت ما شده است. ما به عنوان پدر و مادر از تربیت، اخلاق، ادب و هماهنگی شخصیتی بچه‌هایمان راضی نیستیم ولی وقتی به خود یا به خواهر و برادرهایمان نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که غلط‌دیخته داریم اما به پای غلط‌دیخته‌ی بچه‌هایمان نمی‌رسد درحالی‌که ما تحصیل کرده‌تر از پدر و مادرهایمان هستیم، نسبت به آنها امکانات بیشتری برای فرزندمان فراهم کردیم و در ارتباط با بچه‌کتاب‌های بیشتری خواندیم. چرا نتیجه برعکس شده است؟ چون ما در قواعد بازی دچار اشتباه شده‌ایم. یکی از قواعد بازی این است: «رفتار جبرانی ممنوع!» ما اجازه نداریم در رفتار با فرزندمان برای التیام کودک درون خودمان کاری را انجام دهیم.

قصه‌ی کودک درون خیلی پیچیده‌تر از ایجاد مشکل در والدگری ما است. گاهی در بالغ وجود هم مشکل ایجاد می‌کند. به طور مثال فرد به یک آدم خیلی مهربان تبدیل می‌شود و چون مهربانی صفت خوبی است، بقیه متوجه نمی‌شوند که دچار رفتار جبرانی شده است. خود فرد هم اصطلاحاً خودفریبی می‌کند. خودفریبی خیلی خطرناک‌تر از دیگر فریبی است. به این راحتی‌ها نمی‌شود مشکل کسی که سر خودش کلاه می‌گذارد را حل کرد. آدم خواب را می‌شود بیدار کرد اما آدمی که خودش را به خواب زده نمی‌شود بیدار کرد.

وقتی فردی زیادی به بچه‌اش مهربانی می‌کند و باج می‌دهد، بقیه می‌گویند خوش به حال بچه‌ات! به خاطر مدل لباس‌های مختلفی که به او می‌پوشانی، انواع اسباب بازی

هایی که برایش می خری و... اما به عنوان مادر باید کلاه خودتان را قاضی کنید و از خودتان بپرسید که من چرا این همه اسباب بازی برای بچه ام می خرم؟ برای جواب به این سؤال لازم است سریع به کودکی خودتان برگردید و ببینید آیا واقعاً شما هم در دوران کودکی تان زیاد اسباب بازی داشتید یا حسرت اسباب بازی زیاد را داشتید. رفتار جبرانی به حسرت های دوران کودکی برمی گردد. چاهی را که ته ندارد، هر چقدر هم پر کنید، فایده ندارد. هزار تا اسباب بازی هم برای بچه تان بخرید، احساس رضایت نمی کنید. با خود می گوید «در بچگی ام کسانی اطرافم بودند که اسباب بازی های رنگارنگ داشت و من همیشه آرزوی داشتن آن اسباب بازی ها را داشتم. دلم نمی خواهد بچه ام حسرت به دل بماند.» با این شیوه ی رفتار هم دارید برای خودتان نوشابه خانواده باز می کنید و هم حسرتی را که شما در کودکی تان داشتید برای بچه ها و خانواده هایی که شما و بچه تان را می بینند، ایجاد می کنید. اگر قاعده ی «رفتار جبرانی ممنوع!» را رعایت کنیم و نوع نگاهمان نسبت به کودکی خودمان را تغییر دهیم، استراتژی رفتار ما با کودکان کاملاً متفاوت خواهد کرد. بنابراین به عنوان مادر ببینید کجا رفتار شما مطابق قواعد اصلی تربیت نیست. گاهی می گوید «می دانم بچه ام لوس می شود اما چه کار کنم؟» این حرف شما توجه محرومیت دوران کودکی خودتان است.

در درمان و طبابت بحثی داریم که می گوئیم اگر بیمار تحصیل کرده باشد، فرآیند درمان سخت پیش می رود. یکی از اختلال های درمان است. اگر بیمار تحصیلات مرتبط داشته باشد، درمان به مراتب سخت تر هم می شود. فرد تحصیل کرده علی رغم دانایی بیشتر توانایی بیشتری ندارد. یک مطلب را می داند و مطالب بسیار دیگری را نمی داند. زمانی که پزشک می خواهد برای فردی با لیسانس، فوق لیسانس، دکتری یا فوق دکتری نسخه بنویسد، بیمار یک نگاه عاقل اندر سفیه به پزشک می کند و می گوید «این دارویی که شما نوشتید، به چه درد من می خورد؟ چه ضرورتی دارد؟...» یک دنیا چالش گفتاری و رفتاری ایجاد می کند و یک دنیا چالش ذهنی دارد که «نکند این پزشک اصلاً مریضی من را درست تشخیص نداد! نکند درمانی که گفته، مضر باشد!» اگر این دکتر فوق تخصص است، بیمار خود را فوق فوق تخصص می داند. به همین دلیل درمان آدم های

