

سبک تربیت



وقتی کودک و نوجوانمان را در اتاق تاریک هویت‌یابی جنسی رها می‌کنیم

# فرزندم! ما از دواج کردیم و تو به دنیا آمدی

■ محمدرضا مهر آیین

هویت جنسی یک واقعیت گریزناپذیر در طول دوره رشد یک انسان است. ما انسان‌ها به تبع اینکه جسم داریم از ویژگی‌های جسمانی هم برخورداریم و یکی از ویژگی‌های جسم، جنسیت مندرج در آن است. اگر شرایط استثنایی را که به‌ندرت در آفرینش ما روی می‌دهد در نظر نیاوریم همه انسان‌ها در دو جنسیت زن و مرد دسته‌بندی می‌شوند و هویت جنسی خود را می‌یابند اما

موضوع بر سر این است که گاه ما به دلایل مختلف می‌خواهیم این هویت را کتمان یا انکار کنیم یا به تعبیر بهتر با این هویت راحت نیستیم. در واقع به آنچه در این هویت وجود دارد پشت می‌کنیم. چرا؟ ریشه این رفتار احتمالاً به این جا برمی‌گردد که ما عموماً نمی‌توانیم به سادگی درباره هویت جنسی خود صحبت کنیم. اینکه چرا اینگونه است می‌توان مسائل فطری و گاه غیر فطری مثل تابوهای ساختگی و عرف‌ها را هم در نظر بیاوریم که سخن

موضوع بر سر این است که گاه ما به دلایل مختلف می‌خواهیم این هویت را کتمان یا انکار کنیم یا به تعبیر بهتر با این هویت راحت نیستیم. در واقع به آنچه در این هویت وجود دارد پشت می‌کنیم. چرا؟ ریشه این رفتار احتمالاً به این جا برمی‌گردد که ما عموماً نمی‌توانیم به سادگی درباره هویت جنسی خود صحبت کنیم. اینکه چرا اینگونه است می‌توان مسائل فطری و گاه غیر فطری مثل تابوهای ساختگی و عرف‌ها را هم در نظر بیاوریم که سخن

## ۱ سؤالات کودکان و مادرانی که دست و پای خود را گم می‌کنند

تصور کنید یک کودک چهار پنج ساله کنجکاو از مادر خود می‌پرسد: «مادرا من چطور به دنیا آمده‌ام؟» مادر بلافاصله سرخ و سفید می‌شود و دست و پاى خود را گم می‌کند. چرا مادر، سرخ و سفید می‌شود و دست و پای خود را گم می‌کند؟ به خاطر اینکه او خود در این باره تربیتی دریافت نکرده و ناخودآگاه به او یاد داده‌اند که صحبت درباره چنین موضوعاتی عملاً ممنوع است، بنابراین او نیز این تربیت خود را به کودک انتقال و جواب‌هایی از این دست را به او می‌دهد: «وقتی بزرگ شدی می‌فهمی که چطور به دنیا آمدی» یا «ما با پدرت به بیمارستان رفتیم و تو را از بیمارستان گرفتیم»، «بعد از دواج ما تو به دنیا آمدی»، اما احتمالاً هیچ‌کدام از این پاسخ‌ها ذهن کنجکاو کودک را قانع نمی‌کند. ممکن است کودک دوباره سؤال بپرسد و مثلاً بگوید: «نه! نه! من نمی‌خواهم وقتی بزرگ شدم بدانم. من می‌خواهم همین الان بدانم که چطور به دنیا آمدم.» یا مثلاً کنجکاو باشد که چطور از بیمارستان تحویل گرفته شده است؛ آیا بیمارستان او را به وجود آورده است یا تصویرهای خیالی دیگری از این جواب گنگ مادر در ذهنش به وجود بیاید، اما با این همه احتمالاً باز مادر سعی خواهد کرد که از دادن پاسخ ظرفه برود یا حتی از اینکه کودک موضوعی را بدی می‌پرسد دلگرم و مضطرب شده و سر او داد بکشد و موضوع بفرج‌ت برود. اما اجازه بدهید از زاویه‌های دیگر با یک سؤال ساده کودک مواجه شویم. آیا کودک حق ندارد درباره آفرینش خود کنجکاو کند؟ اگر منتصف باشیم ما این حق را به کودک خواهیم داد، اما آیا قرار است همه چیز با جزئیات به کودک گفته شود؟ پاسخ منفی است. در واقع توجهی که ما را در برمی‌گیرد و ما را مضطرب می‌کند این است که قرار است وقتی کودک از ما می‌پرسد من چطور به دنیا آمدم قرار است همه جزئیات به کودک گفته شود تا او قانع شود در حالی که این توهمی بیش نیست. اگر کلبیتی از موضوع به کودک گفته شود او قانع خواهد شد. کودک از مادر می‌پرسد من چطور به دنیا آمدم و مادر بی‌آن که دست و پای خود را گم کند یاد در ذهنش به این بیندیشد که نکند کودک او منحرف شده است به کودک می‌گوید: «هنر و پدرت با هم از دواج کردیم. تو بعد از دواج ما به دنیا آمدی.» کودک می‌پرسد: «چطور؟» و مادر شرم خود را نشان می‌دهد و می‌گوید: «تو در شکم من بودی. اول کوچک بودی مثل یک دانه، بعد بزرگ شدی و بزرگ‌تر شدی و رفتیم بیمارستان و تو از شکم من بیرون آمدی.» بنا به گفته بسیاری از روانشناسان این پاسخ‌ها که دروغی هم در آنها نیست برای کودکان پاسخ‌هایی قانع‌کننده است اما چون ما از ذهن یک بزرگسال به سؤال یک کودک نگاه می‌کنیم وحشت‌زده می‌شویم چون تصویری غیرواقعی از سؤال او داریم.

