

جلسه ششم استاد حسینی ۱۳ آذر ۱۴۰۳

امروز آخرین جلسه در مورد موضوع عزت نفس و حرمت نفس است. اگر خاطرتون باشه آخرین موردی که در مورد در مسائل مربوط به عزت نفس نوجوانان خدمتون قرار بود بگیم نادیده گرفتن نیازهای کودکان و نوجوانان هست که باعث میشه بچه ها عزت نفسشون در ست شکل نگیره، عزت نفس پایینی داشته باشن و بعد در بزرگسالی به مشکل بخورن. خب ببینید ما اغلب فکر می کنیم که بچه ها رو به دنیا آوردیم برای خود شون به خاطر خود شون در حالی که تحقیقات نشون میده که پدر و مادر اغلب بچه دار میشن که نیازهای خودشون رو برطرف کنن حالا نیازهای روحی روانی، نیازهای فیزیکی و... بچه قدیم نیروی کار بوده در خانواده ها الان عصای دستشونه الان آمال و آرزوهاشون رو می تونن تو وجود بچه ها جستجو کنن و اینکه به هر حال برای خودمون بچه ها رو به این دنیا میاریم. اول به حرف بقیه گوش میدیم خب میگن چرا ازدواج نکردی، دیر شد ازدواج کنین، بعد که ازدواج کردن خب برین خونه خودتون یکی دو سال گذشت میگن چرا بچه نمیارید بچه رو میاریم اول از همه دهان بقیه بسته بشه که حرف نزنن بعدم میگیم به آمال و آرزوی خودمون برسیم بنابراین وقتی هم که شروع می کنیم به فرزند پروری کردن باز همه اون آمال و آرزوهای خودمونو در وجود بچه جستجو می کنیم.

بچه ها از حدود سن سه سالگی متوجه میشن که اگر بخوانم نیازهای خودشون رو خودشون برآورده کنن شانس برای زنده موندن ندارن فقط باید به نیازهای پدر و مادر توجه کنند بچه تا یک و نیم سالگی خب از نظر روانشناسی تو دوره های رشد این جوری که باید هر چی می خواد بلافاصله در اختیارش باشه، مادر مدام در دسترس باشه یا اگر شیر می خواد یا اگر خوابش میاد مادر در دسترس باشه و اون حرفی که قدیم می زدن می گفتن بچه رو بغل نکنید بغلی میشن این خیلی اصطلاح اشتباهی بود باید مدام بچه در آغوش گرفته بشه، نوازش بشه و هر موقع جاش رو خیس کرد عوض بشه، غذا می خواد بهش غذا داده بشه و تا یک و نیم سالگی مادر کامل باید در دسترس کودک باشه.

از یک و نیم سالگی به بعد خب آهسته آهسته نیازهاش فرق می کنه یعنی علاوه بر غذا خوردن علاوه بر اینکه می خواد جاش گرم و نرم باشه، بغل گرفته باشه، نیاز به بازی داره، نیاز به اسباب بازی داره و مدام می خواد باز پدر و مادر باهاش وقت بگذرونن منتها خب ماها این جوری نیستیم، بچه ها سه سالگی به بعد در هر شرایطی که قرار می گیرند می بینن که باید یک جور دیگه رفتار کنن. این بچه الان این جا نشسته دوست داره که سر و صدا کنه یا اگر خوراکی می خواد مامان بهش خوراکی بده ولی برعکس بسته به موقعیتی که اومده تو این جمع خب مامان یا گوشی رو میده که ساکت بشه یا هی بهش میگه صحبت نکن یا مواظب باش. حتی توی مهمونی ها تو خونه خودمون بدو بدو نکن توپ نخوره به شیشه، توپ رو نیار تو خونه باید تو کوچه فقط بازی کنی. مدام امر و نهی میشه، مدام نکن و بشین و بچه ها احساس می کنن اگر به حرف پدر و مادر گوش ندن و اون نیاز پدر و مادر رو برطرف نکنند شانس برای زنده



موندن ندارن دوستشون ندارن چون می دونید مسئله دوست داشته شدن یا نشدن برای بچه ها موضوع مرگ و زندگیک یعنی اگر احساس کنن دوستشون نداریم انگار که وجود نداره خب بنابراین یواش یواش به این نتیجه می رسد که باید همش حواسش به مامان باشه حواسش به بابا باشه که چی ازش می خواد باید چکار کنه و اون نیازهای خودش رو همی باید سرکوب کنه. نیاز به اینکه آزادی داشته باشه، بازی کنه، نیاز به عشق و محبت و نیاز به بودن با مادر. بسیار اوقات بچه تنها گذاشته میشه حالا مادر میره دنبال کار و بچه با مادر بزرگ و پدر بزرگ می مونه. این جور وقت ها چون بچه داره نیازهای خودش رو سرکوب می کنه بنابراین یک احساس رنج می کنه و برای اینکه اون نیازهاش رو پپو شونه مجبوره یک کارایی بکنه، یک رفتارهایی داشته باشه که ما رو خوشحال و راضی نگه داره در واقع میاد یک ماسک می زنه روی اون وجود خودش و روی اون من خودش به این حالت میگن (خود دروغین) یک خود دروغین در بچه شکل می گیره و برای اینکه اون تمایلات و نیازهای خودش رو ارضا کنه در دروغ میگه به خودش مثلاً فرض کنید جرأت نمی کنه بگه که من دوست ندارم فرضاً مدرسه برم یعنی حتی مدرسه رفتن هم به نوعی اجبار میشه براش، پیش دبستانی رفتن به نوعی براش اجبار میشه و این جوری میشه که بچه ها حالتی می گیرن که خود واقعیشون نیستن حالتی که در واقع تظاهر می کنن به یک سری از کارها.