تحصیل کرده معمولاً سخت تر انجام می شود مگر اینکه تحصیل کرده ی خودآگاه باشد، نه خودفریب. اما زمانی که یک آدم عادی که تحصیلاتش کم است، پیش دکتر خوب متخصص می رود، اتفاق عجیبی می افتد. سرعت و درصد بهبود او بسیار بیشتر است چون مو به مو دستورات پزشک را اجرا می کند. هم باورپذیری دارد و هم عمل می کند. از او می پرسید چرا این شربت را می خوری؟ می گوید «دکترم گفته است. دکتر خیلی خوبی است. هر چه او می گوید، باید انجام دهم.» آفرین به این آگاهی! وظیفه ی من مراجعه به یک متخصص آگاه و باتجربه است. بقیه ی کار با آن متخصص است. در مسائل تربیتی هم وقتی یک نظریه را برای مادری که تحصیلات تکمیلی و عالی دارد، تبیین می کنیم، هزار تا اما و اگر در زمینه ی مبانی نظری و عملی می آورد و دست آخر هم اجرا نمی کند. چون خودش را کارآمد می داند و همین باعث می شود خیلی وقت ها آدم های باسواد از آدم های کم سواد در رشد هویتی خود و بچه هایشان جا بمانند. مگر اینکه در حوزه ی فرهنگی و سبک زندگی واقعاً قدرت خودانتقادی داشته باشند. عرضه داشته باشند خود را خوب و درست نقد و اصلاح کنند.

تفاوت توجیه و توضیح

هر اندازه هم مراقبت کنیم، باز هم بعضی از رفتار های غلط خودمان در حیطة والدگری را توجیه می کنیم. توجیه و توضیح با هم فرق دارد. توضیح یعنی تصویر رفتار، مسأله ی ذهنی و قلبم را که برای مخاطبم آشنا نیست، واضح کنم. توضیح مانند لنز دوربین است. آن را آنقدر می چرخانید تا یک تصویر واضح داشته باشید. توجیه یعنی می خواهم موضوعی را برای مخاطبم وجیه کنم. کارم لزوماً کار خوبی نیست اما آسمان و ریسمان را به هم می بافم و سعی می کنم هزار دلیل علیل از این طرف و آن طرف پیدا کنم تا بگویم حرف و کار من درست است و بقیه غلط می فرمایند. توجیه زمانی اتفاق می افتد که به آدم های با تحصیلات عالی راهکار می دهیم و آنها یک سری اطلاعات عمومی دارند و سعی می کنند با آن، رفتارهای غلط خود را توجیه کنند. مثلاً مادر در رابطه با

زیاد اسباب بازی خریدن یا خوابیدن بچه ها در ساعات مختلف روز کلی توجیه دارد و می گوید مگر چه عیبی دارد؟ و آن را به عنوان محبت و والدگری زیاد ارائه می کند.

محاسبه ی نفس

یکی از اصول تربیت ناب اسلامی محاسبه ی نفس است. محاسبه ی نفس در دین ما واجب است. هر کسی باید از خودش حساب بکشد و از خودش سؤال کند: «چرا این کار را کردی؟ این حرف را چرا زدی؟ نیت و هدف بدی داشتی؟» باید به نفسمان بدبین باشیم. بدبین بودن به نفس یکی از زمینه های موفقیت است. درونمان نفسی داریم که اگر مدیریتش نکنیم، ما را مدیریت می کند. این نفس زیر دست ما یک خرگوش است که اگر زیاد او را نوازش کنیم، تبدیل به گرگ و اژدها می شود. به قول حضرت یوسف «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي». همان طور که یک پادشاه دستور می دهد، نفس نیز انسان را به بدی امر می کند. گناه به همین دلیل امرکننده بودن است که نهی می شود. کسی به من امر می کند که نمی توانم حرفش را گوش نکنم. آدم ها می گویند «چه کار کنم که غیبت نکنم؟ اگر غیبت نکنم، آرام نمی گیرم!» یا می گویند «چه کار کنم که دروغ نگویم؟ دروغ نگویم، کارم پیش نمی رود!» این «چه کار کنم» در حقیقت توجیه نفس اماره است! نفس را جای دلم می پذیرم و آن را توجیه می کنم. اگر اهل محاسبه ی نفس باشم، حیطة ی آلودگی های درونی را می شناسم و قدرتم برای درمان آن بیشتر می شود. انسان به طور طبیعی از آلودگی و زشتی ها بدش می آید. من اگر اهل محاسبه ی نفس باشم، خیلی سریع می فهمم کاری که برای بچه ام می کنم، واقعاً نیاز حقیقی و طبیعی او نیست و در واقع نیاز کودک درون خودم و مربوط به دوران کودکی ام است. باید حواسم به خودم و اینکه رفتارم از کجا نشأت می گیرد، باشد. در حقیقت باید بتوانم منبع و منشأ رفتارم را در ابعاد پنهان و درونی خودم بشناسم.