## ۲

ما سؤالات کودک را که به نوبه به مسائل جنسی یا محدوده‌اندام جنسی او مربوط می‌شود مسکوت می‌گذاریم. در واقع بدون اینکه بخواهیم، ناخودآگاه آن محدوده یا آن سؤالات را در ذهن کودک پرننگ‌تر می‌کنیم، به گونه‌ای که کودک تصور می‌کند تن او به دو قسمت تقسیم می‌شود: اندام‌هایی که می‌شود درباره آنها سخن گفت و اندام‌هایی که به هیچ‌عنوان نمی‌شود درباره آنها حرف زد، یا اندام‌هایی که ما درباره آنها هیچ احساس منفی یا گناهی نداریم و اندام‌هایی که همیشه درباره آنها احساس منفی یا گناه وجود دارد. توجه کنیم که این پرسش‌ها در ذهن کودک یا نوجوان ما از بین نمی‌رود، بلکه پریش در او سرکوب می‌شود و این آغاز یک تربیت مبتنی بر انکار است که تبعات خاص خود را دارد. اما در آن سو توجه کنیم که این هم یک واقعیت است که عموماً والدین ما در باره

## ۳

یافتن هویت جنسی، شرم یا جشش؟ وقتی گفتیم یک کودک در طول دو سه سال وارد دوره نوجوانی می‌شود. در بدن او توانایی به پا می‌شود. هورمون‌های جنسی بدن او را در دست می‌گیرند و تغییرات بدنی و روانی در او شکل می‌گیرد. این اتفاقات همه در حالی روی می‌دهد که نوجوان با این تغییرات کاملاً نهناس و کسی به او کمک نمی‌رساند، بنابراین ممکن است حتی دختر نوجوان یا پسر نوجوان ما از این تغییرات شرمند باشد یا احساس گناه کند، در حالی که آنچه از آموزه‌های دینی به دست ما رسیده بیانگر این است که اولیا رسیدن به سن تکلیف را برای فرزندان خود به چشم یک جشن نگاه می‌کردند و به نوجوان خود تبریک می‌گفتند که به واسطه این تغییرات وارد دنیای بزرگسالی می‌شود. در واقع آن نوجوان در موج این تغییرات تنها نبود و تفاسیر مثبتی از این رویداد مهم دریافت می‌کرد و نه تنها حس ارزشمندی او زیر سؤال نمی‌رفت بلکه احساس می‌کرد او جدی‌تر گرفته می‌شود.

