

جلسه نهم سرکار خانم ریحانی

بسم الله الرحمن الرحيم انه هو خير ناصر و معين.

ما ۱۲ الی ۱۵ مورد دربارهٔ مبحث انحرافات جنسی به خصوص بحث خودارضایی داریم صحبت می‌کنیم. چرا آمدم اختلال خودارضایی را مطرح کردیم و علت‌هایش را داریم بررسی می‌کنیم. چون یکی از چیزهایی که شیوع خیلی زیادی در این سن دارد، همین بحث است که شاید اگر تمام تلاش و حواس‌مان به این باشد که بچه‌ها این بُرهه از زمان را به سلامت بگذرانند، می‌توانیم بگوییم ما نصف راه سلامت جنسی طول زندگی بچه‌ها را ان شاء الله به سلامت رد کرده‌ایم.

در واقع این دورهٔ گذار یک دوره‌ای است که قاعدتاً ما با تلاش‌هایمان و نظارت‌های درست‌مان ان شاء الله این را بیمه کنیم. گفتیم آسیب‌هایی که این انحراف برای بچه‌ها ایجاد می‌کند خیلی زیاد است و علل آن را بررسی کردیم.

یکی از علل خودارضایی گفتیم بحث کنجکاوی هدایت نشده است. گفتیم ما کنجکاوی هدایت شده و هدایت نشده داریم. در واقع کنجکاوی یک ویژگی کاملاً طبیعی است در این سن. وقتی در مسیر صحیح‌اش قرار نگیرد و هدایت نشود، تبعاتی خواهد داشت که یکی از آن تبعات، بحث کامجویی بدلی یا خودارضایی است. این کنجکاوی‌ها وقتی با عدم مراقبت صحیح خانواده جمع می‌شود و در برخورد مناسب با این کنجکاوی در این سن، این‌ها عوامل مساعدی برای این آسیب می‌شوند.

از طرفی گفتیم یکی از علل را ناآگاهی و بی‌خبری و غفلت نوجوان گفتیم.

علت بعدی گفتیم بحث انزوا یا آن بحث تنهایی بچه‌هاست که یکی از عللی که حتی تبدیل به مرض شده تنهایی است. در واقع گفتیم به چند جهت می‌تواند تنهایی زمینهٔ استمناء یا خودارضایی را فراهم کند، چون اگر بخواهیم تنهایی را به مفهوم شکستن پیوندهای ارتباطی با دیگران بگیریم، در واقع در این سن هست که ما می‌بینیم آن پیوندها می‌تواند بخش عظیمی از آن اوقات یک نوجوان را پُر کند و وقتی تجربهٔ اجتماعی مناسبی برای نوجوان وجود نداشته باشد که انگیزه ایجاد کند برای تداوم این پیوندها، در واقع می‌رود به سمت تنهایی. از طرفی نیاز به در جمع بودن وجود دارد، از طرفی مهارت وجود در این جمع برایش وجود ندارد برخورد می‌کند با یک عدم مهارت یک اختلالی را ایجاد می‌کند به نام تنهایی. مثل این می‌ماند که شما نیازی در خودتان احساس می‌کنید ولی مهارت رفع آن نیاز را ندارید. برای نوجوان در این سن، بودن در اجتماع و ایجاد پیوندهای اجتماعی، در واقع یکی از مهم‌ترین نیازهای اوست. ولی این نیاز، نیازی است که حتماً برای رفع آن، فرزند ما باید مهارت ایجاد آن ارتباط را داشته باشد. ولی اگر این مهارت را نداشته باشد، لزوماً نمی‌تواند آن نیاز را برطرف کند،

بلافاصله یک چیزی جایگزین آن می‌شود. حالا آن چیست؟ آن، تنهایی است. او سعی می‌کند در این تنهایی خودش این نیاز رو برطرف کند که خود این یکی از عواملی می‌شود که در واقع ایجاد اضطراب می‌کند و او می‌خواهد اضطراب خودش را با این خودارضایی پر کند و در واقع خود همین، می‌شود یک علت عمده‌ای برای این آسیب.

نقش خانواده را گفتیم. در واقع خانواده‌هایی که خودشان عامل فعالی هستند برای ایجاد این آسیب، گفتیم نقش خانواده در سلامت حیات جنسی بچه‌ها، یکی از مهم‌ترین و چشم‌گیرترین عوامل هستند. پس بنابراین اگر خانواده‌ای نقش حیاتی خودش را درست ایفا نکند، حقیقتاً همین زمینه‌ای می‌شود برای آسیب نوجوان و زمینه‌ی مساعد برای ایجاد این آسیب می‌شود. این قدر این مسئله مهم است یک نص صریحی هست از سفارشات که ما در این زمان داریم برای ایجاد نشدن همین آسیب.

علت بعدی، دوستی‌های آلوده و مشکوک است از این جهت که بچه‌ها در این سن مهم‌ترین گروه و مهم‌ترین علتی که روی آن‌ها تأثیر گذار هست، گروه‌های هم‌سن و سالشان است. در واقع فرزند ما در این سن از هم‌سن و سالان خودش بیشترین تأثیر را می‌پذیرد. حتی گفتیم شاید بچه‌ای باشد که حتی از بوی سیگار متنفر است، ولی همین بچه وقتی در جمع دوستانی قرار بگیرد که تشویق شود و ایجاد انگیزه شود چون می‌خواهد رسوا نشود به رنگ آن‌ها در می‌آید و در فاصله‌ی زمانی کوتاهی این آسیب را از آن‌ها می‌گیرد به صورت تقلیدی، شاید حتی نیاز هم نداشته باشد ولی این تقلید روی او تأثیر بگذارد و این گروه هست که دارد او را هدایت می‌کند. همان‌طور که در این سن تأثیر هم‌سالان، تأثیر طلایی هست؛ قطعاً این تأثیر چه مثبت و چه منفی به همان اندازه که هم‌سن و سالانی که تأیید شده نیستند تأثیر منفی روی آن جوان دارد، در مقابلش دوستان و هم‌سن و سالانی که مناسب حال نوجوان هستند این‌ها تأثیر به سزایی به لحاظ رشد نوجوان ما ایجاد می‌کنند.