کودک درون سرزنده و بانشاط

حال این سؤال مطرح است که آیا کودک درون فقط اثر منفی بر والدگری و مادری من دارد یا می تواند مادر بودنم را شیرین تر و قشنگ تر کند؟ خیلی ها می گویند با کودک

درونت آشتی کن تا آدمی شاداب و مادر و همسر خوبی باشی. همانطور که می دانیم قسمتی از کودک درون ما به اصطلاح کودک آلوده است که به ما آسیب می زند. پیام های منفی را مکرر به دل، ذهن و فکر ما می فرستد. چه بدانیم و چه ندانیم، خودآگاه و ناخودآگاه ما را به کارهایی وادار می کند که ما و اطرافیانمان را دچار مشکل می کند. اما خوب است بدانیم که کودک درون ما همیشه پیام های منفی ندارد. یک دنیا خاطره ی شیرین و احساسات خوب دارد. هر چقدر این احساسات پاک و بی آرایش در وجود ما زیاد باشد، کودک درون ما سرزنده تر، بانشاط تر و شیرین تر است. آدم های بزرگسالی که لجباز هستند، مثلاً زن و شوهرهایی که خیلی راحت با هم لج می کنند، درونشان یک کودک لجباز خیلی قوی دارند که باید آن را درمان کنند. کودک درون این افراد زود لج می کند و چون نزدیک ترین ارتباط را با همسرشان دارند، این لجبازی در رفتار با همسر خود را نشان می دهد. همین لجبازی در ارتباط با بچه هم خودش را نشان می دهد. مثلاً از آنها می پرسی «چرا به بچه ها سخت می گیری؟» می گوید «من به آنها گفته بودم باید فلان کار را بکنند.» این حرف نشان می دهد مادر دارد لج می کند. طرف مقابل بچه است و به عنوان یک مادر باید جاهایی اشتباه های بچه را ندیده بگیری و از آن عبور کنید، نه اینکه با بچه ی خودتان لج کنید. مادرهایی که بچه هایشان را در اثر خشم زیاد کتک می زنند و با بچه هایشان لجبازی می کنند، در حقیقت کودک درونشان مشکل دارد.

کودک درون هم در رابطه ی زوجین و هم در والدگری خیلی مهم است و به ما کمک می کند بفهمیم چرا گاهی اوقات بچه می شویم و اشتباهات یک بچه را تکرار می کنیم. لجبازی، شلختگی، بی حوصلگی، نق زدن، غصه های الکی، اینکه می گوئیم همه چیز بد و دوست نداشتنی است و... همه ی اینها به این دلیل است که کودک درون آلوده است و والد و بالغ ما را آلوده می کند. کودک درون مثل یک سیب است. هر اندازه بخش بیشتری از این سیب سالم باشد، لک و کرم خوردگی نداشته باشد، ما از سلامت روانی و رفتاری بیشتری برخوردار خواهیم بود. هرچه بیشتر این سیب کودک درون مان لک داشته باشد، رفتارهایمان بیشتر پاتولوژیک و بیماری زا می شود. چاره این است که جاهای لک دار آن را بشناسیم. برخلاف یک سیب واقعی که اگر لک داشته باشد، نمی توان آن را درست

کرد، انسان می تواند آن لکه های هویتی و شخصیتی را پاک کند. هر اندازه از این کودک درون مراقبت کنیم و آن را بشناسیم، بهتر می توانیم راه های برون رفت از آن آلودگی ها را پیدا کنیم.

تمام تجربه های شیرین کودکی، شادی و نشاط و بازی ها، تفریح و تعامل ها... سرمایه های خوب کودک است. نوع تعامل والدین یا افراد خانواده با شما در دوره ی کودکی خیلی مهم است. به طور مثال فکر می کردید شما را خیلی دوست دارند و این دوست داشتن ثابت می ماند و با تغییر حال آنها عوض نمی شد. به خودتان می گفتید «من بچه خیلی خوبی هستم. مامانم من را دوست دارد. هر وقت به خانه ی مامان بزرگ می روم، همه ی لواشک ها را برای من قايم کرده است. من خیلی بچه خوبی هستم که لباس به این خوبی برایم خریده اند...» به هر اندازه این لذت و شادی های درونی عمیق تر و وسیع تر باشد، سرمایه ی شما برای یک مادر خوب شدن، خیلی بیشتر است چون رفتار جبرانی ندارید و به این فکر نیستید که چاه شخصیتی کودکی خودتان را پر کنید. دنبال این هستید که بچه را همان گونه که هست، بشناسید و نیازهایش را متناسب با سن و ضرورت تشخیص بدهید و بدون منت، بدون توقع و بدون سرزنش برآورده کنید.

می توان گفت کودکی ما به ما حکومت می کند. پس اگر ما دوره ی کودکی خودمان را خوب شخم نزنیم و بررسی نکنیم، نمی توانیم بفهمیم خیلی از کارهایی که انجام می دهیم، واقعاً به چه دلیل است! فکر می کنیم چون در فلان کتاب خواندیم یا از فلان خطیب و سخنران شنیدیم، کاری را انجام می دهیم ولی در واقع ما فقط مطلبی را می پذیریم و جذب می کنیم که به تجربه های ما نزدیک باشد و بخش پنهان و زیرین تجربه های ما مربوط به دوران کودکی است.