دفعه قبل هم خدمتون عرض کردم گفتم اگر بچه رو شما می برین در جمع خانوادگی یا یک جلسه و ازش می خواین ساکت بشینه قرآن بخونه، حتی برای جمع یک شعری بخوانه و بلند نشه و بازی نکنه. این بچه در درون خودش داره رنج میکشه که چرا منو مجبور به انجام این کار می کنه. بسیاری از رفتارهای ما در بزرگسالی ریشه در همان سرکوب شدن نیاز هامون در کودکی داره مثلاً شما فرض کنید یک کسی که الان در بزرگسالی داره ثروت اندوزی می کنه یا یک کسی که بیش از حد لباس می خره، دیدین افرادی که کمدهاشون رو باز می کنن صد دست لباس داخل کمد هستش یا مثلاً کیف و کفششون رو ردیف می کنن می بینی پنجاه جفت کیف و کفش دارن یا فرض بفرمایید حتی کسانی که الکل می خورند و کسانی که سراغ مواد مخدر میرن و انقدر زیاده روی می کنند که می بینی به مدت چند سال کشیده خود شونو از بین می برن این ریشه در همون سرکوب شدن نیازهای بچگی و دوران نوجوانی داره حالا میگن نوجوان که میشه نیاز به دیده شدن داره، نیاز به عشق و محبت خانواده و نیاز به ابراز وجود داره و خب در نسل قبل که خیلی بیشتر بود حالا الانم هستن خانواده هایی که خودشون در درجه اول هستن و کمتر حواسشون به بچه ها هست. بچه ها تو این خانواده ها حالشون خوب نیست یعنی با این ثروت اندوزی با الکل خوردن با حتی خرید لباس فقط می خوان اون کودک درونشون رو راضی نگه دارن حتی بعضی ها افراطی دوستان می گیرند چون در کودکی خیلی دوست و رفیق نداشتن خیلی نبردنش مهمونی یا جایی نبردن یا اجازه ندادن رفت و آمد با بقیه رو فقط به صورت محدود با خاله، دایی و یا حالا خانواده مادری رفت و آمد می کنن، اجازه رفت و آمد با خانواده پدری رو ندارن، داشتن دوست یا داشتن رابطه با خانواده دیگه براشون یک عقده میشه یا فرض بفرمایید یک بچه ای که مثلاً در شیش هفت سالگی به زور پدر و مادر میگن تو باید بری کلاس بازیگری یا کلاس ژیمناستیک. چون اون دوست نداره با