در واقع، علت آن اعتماد بیش از حدی است که نوجوان به دوستانش دارد. و در واقع یک اطمینان کاملی که به رفیقان و معاشران خودش دارد، این یک سرآغاز و زنگ خطری است برای به انحراف کشیده شدن بچه‌ها. یک علت دیگر را گفتیم که بیماری‌های طولانی است. ماندن در رختخواب به مدت طولانی و عدم تحرک، عدم صرف انرژی، بن بست انرژی که در بدن نوجوان ایجاد می‌شود خودش می‌شود زمینه‌ای برای بخواهد رفع این خستگی را و رفع این آلام را از روح خودش داشته باشد آرام آرام می‌تواند دیگر یک مراقبت‌های بهداشتی از آن وجود نداشته باشد می‌تواند این عامل یک سرگرمی دم دستی برای نوجوان ایجاد کند که خدای ناخواسته بستر بیماری را برای او فراهم کند.

نکته بعدی، آن احساس حقارتی است که گفتیم برای بچه‌ها ایجاد می‌شود. اگر تمام علت‌ها را در یک کفه ترازو بگذاریم و این علت را روی کفه دیگر بگذاریم، باز هم این کفه است که سنگینی می‌کند. یعنی این احساس حقارت و احساس عدم عزت نفس است که به شدت رابطه مستقیمی دارد با ایجاد انحرافات جنسی. در

واقع احساس عزت و کرامت یک رابطه معکوس دارد با ابتلاء به انحرافات جنسی. نوجوان ما به میزانی که خودش را صاحب منزلت و قابل احترام می‌داند، قاعدتاً از گناهان و لغزش‌ها فاصله می‌گیرد. بین بچه‌ها می‌بینید بچه‌ای عارضه‌ای یا ضعف مهارتی داشته و نادیده گرفته می‌شود بین بچه‌ها، یا در کلاس مربی به او کم توجه می‌کند، همین عامل، عاملی خواهد شد برای این که پیش خودش احساس می‌کند چیزی برای از دست دادن ندارم.

بنابراین بچه‌های ما باید احساس کند در وهله اول از سمت خانواده یک موجود ستودنی هستند. یک موجود با ارزش هستند، قابل احترام‌اند و ارزش این را دارند که ما عواطف‌مان را خرج‌شان کنیم و این مطلب را او باید احساس کند. البته نباید ما بچه‌ها رو طوری بار بیاوریم که احساس کنیم چون می‌خواهیم به آن‌ها عزت نفس بدهیم، پس باید همه نیازهایش را برطرف کنیم. واقعیت امر این نیست. خیلی وقت‌ها یک پدر و مادر ماهر بچه را با ناکامی‌های مختلف مواجه می‌کند. یعنی من هدفمند نیاز بچه‌ام را برطرف نمی‌کنم یا به تعویق می‌اندازم مثلاً بچه من توپ و لباس ورزشی می‌خواهد. دلایل مختلفی ولی در سیر منطقی. نه بچه‌مان را سر بدوانیم ولی در سیر منطقی نیاز او را با یک زمان دیرتر یا دورتری برآورده می‌کنم. تمام این‌ها کمک می‌کند به صبوری بچه‌ها. هرچقدر بچه‌ها صبورتر باشند، عزت نفس‌شان بالاتر است. خیلی راحت بچه‌ها تقاضا نمی‌کنند برای این که به خواسته‌هایشان برسند از هر چیزی نمی‌گذرند. بچه‌ای که ضعیف باشد، یک گیاهی که در کنار رودخانه است، ریشه‌اش با کوچکترین تلاشی در آب است. قاعدتاً ریشه‌های بلندی نخواهد داشت. شما کمتر کنار دریا، درخت می‌بینید. اما یک وقت می‌بینید همین درخت، در کویر درختان مقاومی هستند که دارای ریشه‌های فوق‌العاده طویل و قوی هستند. چرا؟ چون تلاش کرده به آب برسد. به همان اندازه هم مقاوم‌تر است. دقیقاً در نوجوان هم همین است. نمی‌گوییم به خواسته‌ها بی‌توجه باشیم، یا برآورده نکنیم، ولی به هیچ عنوان دنبال این هم نیستیم که بلافاصله بخواهیم نیاز را برطرف کنیم. چون وقتی عادت کند به این که به هر حال نیازش باید برطرف شود، و تحمل درستی برای این مسأله نداشته باشد، شما مطمئن باشید که بلافاصله کوتاه می‌آید. وقتی بچه‌ای در این زمان کوتاه آمد و قدرت تحلیل ذهنی نداشت، وقتی ما تمرین ریاضی می‌کنیم ریاضیات مثل فلسفه، یک نوع ریاضت دادن مغز است. وقتی مغز ما دارد ریاضی حل می‌کند، در واقع دارد مشق و تمرین می‌کند برای این که بتواند برای یک سؤال، جواب‌های مختلفی را پیدا کند. به خاطر همین، اگر انسان قوی نشده باشد برای رسیدن به نیازهایش، راه‌های مختلف را تجربه کند، وقتی در یک بن‌بستی قرار می‌گیرد، سعی می‌کند دائماً هزینه کند.