به هر اندازه در دوره ی کودکی شاد و با نشاط بودیم و به خاطر کارهای بچگانه مورد تمسخر قرار نگرفتیم، سلامت روانی بیشتری خواهیم داشت. اگر به خاطر بی نظمی هایمان در دوران کودکی سرزنش، توبیخ و تنبیه نشده باشیم - در عوض، به مرور زمان به ما یاد داده باشند که چگونه مشکل را برطرف کنیم - کودک درون سالم تری خواهیم داشت. در

حقیقت سیب بدون لک یعنی همان ارتباط ویژه ای که ما با کودکی خودمان و خودارزشمندی مان داریم. این نکته ی کلیدی را فراموش نکنیم که بچه ها هم مثل بزرگسالان ارزش خود را در نگاه دیگران پیدا می کنند. این دیگران در درجه ی اول مادر است، در درجه ی دوم پدر و بعد دیگرانی که عاشقانه او را می پذیرند و به او آسیب نمی رسانند. این کودک قرار است که از مخاطرات دور بماند و نیاز دارد باور کند که من در این عالم موجود با ارزش و خواستنی هستم. نباید خواستنی بودنش را با کارهای بدش از دست بدهد. به همین دلیل در اصول تربیتی می گوئیم مراقب باشید فعل را از فاعل جدا کنید. بخصوص درباره ی بچه ها به شدت و به وضوح باید این کار را انجام دهید. وقتی بچه ظرفی را شکسته و شما ناگهان فریاد می زنید، چقدر بابت شکسته شدن آن ظرف ترسیده است؟ چقدر ترس درونی و چقدر ترس بیرونی بوده است؟ چقدر از این ترس را والدین برای او ایجاد کرده اند؟ چرا وقتی در اثر هیجان غم یا خشم یا گاهی شادی در مقابل یک بچه ی چهار، پنج ساله یکباره فریاد می زنید، بچه به شما زل می زند و گلوله گلوله اشک می ریزد؟ چون بچه ترسیده است. امنیت روانی بچه با طول موج صدای شما، با نوع نگاه، نوازش و میزان بوسه هایی که می کنید، مرتبط است. در فرهنگ ناب دینی ما حضرت ختمی مرتبت (صلوات الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: «هر بوسه ای که والدین به فرزندشان می زنند، خداوند یک درجه به درجه ی آنها اضافه می کند، یک حسنه به حسنات آنها می افزاید و یک گناه از آنها آمرزیده می شود.» چرا خداوند برای یک امر ساده ی غریزی و طبیعی چنین اجر و پاداش عجیبی قرار می دهد؟!!

بوسه ها

الف. بوسه ممنوع

قسم اول: یک رفتار اشتباه که در بین افراد خانواده بخصوص بین مردان رایج است، این است که وقتی بچه فحشی می دهد و معنی فحش را بلد نیست یا مخرج حروف را بلد نیست و کلمه را اشتباه می گوید یا حروف را معکوس می گوید - مثلاً به جای کلمه ی دیوونه می گوید تیفونه - چون طرز حرف زدنش شیرین است، پدر و مادر او را می بوسند و بچه

فکر می کند که کار و حرفش زیبا است. باید در مقابل رفتار بچه ها مراقب باشیم. اگر جای تشویق و تنبیه بچه عوض شود، در تربیت او خواهیم ماند. بچه عروسک کوکی و اسباب بازی ما نیست که هر طور دلمان بخواهد و دوست داریم، رفتار کنیم. مهم این است که حرفی که بچه ها می زنند به اندازه ی عقل، سن و فهمشان باشد و بیشتر از آن نباشد وگرنه برایشان مشکل ایجاد خواهد کرد. به طور مثال مادری به دختر دو ساله اش یاد داده بود که بگوید «زندگی زیباست. غصه نخور!» با تعجب از او پرسیدم «چرا این کلمات قصار را به بچه یاد می دهی؟» گفت «من دیدم غم و غصه و مشکلات زندگی ام زیاد است و لحن بچه قشنگ است، این جمله را به او یاد دادم تا با شنیدن آن از دهان بچه، غم و غصه ام را فراموش کنم.» گفتم «این بچه که طوطی تو نیست!» جمله ی بدی نیست ولی مادر، بچه را وارد فرآیند عجیبی می کند. گاهی بچه ها از رادیو و تلویزیون کلماتی یاد می گیرند که مناسب نیست. بخصوص کلمات زشت و تکه کلام های تکراری خنده دار را زودتر یاد می گیرند. مثل «واقعا؟» (با لحن طنز و خاص خانم شیرزادی که در فیلم «ساختمان پزشکان» منشی بود.) که تبدیل به تکه کلام بچه های سه، چهار سال به بالا شده بود.