اصرار پدر و مادر داره میره یا نسل قبل به زور بچه رو وادار می کردن حتماً باید کلاس حفظ قرآن بری حتماً باید کلاس خیاطی بری چون بچه برای راضی نگه داشتن پدر و مادر علی رغم میل باطنی خودش به اون کلاس میره. این راضی نگه داشتن بقیه برایش حالت یک طرح واره میشه بزرگ هم که میشه می خواد همه رو راضی نگه داره بنابراین تبدیل به یک شخصیت مهر طلب میشه، عزت نفس پایین داره، در هر شرایطی از خودش می گذره از احساسات و نیازهای خودش می گذره و می خواد طرفای مقابل خودش رو راضی نگه داره. بنابراین حواسمون به این تله ها باشه به این زمانایی که بچه فقط برای خوشحال کردن ما داره یک کاری رو انجام میده و بفهمیم که بچه رو در آینده هم همین جوری جلو میره. اگر الان برای خوشحالی ما کاری رو انجام میده در آینده هم برای خوشحال کردن بقیه کارا رو انجام میده نه برای خودش لذا حواسمون به نیازهای بچه ها هم در کودکی هم در جوانی و نوجوانی باید باشه. بزرگ تر که میشن حالا در جلسات آینده صحبت می کنیم که توی دوران نوجوانی تعلق داشتن به گروه دوستان که بچه فرصتی داشته باشه با اونا وقت بگذرونه، کنترل نشه، خیلی مهار نشه و از طرف خانواده خیلی برو، نرو، نکن، بکن نشه همه اینا برای جوان و نوجوان تعیین کننده هست که در آینده چطور شخصیتی بشه. خب به هر حال حالا در مورد کودکان و نوجوانان صحبت کردیم می دونیم یک چیزایی دستمون اومد که چه کارایی بکنیم چه کارایی نکنیم که بچه ها عزت نفس خوبی داشته باشن و ما برای خودمون چکار کنیم و شما به عنوان پدر و مادر تو این جلسات تو این دوره ها اولین چیزی که به ذهنتون می رسه اینه که خب من تا حالا خیلی پدر و مادر خوبی نبودم یعنی یک حس گناهی مدام در وجودمون هست پس مدام یک گرگی از درون داره ما رو اذیت می کنه که ما تا حالا خوب نبودیم الان آگاه شدیم می خوایم یک کارایی رو انجام بدیم. بخشی از این احساس گناه و احساس شرم واسه اینه که ما مقصریم، مربوط میشه به زخم هایی که خودمون در کودکی خوردیم که اگر بتونیم این زخم رو درمان کنیم زخم ها و تروماهای ما تبدیل به انرژی میشه یعنی به ما نیرو میده اما اگر اون زخم رو درمان نکنیم حال خودمون که بده بماند حال بقیه رو هم بد می کنیم. بله ماها خیلی صحبت کردیم از اینکه فلانی خیلی دلش گنده است، خیلی بزرگ و مهربان هستش، تمام اونایی که به مهربانی رسیدن یعنی از مهر طلبی به مهربانی رسیدن، تمام اونایی که به مقام استغنا رسیدن کسانی هستن که بر قله های رفیع عزت نفس و ایستادن یعنی اگر بتونیم ترمیم کنیم عزت نفسمون و حال خودمون رو خوب کنیم به مقام استغنا می رسیم به مقامی می رسیم که از هیچ کس انتظار یا توقع نداریم در عین حال خودمان را هم برای مسائل سرزنش نمی کنیم، خودمون رو مقصر نمی دونیم. خب چی کار کنیم برای رسیدن بهش؟ یکی اینکه باورهای منفی در مورد خودمون و در مورد دیگران را از بین ببریم. ما یک نشئه ای از وجود خدا هستیم، ما بخشی از روح خدا هستیم، آنچه که در وجود ما نهاده شده نور الهی است، یک بخش هایی هم که نقص داریم کمبود داریم همونم خود خدا خواسته یعنی خدا این جوری ما رو قرار داده. در جاهایی ما دنبال یک نیازی برای خودمون بودیم که اون نیاز بخشی از وجود ما بوده نباید خودمون رو سرزنش کنیم که چرا این کارو کردیم. فرض بفرمایید اگر یک وعده غذای خوشمزه تر و بهتره خوردیم خدا قرار داده ان الله جميل و يحب الجمال به هر حال ما زیبایی رو



دوست داریم همون طور که خدا دوست داره با غذای خوب زندگی خوب و تفریح خب اینا رو خدا خودش در وجود ما قرار داده که دوست داشته باشیم باور گناهکار بودن و فاسد بودن انسان رو هم باید از ذهن خودمون حذف کنیم. ما یک چیزی در ذهنمون انداختن از اول که آدم و حوا گناهکار بودن و ما هم مدام باید توبه کنیم استغفار کنیم که گناه اونا رو جبران کرده باشیم در حالی که این جوری نبوده خب خود آدم و حوا را هم خدا به آن شکل خلق کردند و خود خدا خواست که اونا تا مدتی تو بهشت باشن بعد به هر دلیلی شرایط رو خدا یک جوری فراهم کرد که از بهشت بیان بیرون.

رفتار مادر کودکی هر چه که بوده اون صداها تلخ اطرافیان ما و واکنش هایی که نسبت به رفتار ما نشون دادن باعث شده که در باور ما در ذهن ما اون صداها نقش ببندد و مدام برگردیم ما به اون صداها یعنی مدام اگر یک نفر به ما گفته تو بدی، ما رو تحقیر کرده و مارو سرزنش کرده صدای اون ها تبدیل شده به یک سگ هار در وجود ما حالا به خصوص که در نسل های قبل در دهه چهل و پنجاه و قبل تر تربیت بیشتر مشارکتی بود یعنی این جور نبود که فقط پدر و مادر در تربیت ماها نقش داشته باشند حتی پیرزن سر کوچه هم می تونست در مورد ما نظر بده اگر ما کار غیر اون چه که اونا می خواستن رو انجام می دادیم به قول خودشون اگر یک بی ادبی می کردیم حتی اون پیرزن سر کوچه هم می تونست ما رو ادب کنه، می تونست برگردد به ما بگه که تو بدی و این بد بودن رو به صورت یک صدا ما مدام تو ذهن خودمون داشته باشیم یا تو سر خودمون داشته باشیم.

پایان مبحث جلسه ششم استاد حسینی

۱۴۰۳/۹/۱۳