ما اختلالات فراوانی در این سن بچه‌ها داریم، چون از طرفی گفتیم این گروه همسالان، بچه را رهبری می‌کنند، اگر توانست در آن گروه خودی نشان دهد، علامت خوبی است. اما اگر دید دارد از آن گروه کم می‌آورد، سعی می‌کند هزینه کند. ما در این سن، یکی از اختلالات که در بچه‌ها داریم اصطلاحاً بچه‌ها را می‌بینید که

یک چیزی در آن‌ها شایع است، مثلاً دست در کیف مادر کرده یک دفعه یک تراول صد هزار تومانی برداشته، وقتی پیگیری می‌کنید می‌بینید رفته بدون هیچ بهانه‌ای، آن را خرج دوستش کرده است. یا دوستانش را از جیب پدر و مادر مهمان کرده است. اصطلاحاً اینجا این یک خلای هست خلاء عدم مهارت. چون مهارت مدیریت ندارد و تمرین نکرده الان نمی‌داند برای این که بخواهد خودش را نشان بدهد، باید خودش را عالی کند چون می‌خواهد به خواسته‌اش برسد جلب توجه یک گروه را بکند دست به اشتباه دیگری می‌زند و امکانی را برای دوستانش فراهم می‌کند که او را بپذیرند. لذا می‌بینید یک زمانی گروه او را هدایت می‌کند.

یک نتیجه کلی جلسه پیش گرفتیم که نوجوانی که احساس حقارت کند، در واقع دفاع روانی و اخلاقی‌اش در برابر تمایلات و شهوات کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه وقتی از همسالانش فاصله می‌گیرد، در مقابل آن خجالتی که می‌کشد، جامعه او را خلع سلاح می‌کند.

ما دنبال آن آرامش واقعی هستیم که آرامش واقعی را زمانی می‌شود به دست آورد که در واقع غریزه جنسی در یک مجرای صحیح و در چارچوب قانون و شرع بتواند ارضاء شود. به خاطر همین هر روش دیگری به جز این بخواهد اتفاق بیافتد، نه تنها تعادل روانی برای نوجوان ما ایجاد نمی‌کند، بلکه محل آرامش روانی اوست. بنابراین هر چیزی که شخصیت نوجوان ما را متزلزل می‌کند باید متوقف شود. هر چیزی که باعث ناامیدی و یأس نوجوان ما شود باید متوقف شود. یک وقتی هست من مادر اشتباه می‌کنم و در فامیل یک بچه فوق‌العاده موفق است که خیلی شرایط برای موفقیت‌اش وجود داشته، یا IQ خیلی بالایی داشته یا پدر و مادر و دوستان و محیط آموزشی داشته که در شرایط ویژه‌ای قرار دارد این همسن بچه ما که اشتباه من مادر این است که می‌آیم این را در کنار او قرار می‌دهم، همین باعث می‌شود اتفاقی ناگوار در دل نوجوان من ایجاد کند که در اینجا قیاس نابرابر است. همه این‌ها ترکی است که تنگ بلورین شخصیت نوجوان ما را دچار خدشه می‌کند. یعنی یک شرایط نابرابر دارد مقایسه‌ای اتفاق می‌افتد که آن مقایسه، عادلانه نیست. اینجا باید قطعاً بدانیم این به نفع آن شخصیت فرزند ما به هیچ عنوان نیست و قطعاً برای ایجاد یک شخصیت مکفی و دارای اعتماد به نفس خوب و معتمد به نفس خود، والدین دقت لازم را باید در این مسائل داشته باشند. یک وقت‌هایی تلقین به قدری مثبت است که اثرگذار است. همین تلقین واقعاً یک مهارت است. اگر بلد باشیم برای بچه‌های نوجوان خودمان این تلقینات مثبت را داشته باشیم و شخصیت او را با همین تلقینات مثبت واقعی بسازیم.

خدا یک ماهیچه‌ای به نام زبان به همه ما مادران داده و همه انسان‌ها، همین که می‌تواند در جهت مثبت فعالیت کند و هرچقدر این القاء مثبت برای نوجوانی ما ایجاد بشود، مطمئناً اعتماد به نفسی در او ایجاد خواهد کرد که جلوی خیلی از این خطرات را خواهد گرفت.

علت هشتم ما، تقلید و بدآموزی است. در واقع بچه‌های ما یک استعداد خیلی بالایی برای تقلید کردن و الگو

گرفتن از رفتار دیگران از خود نشان می دهند. در واقع صرف مشاهده رفتار و پذیرش آن رفتار صورت می گیرد. بنابراین، اگر در این زمان تقلید یک مورد بدآموزی وجود داشته باشد، و ضد ارزش باشد قطعاً این تقلید اتفاق می افتد. در مبحث خودارضایی، خیلی راحت می تواند از زمینه تقلید برای نوجوان ما ایجاد شود. در چه فرصت هایی این تقلید و بدآموزی فعال شود؟ در زمان هایی که نوجوان ما برای یک مدت قابل توجهی در مسافرت ها، اردوها، در مراکز آموزشی، وقتی این نوجوان ها با هم هستند.