قسم دوم: بوسه ای که برای بچه محرک جنسی باشد یا در بخشی از بدن باشد که تحریکات جنسی ایجاد می کند، ممنوع است. بوسه ی لب که تحریک آمیز است، کلاً ممنوع است. فقط برای نوزاد آن هم در شرایط خاص، بدون هوس و غرض و خیلی کم مجاز است. البته این روزها که شرایط کرونایی و بوسه تعطیل است. حواسمان باشد بوسه در خانواده تعطیل نشود. چه در روابط زوجین و چه در رابطه با فرزندان خودمراقبتی داشته باشید.

ب. بوسه ی کرامت: بوسه ی روی پیشانی است و نشان می دهد چقدر فرد برای ما خواستنی و عزیز است؛ خواستنی مطلق. بوسه ی والدین به پیشانی هم و فرزندان یا فرزندان به پیشانی والدین سفارش شده است. بوسه ی کرامت در دوران بلوغ بسیار مؤثر است.

تکلیف و تمرین جلسه ی آینده: بازشناسی جنبه های مثبت و خلاق دوران کودکی. با ابزاری که دارید در دوران کودکی خود تأمل کنید یا از والدین و بستگان نزدیک بخواهید که از خاطرات کودکی شما بگویند؛ چه با انتقاد، چه با تشویق.

پرسش و پاسخ

پرسش: از دوران کودکی چیزی غیر از خاطرات تلخ به یاد ندارم. پدر و مادر خوب و مذهبی داشتم ولی اصلاً به یاد نمی آورم که مادرم مرا بوسیده یا نوازش کرده باشد.

پاسخ: اگر مادرتان در قید حیات هستند، در اولین فرصت شاخه گلی با عشق و مهر - همانند عشق بچه ای هفت، هشت ساله - به او هدیه کنید و بعد شروع به نرم نرم حرف زدن کنید. چون از مادرتان هم سنی گذشته، مراقب باشید که خیلی عریان سؤال نکنید. آرام آرام بپرسید «مامان شما برای ما لالایی می خواندید؟» اگر یادش نبود، بپرسید «یادت هست معمولاً وقتی می خواستی ما خواهر و برادرها را عزیز کنی، برای ما چه کار می کردی؟» خاطراتتان را به اشتراک بگذارید. حتی اگر این خاطرات شیرین وجود خارجی نداشته باشد و یادتان نیست، مادر اجازه ی ترمیمش را به شما خواهد داد. یعنی شما همان بچه در کنار مادر می شوید. درست است که خودتان بزرگ و مادر هستید ولی هر چقدر بزرگ باشید، باز هم همان بچه هستید و ایشان همان مادر است. دو نسبت در دو موقعیت متفاوت دارید؛ نسبت به مادرتان فرزند هستید و نسبت به فرزندانتان مادر هستید. یادتان باشد در قبال مادر و پدرتان شما همیشه فرزند هستید. بزرگترین فرد علمی یا سیاسی جهان هم که باشید، باز بچه ی والدینتان هستید. وقتی کنارشان هستید، باید ساکت باشید و حرفشان را گوش کنید. این حس والدگری کاملاً طبیعی است.

به اشتراک گذاشتن آن حالت های ویژه به شما این فرصت طلایی را می دهد که خاطرات را بازخوانی کنید. بعضی می گویند «مشکل روحی روانی دارد و قرص می خورد. مریضی های طولانی داشته و آن حالت هنوز هم هست و ما نمی خواهیم، یادش بیاید.» نه، اجازه بدهید دختر بچه ی کوچک دیروز را نوازش کند و حتی در آغوش او گریه کنید.

نوازش این دست نوازشگر می تواند به اذن خداوند درمانگر باشد و از هر قرص و دارویی اثر بیشتری داشته باشد. این موضوع درباره ی پدر هم صدق می کند. اگر خاطرات همچنان تلخ است یا اصلاً والدین در قید حیات نیستند و از آنها خاطرات شیرین ندارید، فرمول طلایی زیر را به کار ببرید.

فرمول طلایی درمان کودک درون آسیب دیده

۱. نماز فرزندان برای والدین

۲. خواندن دعای ۲۴ صحیفه ی سجادیه؛ «دعای فرزندان برای والدین». خواندن این دعا حال دل را خوب می کند. این دعا برای التیام دردهای کودک درون من که آلوده شده است، فوق العاده مؤثر است. وقتی این دعا را می خوانم، می شوم «من، خدا و مامان اینها». در واقع هندسه ی رفتاری ام را اصلاح می کنم.

پرسش: شناخت کودک درون فقط از طریق مشاوره امکان پذیر است؟

پاسخ: جواب این سؤال در همان فرمول طلایی است که گفتیم:

۱. رابطه ی عاطفی خلوت گونه با مادر که در قید حیات است.

۲. نماز برای والدین.

۳. دعای ۲۴ صحیفه ی سجادیه

پرسش: اگر کسی در کودکی احساس ارزشمندی نداشته، می تواند چنین حسی را در فرزندش به وجود بیاورد؟

پاسخ: بله. اولین کار آب را از چشمه گرفتن و از آلودگی پاک کردن است؛ یعنی اصلاح رفتار با والدینی که با آنها درگیر بودم. اگر در قید حیات هستند، با شیوه ای که گفتیم و اگر هم در قید حیات نیستند، راه حل خاص خودش را دارد. مهم این است که اگر من درد

را بشناسم، باید درمانگری هم بلد باشم. در واقع دو کار را باید انجام بدهم؛ یکی درشناسی و دیگری درمانگری. مثلاً در بحث احساس طردشدگی که از کودکی با من بوده و حال را بد کرده، باید بتوانم با طی شدن فرآیند چندگانه، با فرزندم رفتار درستی داشته باشم و حال خوبی برایش ایجاد کنم. باید از رفتار نادرست خودم پیشگیری کنم. در نتیجه، می توانیم احساس خودارزشمندی را در کودکمان ایجاد کنیم حتی اگر خودمان آن آسیب ها را دیده باشیم.

پرسش: اگر مادری در کودکی آسیب دیده و ناخودآگاه این آسیب ها را به فرزندش منتقل کرده، چگونه می تواند آسیب های وارد شده به کودکش را جبران کند؟

پاسخ: برای جبران آسیب ها بجنید. درست است که می گوئیم «ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است» ولی از آن طرف طنزش هم هست که «ماهی را هر وقت از آب بگیری، می میرد!» وقتی فهمیدیم رفتاری غلط است، فوراً به فکر جبران و اصلاح گری باشیم. وقتی رفتارهای جبرانی خود را شناختیم و متوجه شدیم داریم چه بلاهای رفتاری، اخلاقی و روحی سر بچه می آوریم (منظورمان از بلا لزوماً آزار جنسی، شکنجه، زخم و آسیب نیست. خیلی وقت ها کودک آزاری گفتارها و رفتارهای غلطی است که روح بچه را خراش و آزار می دهد.) برای خودمان تنبیه بگذاریم و اگر زمانی توانستیم خودمان را در زمینه های داد زدن، لجبازی های بچگانه و غیره کنترل کنیم، برای خودمان تشویق بگذاریم.

راه های جبران آسیب های وارد شده به کودک

اول: توقف کردن و پیاده شدن از قطاری که به سمت جهنم حرکت می کند.

دوم: راه حل دوم برای جبران دعای ۲۵ صحیفه ی سجادیه است؛ «دعای والدین برای فرزندان». این دو دعا (دعای 24 و 25 صحیفه) در واقع یک چرخه ی کامل است؛ رابطه ی من با والدینم در گذشته و حالا رابطه ی من با فرزندانم. این دعا را چاپ کنید و با متن

آن انس و ارتباط بگیرید. در مقام درک و فهم حیطه های رفتاری شروع به اصلاح گری کنید. دعا را در سجاده یا روی یخچال و جایی که ببینید، قرار دهید. این دعا فوق العاده زیبا است و راه های جبران را ایجاد می کند.

سوم: گاهی در کارگاه های مادر و فرزند پیشنهاد می شود روز تولد فرزندتان - حتی اگر فرزند ازدواج کرده است - نامه ای زیبا برایش بنویسید و خوبی های او را بشمارید. به طور مثال «من خدا را شکر می کنم و از تو سپاسگزارم که آدم خوش اخلاقی هستی و لبخند از لبانت نمی افتد...» با اینکه خودمان آشپز این شخصیت بودیم ولی باید به عنوان یک فرد مستقل از او تعریف کنیم تا ارزش هایش را بشناسد، باور کند و ادامه دهد. از قانون ۶ به علاوه یک استفاده کنیم. 6 مورد تعریف و تقدیر کنیم و یک مورد عیب او را بگوییم. افراد بیشتر از این مقدار ظرفیت و تحمل شنیدن انتقاد از طرف کسی که دوستش دارند را ندارند. فقط دوست دارند تعریف بشنوند وگر نه از خود بیزار می شوند. در ارتباط زوجین هم باید به همین شکل باشد. بیشتر از یک مورد حق نداریم انتقاد کنیم. 6 مورد تعریف را که گفتید، نکته ی آخر را به این شکل بیان کنید که «من یک مشکل دارم. وقتی تو فلان طور حرف بزنی یا فلان رفتار را بکنی، حال دل من پاییز می شود.» یک عذرخواهی صمیمانه کنید از اینکه قبلاً گاهی عصبانی می شدید و بگویید «قبلاً سرت داد می زدم ولی الان دیگر دوست ندارم داد بزنی. به من کمک کن که دیگر داد نزنی. خیلی تو را دوست دارم و هر اندازه که سر تو داد زدم، خودم تخریب شدم و به خودم نمره ی منفی دادم.» حال دلتان را واگویه کنید. این واگویه ها زخم کودکان را درمان می کند و حال دلش را خوب می کند. هر اندازه که سن فرزندتان بیشتر باشد، می توانید دقیق تر و شفاف تر بیان کنید. مهم این است که حال دلتان را توصیف کنید. به جای گزارشگر خبری بودن، گزارشگر تحلیلی باشید.