دستشویی هایی که دور از نظارت مسئولین وجود دارند یک فرصتی ایجاد می کند برای تعدادی از دانش آموزانی که مسأله دار هستند یک چنین زمینه ای برایشان ایجاد می شود. کافی است دو نوجوان در این جمع این تجربه را داشته باشند و شروع به تعریف می کنند و وقتی شرایط مکانی اش هم ایجاد شود اتفاق می افتد. وقتی دستشویی می روند چون کس دیگری پشت در منتظر است فرصت خوبی برای تخلیه مثانه شان پیدا نمی کنند و انباشت ادرار در مثانه وقتی به مرور اتفاق می افتد، خود همین مسأله یک عامل مهمی در تحریک زایی دارد. در جمع بودن نوجوانان واجب است و برایشان نیاز است منتها مراقبت از همه واجب تر است. البته مراقبت های به جا، به اندازه و درست.

عامل بعدی، که عامل نهم ما است، عامل بلوغ نابهنگام یا بلوغ زودرس است. بلوغ زودرس همان طور که از اسم آن پیداست، وقتی بلوغ طبیعی و به هنجار باشد، در واقع نوجوان را در موقعیت های ایفای نقش جنسی اش قرار می دهد و به دلیل فاصله ای که بین بلوغ جنسی به هنجار و بلوغ روانی و اقتصادی وجود دارد، ما ناچاریم که ارضای این غریزه را به تعویق بیاوریم. بلوغ جنسی نوجوان ما بین ۱۱ تا ۱۵ سالگی اتفاق می افتد. ولی چه زمانی شرایط امن اش برای ارضاء وجود دارد؟ زمانی که این بچه بتواند ازدواج کند و آن، سن ۲۲ سالگی به بعد است. یعنی در خوشبینانه ترین حالت، ۶ یا ۷ سال بین بلوغ و ازدواج فاصله داریم. در این هفت هشت سال، باید شرایطی باشد که بچه ما بتواند به سلامت این شرایط را تحمل کند و پشت سر بگذارد. یعنی غذایی که می خورد، لباسی که می پوشد، جایی که می خوابد، با دوستانی که معاشرت می کند، تمام این ها چیزهایی است که باید مدنظر والدین باشد. مثلاً اگر به دلایل مختلف همین شرایط سن بلوغ پایین تر بیاید، یعنی بچه ما که باید ۱۴ سالگی به بلوغ می رسید، در ۱۰ سالگی به بلوغ رسیده، یعنی ۴ سال زودتر، یعنی تفاوت زمانی بلوغ جنسی، روانی و اقتصادی وقتی بیشتر می شود، قاعدتاً مشکلات زیادتری را به دنبال خودش دارد و ما را مواجه می کند با این دشواری مراقبت این ایام. گفتیم تفاوتی وجود دارد بین دختران و پسران. دخترها خیلی دوست ندارند که واکنش مثبتی به بلوغ زودرس نشان دهند، در صورتی که در پسران برعکس است. مثلاً قیافه شان زودتر قیافه مردانه پیدا کنند مثلاً ریش داشته باشند. در صورتی که در دختران این مسأله یک مقدار برعکس است. در واقع نوجوان دختر یا پسر وقتی زودتر از موعد مقرر به بلوغ می رسد، دچار تحریکات و تنش های بیشتری می شود و برای ارضای خودش به طریق مطلوب که همان بحث ازدواج است فاصله زمانی طولانی تری را باید طی کند و

همه این‌ها در وضعیت اخلاقی و ارادی او تأثیر می‌گذارد. یکی از آن تأثیرات منفی همین ابتلاء به مسئله خودارضایی است.

عامل بعدی، عوامل محرک فرهنگی است. این عوامل را دوستان شاید بهتر از من بتوانند لیست کنند و معرفی کنند. رادیو، تلویزیون، تمام پیام‌رسان‌ها، قاعدتاً دسترسی‌ها رو فوق‌العاده راحت کرده و به همین نسبت مراقبت‌ها و نظارت‌ها را فوق‌العاده سخت کرده، یعنی کار تربیتی که یک مادر در این زمان می‌کند شاید به جرأت می‌توان گفت ده برابر سخت‌تر از مادری است که حتی ۳ یا ۴ سال پیش این کارها را انجام می‌داده. به همین نسبت تلاش‌ها باید بیشتر شود و به همین نسبت هم امید داریم که خداوند عالمیان درهای رحمت‌اش را بیشتر باز کند، هوایمان را بیشتر دارد و ملائک‌ش را قطعاً به مددمان می‌رساند واقعاً دوستان ان شاء الله این مطلب را در طول تربیت می‌بینند.

سؤال یکی از مادران: پسر من چند سال پیش ارتباطش که با دوستانش داشت یک آقا پسری بودند که از لحاظ خانوادگی خیلی متفاوت بودند در رابطه با مسائل راحت صحبت می‌کردند. یک کم پسر من با این فضاها آشنا شد. در همین بین هم یکی از دانش‌آموزان بود که از لحاظ هورمونی مشکل داشت خیلی هم خانواده متدین و خوبی بودند ولی یک سری مسائل را با پسر من باز کرده بود که پسر من با او برخورد کرد و به او اجازه نداد که این حرف‌ها را ادامه دهد. فقط به صورت چت و صدا باهم صحبت داشتند نه حضوری. خوشبختانه پسر من خیلی مؤمن و مقید است ولی با توجه به این ارتباط‌ها، با یک فضایی آشنا شد چون من تلگرامش را در گوشی خودم داشتم بدون این که خودش بداند، داشتم کنترل می‌کردم. خیلی استیکرهای نامناسبی را می‌دیدم. من با مربی‌اش صحبت کردم این کار را ترک کرد الان چیزی در گوشی‌اش نیست ولی متوجه می‌شوم که تغییر کرده است. بالاخره باید با یک چیزهایی آشنا می‌شده، من نمی‌دانم چگونه نظارت کنم که ادامه ندهد.