پرسش: من از دوران بچگی ام چیز زیادی به یاد ندارم. از دوران نوجوانی ناسازگاری با والدینم شروع شد و تا حالا ادامه دارد. تا وقتی بچه بودم، حرف پدر و مادرم را گوش می کردم ولی وقتی نوجوان شدم، مخالفت هایم شروع شد و ادامه دارد.

پاسخ: برای حل این مشکل به هر اندازه که می توانید دعای ۲۴ صحیفه را چله بگیرید. کسانی که اختلال رفتاری خودشان را پیدا کرده اند، بخصوص اگر تا حالا هم که خودشان مامان شده اند، ادامه دارد، یک اربعین شرعی بگیرند؛ ترک محرمات و گناهان و رعایت واجبات خدا بیش از پیش. همچنین بعضی از مستحباتی که درمانگر است را انجام دهند؛ نماز برای والدین و مراقبت بر دعای ۲۴ صحیفه تا حال دلمان به دست امام سجاد (علیه السلام) عوض شود. گل دلمان به دست امام ورز بخورد و شکل بگیرد تا بتوانم درمانگری کنم. همچنین خاطرات کودکی را حتماً بنویسید. بگذارید این زخم ها مثل چرک بیرون بریزد و گر نه مثل غده ی سرطانی اخلاقی می شود.

پرسش: اگر در برخورد با بچه هایمان بخواهیم از گذشته ای که از آن لذت می بریم، برای بچه هامون خاطره سازی کنیم، رفتار جبرانی به حساب می آید؟ یک مطلب دیگر اینکه من همیشه ترس دارم مبدا دیگران را ناراحت کنم. حتی خیلی وقت ها گریه می کنم که شاید طرف مقابلم ناراحت شود و نتوانم حرفم را به او منتقل کنم!

پاسخ: شما و خیلی از مامان های خوبی که خیلی مهربان و دوست نواز هستید و می ترسید کسی از دست شما ناراحت بشود، ترس فقدان و از دست دادن دارید. شما می ترسید کسی را که دوستش دارید و او هم شما را دوست دارد، از دست بدهید. به این ترس، فوبیای فقدان می گویند. اما چون فرد بالغی هستید، هیچ وقت نمی توانید این مسأله را عریان به خودتان بگویید و به همین خاطر آن را در لایه هایی می پیچید و برای خودتان توجیه می آورید که من نمی خواهم کسی را ناراحت کنم و... این یک رفتار جبرانی است و نیاز است که خود را درمان کنید تا بتوانید بچه هایتان را درمان کنید. اگر خودتان درمان نشوید، بچه هایتان دو طیف ضد هم خواهند شد. در یک طیف، بچه هایی که به همه باج

می دهند و در طیف مقابل، آنها که رفتار شما را قبول ندارند، به همه ظلم می کنند و زور می گویند و دیکتاتور هستند. پس نتیجه ی رفتار تان بچه هایی است که رفتارشان مثل شب و روز ضد هم است. شما اگر حرفتان حق است، از چیزی نگران نباشید و حرفتان را بزنید.

در مورد اینکه گفتید اتفاق های خوبی که در کودکی داشتیم را برای فرزندمان خاطره سازی کنیم، باید بگویم اگر متناسب سن، نیاز و ضرورت های زندگی او است، خیلی خوب است. به اشتراک گذاشتن یک خاطره، ارزشمند است. مثلاً مادر تان در دوره ی نوجوانی یک روز در هفته آشپزی را به شما سپرده بود. این خاطره برای شما بسیار شیرین است و می خواهید برای بچه تان هم تکرار شود. این کار خیلی باارزش است، به شرط آنکه بچه پاداش های رفتاری را دریافت کند.

پرسش: با کودک درون لجباز چه کنم؟ چگونه آن را درمان و کنترل کنم تا به کودک آسیب نرسد؟

پاسخ: کودک لجباز درون از طریق نوازش آرام می شود. بعضی از ما خانم ها در لجبازی کولاک می کنیم! از بین حیوانات اهلی بزغاله فوق العاده سرعتی عمل می کند و کارهای احمقانه انجام می دهد و لج می کند. بعضی از لجبازی های ما شبیه رفتار بزغاله است! رفتارمان لطافت کودکانه دارد ولی کاملاً سرکش و آسیب رسان است. برای اینکه حال کودک درونمان خوب شود و لجبازی اش کم شود، نوازش می تواند درمانگر باشد. یکی از نوازش ها نوازش زوجینی است. بهترین نوع نوازش را می توانید از همسر تان دریافت کنید که هیچ منطقه ی ممنوعه ای ندارد. نوازش های خوب و جدی، لجبازی با بچه و همسر را کمتر می کند.