پاسخ استاد: ببینید، این که ما دسترسی این‌ها را بتوانیم قطع کنیم که اجتناب ناپذیر است. شما هم قطع کنید بچه با مراداتی که با نوجوانان هم‌سن و سال خودش دارد قطعاً نجوایی هست که شاید من و شما از آن بی‌خبریم. تنها کاری که اینجا می‌شود کرد این است که رابطه‌ای که با ما دارند رابطه قوی بشود. رابطه صمیمانه‌ای که مأخوذ به حیا باشد نه صمیمانه‌ای که بچه راحت حرف‌های مگو را بتواند بزند. شرایط امن مأخوذ به حیا وجود داشته باشد، در کنارش آن صمیمیت هم باشد. پس بنابراین شما هرچقدر این رابطه را قوی‌تر کنید، بعد در این رابطه، آسیب‌ها را زمزمه کنید. حالا در قالب داستان یا سوم شخص. بعد چیزهایی را که شما از آن واهمه دارید را در قالب سوم شخص برای نوجوان بیان می‌کنید. بچه‌ها در این سن، خیلی دوست دارند هم کلام شدن با پدر و مادر و برادر یا خواهر را، بستگی به جنس‌شان دارد.

ادامه سؤال: الان خیلی احساس بزرگتری و مردانه بودن می‌کند، سال دوازدهم است. وقت و زمانش پر است، خیلی من نمی‌توانم راجع به این جور مسائل صحبت کنم یا خیلی به هم نزدیک باشیم.

ادامه پاسخ: اشکالی ندارد. این قدری باشد که شما ابراز نیاز می کنید به ایشان، این قدری که با او مشورت می کنید کارهایتان را به او می گوید، بعد که کاری انجام داد به او می گوید خدا را شکر هستی مادر، یعنی این کار را برای من کردی. هرچقدر یک رابطه صمیمی باشد، یعنی یک وجدانی ایجاد بشود در این رابطه، خیلی سطح آسیب را پایین تر می آورد. ما که نمی توانیم گوش بچه ها را بگیریم تا چیزهایی را نشنوند. قاعدتاً شنیدند. مثل الان که خیلی ها می گویند ما نمی توانیم جلوی ورود ویروس را بگیریم، پس بیایید امنیت خودتان را بالا ببرید. چیزهایی را بخورید که لازم است، ماسک بزنید، این در فضای الان هست زیاد هم شده، درست است؟ ما آمدم خودمان و امنیت بدن مان را بالا می بریم که ایجاد سلامت کنیم.

دقیقاً در بچه ها هم اجتناب ناپذیر است. هرچقدر شما بیشتر در این زمینه تلاش کنید لایه هایی که او برای اختفاء ایجاد می کند قاعدتاً بیشتر است. نمی توان در مسیر رقابت با بچه ها هم پایی کرد. حتی این پسر ۱۴ ساله من توانش در تسلط به کامپیوتر حتی بالاتر از آن برادر ۳۰ ساله اش است. فوق العاده توانمندی شان فرق می کند. پس اگر من بیفتم در صحنه رقابت، از جهت کنترل رقابتی، قاعدتاً کسی که شکست می خورد، من مادر هستم. اینجا تنها شرایطی که می شود این است که دست مان را در دست آن ها چفت کنیم و آستانه ایمنی شان را بالا ببریم. ویروس و صداها وجود دارد. نجواها هست. شما ملاحظات فوق العاده ای را داشته باشید. من مثلاً بچه ام را در مدرسه غیرانتفاعی اسلامی با همه شرایط ایمن ایجاد می کنند ثبت نام می کنم و خودم مراقب او هستم، خیلی تلاش می کنم بچه من مثلاً در دانشگاه شریف قبول شده، یا به عنوان مثال یک دانشگاه دولتی خیلی عالی، من در آنجا می بینم مادر، پدر سعی کردند تمام ملاحظات را داشته باشند بچه را در آنجا فرستادند، خیلی راحت در یک کلاس قرار می گیرد، کلاسی که هم کلاسی هایش دختر یا پسرند، دخترانی هستند که اصلاً چیزی را رعایت نمی کنند، پسران یا دخترانی که خیلی راحت اند، پس اگر آنجا بچه من واکسینه نشده باشد و قوی نشده باشد وارد این جمع شود باور کنید او را می بلعد.

سؤال مادران: در مورد مسائل شرعی پیرو و نکات مربوطه، با دختر خانم شان صحبت کردند. سؤال این است که چه مباحث دیگری لازم و ضروری است که با دختر نوجوان شان مطرح کنند؟

پاسخ: مباحثی که مربوط به این پروسه (فرآیند) است برای دختر خانم ها که وارد مسئله پیرو می شوند چه اتفاقاتی می افتد تا جایی که ممکن است ما شرایط را به لحاظ پزشکی برایشان توضیح می دهیم. همه مسائل را در قالب پزشکی به او می گوئیم. بدون این که اینجا به حیا خدشای وارد شود که مثلاً این، سرآغازی است برای بچه دار شدن، لزومی ندارد خیلی چیزها را ما توضیح بدهیم ولی به لحاظ پزشکی خیلی راحت می توانیم برایشان توضیح دهیم. لایه لای بحث مان تحت عنوان مسائل بالینی و رعایت نکات بهداشتی، راحت توضیح می دهیم که اگر قرار است که ما بدن سالمی داشته باشیم باید چه چیزهایی را رعایت کنیم. بعد، به بحث مراقبت ها می رویم آرام آرام کلید می زنیم در ارتباط با جنس مخالف و آسیب های آن را، و شرایطی را که ممکن است به لحاظ

آسیب برای هم ایجاد کنند. یک جاهایی هم هست که مادر خیلی اذیت می‌شود، از یک مربی (مثلاً برای پسرها یک فرد مثل پدر یا یک فرد متدین که به این مسائل آگاه است) خواهش کنیم که این مسائل را به بچه‌ها عنوان کند.

سؤال یکی از مادران: پدر و مادر از یک تخت مشترک استفاده می‌کنند، آیا این می‌تواند مشکل داشته باشد چون که بچه‌ها گویا از ایشان پرسیدند که چرا به ما اصرار می‌کنید ما باید روی تخت خودمان باشیم هر کس روی تخت خودش بخوابد اما شما و بابا، باید از تخت مشترک استفاده کنید؟

پاسخ: این مطلب را در جلسه بعد پاسخ خواهیم داد ان شاء الله.

مورد بعدی که زمینه‌ساز همین بحث تحریک جنسی خودارضایی هست، بحث حساسیت‌های پوستی است. یک زمانی شاید ما بی‌دقتی‌مان در همین مورد باعث بلوغ جنسی زودرس می‌شود. میزان اعصاب و آن سنسورهای که تحریکات را دریافت می‌کنند در این قسمت شاید بیشتر از کل بدن باشد. (در ناحیه آلت تناسلی و پیرامون آن) از این جهت با کوچکترین چیزی تحریک می‌شود. لذا همین حساسیت پوستی و خارش و بعد از آن دست متوجه آنجا می‌شود و در مرحله بعدی احساس لذت می‌کند و این احساس لذت کردن مدام ادامه پیدا می‌کند باعث شده برای این بچه ۶ یا ۷ ساله دچار بلوغ زودرس شود. یکی از چیزهایی که زمینه استمناء را بالا می‌برد همین بحث حساسیت‌های پوستی است که باعث تحریک موضعی می‌شود و ایجاد خارش می‌کند و یک وقت‌هایی عدم رعایت بهداشت، ایجاد عفونت‌های پوستی می‌کند و یا بعضی اوقات بدن بچه‌ها به بعضی از لباس‌های حساسیت دارد یا به مواد شیمیایی ممکن است حساس باشد. به هر حال، یک موقعیتی ایجاد می‌کند که ما باید این را به عنوان یک اصل بدانیم که اوضاع و احوال موضعی ایجاد عمل استمناء را شدت می‌بخشد مثل هر چیزی که باعث خارش دستگاه تناسلی بدن شود.

نوجوان باید به طور منظم حمام برود، اصول بهداشتی را باید رعایت کند، در این سن بچه‌ها باید تعداد زیادی لباس زیر داشته باشند. عادت‌شان بدهیم که در صورت نیاز خیلی سریع لباس زیرشان را عوض کنند، یک صابون رخت‌شویی در حمام بگذاریم، قبل از این که ترشحاتی داشته باشند عادتشان بدهیم که لباس زیر را که از تن در می‌آورند، همان موقع با صابون بشویند، آبکشی کنند و پهن کنند برای خشک شدن. به این صورت عادت می‌کند بعدها اگر ترشحاتی هم ایجاد شود یاد می‌گیرد همان‌جا رفع نجاست کند.

مسئله دیگری که قطعاً باید در حمام رفتن بچه‌ها دقت کنیم، طول دادن در حمام است. اگر ۲ یا ۳ نفر در خانه می‌خواهند حمام بروند، نفر آخری که با خیال راحت می‌تواند در حمام باشد، بچه‌ها نوجوان نباشند.

یعنی سریع می‌خواهیم بیرون برویم، یا مثلاً رفته، من می‌خواهم به حمام بروم زودتر نوجوان‌ام را می‌فرستم. می‌گویم مامان بدو که من می‌خواهم بروم. کار دارم. می‌خواهیم به مهمانی برویم. فرصتی غیر از شستشوی خودش در این زمان نداشته باشد. البته دچار اضطراب هم نکنید بچه رو، دوم این که به هیچ عنوان سرزده در

حمام را باز نکنید، چه دختر باشد و چه پسر، حتماً در بزنید. ولی دائماً بدانند که شما پشت در هستید. مثلاً در می‌زنید می‌گویید ماما چیزی نمی‌خواهی؟ ماما حوله‌ات اینجاست. از آن طرف دچار افراط هم نشوید که فکر کنند در حمام دارند کار غیرمترقبه‌ای انجام می‌دهند! حواسمان باشد. این نکات خیلی ریز و دقیق است. یکی از جاهایی که بچه‌ها متوجه این مساله می‌شوند و احساس امنیت می‌کنند برای این کار، توی حمام است، لذا در حمام تا جایی که می‌شود آب را خیلی گرم نکنیم که بچه‌ها راحت و زمان خیلی طولانی در حمام باشند. بچه‌ها ضمن این که باید دائماً حمام بروند و لباس عوض کنند و مراقب بهداشت پوستی خودشان باشند، از آن طرف هم دچار ماندن زیاد در حمام نشوند.