اگر نوازش های لمسی برای بچه های لجباز به صورت کم و کوتاه ولی عمیق باشد، حالشان خیلی خوب می شود. نوازش یک نیاز است. بچه ی پر جنب و جوش و ادیت کن که همه می گویند «برو، دست نزن...» می خواهد بگوید من همه ی این اشتباهات را می

کنم چون احتیاج دارم مامان مرا بغل کند، ببوسد و نوازش کند. معمولاً هیچ کس دوست ندارد چنین بچه ای را ناز کند مگر مامان بزرگ ها که قدرتی ماورائی در درک بچه های لجباز دارند.

بسیاری از اختلال های روحی، رفتاری، جسمی و فکری با نوازشگری های زوجینی قابل رفع است؛ حتی بیماری سرطان. سرطان های خاص زنان با نوازش قابل رفع است. منظور از نوازشگری لزوماً رابطه ی جنسی نیست. ارتباط در حریم خلوت سه مرحله دارد: پیش نوازی، هم نوازی و پس نوازی! مهمترین مرحله برای خانم ها پیش نوازی است. برای آقایان مرحله ی دوم مهمتر است. مرحله ی آخر هم برای خانم ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. شاید این نوازش ها به روابط حریم خصوصی منجر شود و شاید هم نشود. مهم این است که یک نوازشگری خوب و شیرین داشته باشید. حواستان باشد چسب نباشید! گاهی خانم ها به خاطر عاطفی بودنشان چسبندگی بیشتری دارند که باعث می شود شوهر پس بزند و بگوید «چه کار می کنی؟ دست از سرم بردار!» یا گاهی کلمات زننده تر استفاده کند که آسیب رسان تر است.

برای درمان اختلال های کودک درون همچنین می توانید سجده های طولانی حداقل پنج دقیقه و حداکثر ۲۰ دقیقه داشته باشید. روایت های بسیاری داریم که سجده های طولانی قدرت عجیبی در درمانگری دارد. زمانی که شما به خاطر کودک درون آلوده مثل بچه ی شیرخواری هستید که از ترس یا غم به سینه ی مادر می چسبد، سجده می تواند به شما کمک کند. با سجده در واقع خودمان را به آغوش خدا می بریم همان طور که در آیه ی آخر سوره ی علق می گوید: «سجده کن و به خدا نزدیک شو.» این سجده ها ما را از آلودگی و بدی های خودمان جدا خواهد کرد.

پرسش: در دوره ی کودکی به خاطر لاغر بودن و چادر سر کردن بسیار مورد تمسخر قرار می گرفتم. در نتیجه، اعتماد به نفسم بسیار پایین بود. الآن هم دختر چهار ساله ام به

خاطر لاغر و سبزه بودنش مورد تمسخر دیگران است. ناخن هایش را با دستش می کند!
چه کنم که اعتماد به نفسش پایین نیاید؟

پاسخ: اینکه دخترتان ناخن هایش را می کند، به خاطر استرس زیاد است. لازم است که او را پیش یک مشاور کودک خداترس عاقل و امین ببرید. در کل برای برطرف کردن این حالت باید کرامت نفس، حرمت نفس و عزت نفس را بالا ببرید که از نظر مفهومی با اعتماد به نفس فرق دارند. اعتماد به نفس مقوله ی کاذبی است. اگر می خواهید به دخترتان کمک کنید باید اول به خودتان کمک کنید. الآن شما دارید رفتار جبرانی را می بینید؛ یعنی در کودکی شما رنج می کشیدید، عصبانی و اذیت می شدید و الآن این بلاها دارد سر دخترتان می آید. مهم این است که شما از کودکی تان دوباره متولد شوید. مثل بچه ای که کیسه آب را پاره می کند و از رحم مادر خارج می شود. برای این تولد دوباره، کارهایی که تا حالا گفتیم را انجام بدهید: دعای والدین، نماز و بازخوانی خاطرات. این بازخوانی برای حذف خاطرات نیاز است.

پرسش: دختر 11 ساله ام به بوسه کرامت از پیشانی علاقه ای ندارد! مدام دوست دارد هم من از گونه او را ببوسم و هم او از گونه مرا ببوسد. من هم کلاً از بوسیدن بیزار هستم. این مسأله که شما از بوسه کلاً بیزار هستید، ممکن است به دلیل تابوی جنسی یا آزار جنسی در کودکی باشد یا اینکه رفتاری است که یاد گرفته اید. مثلاً مادرتان از بوسه بیزار بوده و شما از او یاد گرفته اید. این مهم است که بدانیم این مسأله از کجا نشأت می گیرد. اما در مورد دخترتان، از او بخواهید فعلاً او شما را از پیشانی ببوسد ولی شما او را از گونه ببوسید. بعد وقتی شما را ببوسید، عکس العمل خوب و پرسر و صدا داشته باشید. علی رغم احساس غلط درونی تان بگویید «چقدر مزه داد! چقدر قشنگ بود!» حواستان باشد که این بوسه نور پیشانی تان را زیاد می کند چون درجه ی شما را بالا می برد، بر حسنات شما می افزاید و از سیئات می کاهد.

تهیه و تنظیم: گروه همگرام کودک