علت بعدی، علت اضطراب و نگرانی است. خود دوره نوجوانی، دیدید که می‌گویند بحران بلوغ، مثلاً سن بحرانی هست. چرا می‌گوییم بحران؟ چون یک انسان در یک زمان محدود، مواجه می‌شود با یک انبوهی از تحولات که در بدن اتفاق می‌افتد. یعنی غدد درون ریز شروع می‌کنند به ترشح هورمون‌ها. میزان آن هورمون‌های جنسی به قدری بالا می‌رود که یک پسر یا دختر بچه در دوران سن بلوغ، پنج برابر یک فرد بالغ بزرگسال، بدنش هورمون جنسی ترشح می‌کند! بنابراین، این هورمون‌ها که ترشح می‌شوند قاعدتاً آن امنیت روانی را به هم می‌ریزند. بنابراین دوره نوجوانی به صورت طبیعی همراه است با یک سری از استرس و اضطراب‌ها. حالا، به این مورد اضافه کنید اضطراب از آینده، بحث ازدواج، موفقیت یا شکست تحصیلی، فقدان اعضای خانواده، در واقع یک وقت‌هایی نگرانی از سلامت جسمی روانی، آیا بچه‌دار می‌شوم یا نه، این موضوعات شاید برای ما پیش پا افتاده باشد، ولی عوامل ایجاد اضطراب برای نوجوان است. که دقیقاً آن آرامش روانی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حالا به عنوان عامل، اضطراب یکی از عواملی است که میزان رنج و اندوه نوجوان را بالا می‌برد، او را نگران می‌کند، نگرانی یک وقت آن احساس ناگواری است که به نظر می‌رسد یک گزینه که نمی‌تواند به هدف خودش برسد و ناکام می‌ماند، این را ایجاد می‌کند. یک وقتی است که یک ترس خفیف و مزمنی است که این باعث نگرانی است که یک مادر باید برود در آن لایه‌های مخفی و آن ترس‌ها را پیدا کند، یک وقت آن احساس تهدید مبهمی است که در دل بچه است و بدون این که قادر باشد از آن حرف بزند و بگوید، دقیقاً یک چیز مبهمی است ولی او را نگران و هراسان‌اش کرده و خود این عامل، عاملی است ایجاد آن نگرانی و اضطراب را می‌کند. یک وقت نگرانی‌ها، آن هیجان یک انتظار است، یک انتظاری بین ترس و امید، به امید چیزی که دارد تلاش می‌کند ولی از یک طرف هم ترس دارد از این که به آن نرسد. دارد تلاش می‌کند برای این که به یک رتبه علمی برسد ولی از آن طرف هم ترس دارد.

این کشش‌ها و بی‌قراری‌ها، خودش یک وقتی ایجاد اضطراب می‌کند. خانم «کارن هورونای» یکی از روان کاران معروف است. در زمینه نگرانی ایشان این مسأله را می‌گویند که ما در مواجهه با نگرانی، باید سه نکته را خوب کاوش کنیم. یکی از آن نکات این است که ما، دنبال این باشیم که در این بچه ما که الان مضطرب شده،

چه چیزی مورد تهدید قرار گرفته؟ دختر من مثلاً می‌خواهد برود در جمع دوستانش، شاید دو سه تا از دوستانش که مثلاً در یک جمع‌اند با هم دیگر، به لحاظ هیکل و شفافیت پوست‌شان، چیزهایی که برای یک دختر بچه در این سن برایش مهم است، آنجا این‌ها یک مقدار احساس‌اش این است که این‌ها، بالاتر از من هستند و خوش‌تیپ‌تر هستند، لباس مرتب‌تری پوشیدند، خیلی به چشم می‌آیند، و از این جهت احساس می‌کند مثلاً شاید نتواند با آن‌ها هم‌قد بشود، این تهدید است که من مادر، باید بگردم بینم چه چیزی این تهدید را در دل بچه من ایجاد کرده و آن را نگران‌اش کرده است. یک وقتی هست که احساس خطر می‌کند. ولی بروز نمی‌دهد و نمی‌داند این احساس خطر، برای چیست. اینجا هست که مادر می‌تواند با او حرف بزند. مثلاً ما دیروز برق‌مان رفت. پسر بچه‌ها خیلی نمی‌خواهند بروز بدهند که ما در این شرایط ممکن است بترسیم. اینجا من می‌آیم پیش قدم می‌شوم. می‌گویم یک داستانی را تعریف می‌کنم از ترسِ خودم، که مثلاً من فلان موقع، یک همچنین حالتی پیش آمده بود چقدر ترسیدم، بعد دیدم چقدر ترس بیخود است. مثلاً علتش این بوده. یعنی؛ ما به بچه داریم یاد می‌دهیم اگر احساس خطر می‌کنی، اگر احساس ترس می‌کنی، نباید از آن بگذری، قطعاً باید بایستی و علت‌اش را پیدا کنی.

من نوجوان بودم. یک روزی از مدرسه آمدم خانه‌مان، از این خانه‌های آپارتمانی نبود، حالت دو طبقه و نیم بود، بعد طبقه پایین که دو اتاق و آشپزخانه و حیاط بود، دوباره بالا هم همین‌طور، این جوری نبود که واحد مستقل باشد، همه دست خودمان بود. وقتی وارد شدم عصر بود. شیفِت بعد از ظهر مدرسه بودم. خانه آمدم، بعد دیدم هیچ کس خانه نیست و دقیقاً یک روز بهاری بود وارد خانه که شدم، دقیقاً دیدم که صدا می‌آید. هرچه مادر و پدرم را صدا کردم، دیدم هیچ کس خانه نیست. می‌دانستم که نیستند. ولی صدا می‌آمد. این صدا انگار که یک نفر داره از توی نایلون چیزی در می‌آورد صدای خش خش می‌داد، بعد من که جسور هم بودم، یک مقدار طبقه اول را گشتم، دیدم هیچ کس نیست. گفتم: کیه، کیه؟ باز جوابی نیامد. آمدم طبقه بالا، دیدم باز هم کسی نیست. باز بالا هم رفتم یک اتاق بود که جلوی آن، یک ترانس بزرگ بود. دیدم آن‌جا هم کسی نیست. طبقه آخر که یک قسمتی بود که اتاق کوچولوی حالت انباری مانند داشت، دیدم صدا از آنجاست رفتم بالا ولی به شدت ترسیده بودم. وقتی رسیدم طبقه بالای بالا، دیدم که یک پنجره کوچک که آنجا داشت، باز بود. یک پنکه داشتیم. روی این پنکه را مادرم با یک نایلون رویش کشیده بود. باد به این نایلون می‌زد. صدای این بود! این، برای من تجربه شد که علت ترس‌ام را رفتم خودم پیدا کردم. ببخشید، این داستان رو من می‌توانم برای نوجوان خودم بگویم.

در واقع به او یاد می‌دهم که خیلی وقت‌ها ما ترس‌هایمان علت واقعی ندارد. ولی اگر از کنارش بگذریم و بترسیم، آن علت مبهم در من باقی می‌ماند و مثل یک سنگ ریزه کوچکی که از کوه برفی شروع به حرکت می‌کند، اولش یک سنگ ریزه است، ولی در اثر بی‌توجهی تبدیل به یک بهمن ممکن است بشود، دقیقاً ترس

هم همینطور است. پس، به بچه‌ها باید یاد بدهیم علت ترس‌هایشان را بشناسند و از آن‌ها رد نشوند. یکی از تمرین‌هایی که برای بچه‌ها برای غلبه بر ترس‌شان است. از ترس داریم چون یکی از چیزهایی که علت است برای ترس، ابهام است. شما وقتی بچه از یک تاریکی می‌ترسد اتفاقاً تمرین این است که در را ببندید دست بچه را بگیرید در تاریکی در اتاق راه بروید. بخورید به چوب لباسی، بعد نگاه کنید دست بکشید بگویید این چیست؟ این چوب لباسی است! بگویید من ترسیدم. فکر کردم یک آدم است. پس ترس من بی‌علت بوده ولی علت‌اش را شناختم. ایستادم تحقیق کردم. بچه‌ها باید یاد بگیرند علت اضطراب‌هایشان را بشناسند. منتها، به خودی خود، بلد نیستند.

ما باید با آن‌ها کار کنیم. مثل یک نمونه از این داستانی که گفتم. یک وقتی داستهای واقعی، یک وقتی هم داستان‌هایی که ساخته ذهن‌تان است. ولی کمک می‌کند به آن بیرون ریختن علت‌ها در درون بچه‌ها ما باید دقت کنیم چه چیزی باعث احساس ناتوانی در برابر خطر شده مثلاً من از سوسک می‌ترسم. ولی تا زمانی که در آن غلبه داشته باشم مثلاً یک لنگه دمپایی یا حشره کش دست بگیرم که می‌توانم اون را بکشم، ترسی ندارم. ولی به محض این که نتوانم به اون غلبه کنم، اینجا من ترس‌ام بیشتر است. پس من اینجا باید علت این که احساس ناتوانی می‌کنم در برابر این خطر رو بشناسم. می‌خواهم بگویم ما در مسأله نگرانی قطعاً باید روی این سه نکته تمرکز کنیم:

یکی این که چه چیزی مورد تهدید قرار گرفته؟ ۲- چه چیزی منشاء و موجب احساس خطر شده؟ سوم: چه چیزی باعث احساس ناتوانی در برابر خطر شده؟ من اگر بدانم چه چیزی مورد تهدید قرار گرفته، حداقل‌اش این است که من شناخت پیدا کردم که چه چیزی من رو تهدید می‌کند. اگر منشاء آن را پیدا کنم، من قطعاً می‌روم توانم را کامل بکنم که این منشاء را از بین ببرم. در واقع آن چیزی که مرا ناتوان کرده آن را وقتی بشناسم، این سه تا وقتی دست به دست هم بدهند، ما را کمک خواهند کرد در بچه‌ها این عوامل، عامل مهمی در خودارضایی است.

بچه‌هایی که ناتوانند در این که پیدا کنند چه چیزی آن‌ها را تهدید می‌کند و این که چه چیزی منشاء احساس خطرشان است، وقتی این ناتوانی را حل نکنند و متوجه آن عامل تهدید نشوند، اینجاست که احساس ناتوانی باعث می‌شود می‌خواهد از این اضطراب بیرون بیاید. یکی از آن چیزهایی که آن‌ها را از اضطراب نجات می‌دهد، و او به صورت آنی و گذرا، بحث استمناء است. بحث آن سرخوشی است که برایش بعد از این اتفاق ایجاد می‌شود. هرچند بعدش دچار سرزنش می‌شود. ولی آن اتفاق، توانش را می‌گیرد و سراغ این مطلب می‌رود. وقتی نگرانی را ما در سنین پایین حل نکنیم، نوجوانی که افسرده است، دست به یک سری ارتباطات جنسی می‌زند که یا با خودش یا با دیگران است.

یکی چیزهایی که ترس را از بین می برد، شناخت آن است. وقتی من که از تاریکی می ترسم، خودم را به دل تاریکی می زنم، علت را می شناسم و در صدد رفع آن بر می آیم. امیدوارم این مباحث تا حد ممکن کاربردی باشد. من خودم را در جایگاه هم مباحث و هم بحث خدمت عزیزان می دانم و یک ان شاء الله این جلسات یک مباحثه علمی است. دعا می کنم ان شاء الله خدا این را از میزان عمر ما قرار ندهد و به این ساعات برکت بدهد و ساعات عبادت قرار بدهد.

پایان مبحث

جلسه نهم سرکار خانم ریحانی