## ۴

واقعیت آن است که ما پدر و مادرها در این سال‌ها از همدیگر دور شده‌ایم. انسان‌ها از همدیگر دور شده‌اند و گفت‌وگو به مفهوم واقعی آن کمتر شکل می‌گیرد. در خانه‌های ما هم وضعیت کمابیش اینگونه است و گفت‌وگوها از سطح احوال‌پرسی‌های سطحی یا طرح انتظارات و توقعات طرفین از هم یا بیان فراقتنی‌های ذهن جلوتر نمی‌رود. وقتی ما به عنوان پدر و مادر می‌توانیم درباره هویت جنسی با فرزندان خود سخن بگوییم که پیشتر درباره موضوعات ساده‌تر و راحت‌تری سخن گفته باشیم. وقتی من به عنوان پدر یا مادر در طول هفته یا روز یک گفت‌وگو یک‌ساعته با نوجوان خود را تجربه نمی‌کنم و به صورت فعالانه به او گوش نمی‌دهم چه انتظاری وجود دارد که بتوانم درباره موضوعات جنسی که حساسیت بیشتری دارد و طرح آنها عموماً با دشواری و ظرایف بیشتری همراه است موفق شوم. مثل این می‌ماند که کسی هنوز پیاپاه روی نکرده می‌خواهد دوی سرعت را امتحان کند، بنابراین آدم‌ها به درستی می‌دانند که در این بازی موفقیتی نخواهند داشت. پس وارد این بازی نمی‌شوند، اما ورود نکردن آنها به معنی آن نخواهد بود که بازی برچیده خواهد شد پس راهکار چیست؟ راهکار این است که پدر و مادر اول از همه به این مهارت دست پیدا کنند که با خود و با فرزندان‌شان بدون پیش‌داوری، قضاوت، فراقتنی، ناخرسندی، میل به غلبه و محکوم کردن دیگری به گفت‌وگو بنشینند. وقتی کودک یا نوجوان ما می‌بیند که پدر و مادر هر وقت خواست‌اند سر موضوعی با هم گفت‌وگو کنند موضوع بسیار سریع به یک جنجال و دعوا کشیده شده او به روشنی درک خواهد کرد که پس نمی‌تواند درباره موضوعاتی که ذهن او را درگیر کرده یا آنها سخن بگوید.

اما چرا ما نمی‌توانیم با هم گفت‌وگو کنیم؟ به خاطر اینکه عملاً «گفت‌وگو» نمی‌کنیم. در واقع ما «گفت‌وگفت» می‌کنیم. آدم‌ها هم که بگویم و بگویم و بگویم و چون گوش دادن فعلاًندای در کار نیست بنابراین به حرف نوجوان خود نیز گوش نخواهیم داد، حتی اگر به خودمان قول داده باشیم که به حرف او گوش بدهیم. سؤال این است که چرا نمی‌توانیم به حرف نوجوان خود گوش بدهیم؟ به خاطر اینکه الگوهای غلط ذهنی ما اجازه این کار را به ما نخواهد داد. ما نمی‌توانیم الگوهای ذهنی‌مان را کنار بگذاریم چون آنها کاملاً بر ما مسلط هستند؛ مثلاً یک الگوی ذهنی ما پیش‌داوری است. به محض اینکه کودک یا نوجوان ما بخواهد یک سؤال درباره هویت جنسی خود بپرسد آن پیش‌داوری و قضاوت یا انباشتی از تصاویر بی‌ربطی که از گذشته در درون خود انبار کرده‌ایم جلو خواهد آمد و اجازه نخواهد داد که گفت‌وگویی شکل بگیرد. هر چه هست یک سوء تفاهم یا محاکمه خواهد بود.

هویت جنسی‌شان آموزش ندیده‌اند، بنابراین نمی‌توان انتظار داشت که آنها آگاهانه به این حیطه ورود کنند. ما وقتی در خبرها می‌شنویم که به یک نوجوان تعرض شده از خود می‌پرسم که به راستی چرا اینگونه است؟ شاید مثلاً انتظار داشته باشیم که یک کودک چهار، پنج ساله در این باره اشتباه کند و مثلاً در برابر رفتارهای جنسی یک بیمار جنسی بزرگسال نتواند نه بگوید اما چرا یک نوجوان در این سن و سال نتوانسته به یک رفتار درست در این باره برسد؟ پاسخ تا حدی روشن است. این نوجوان در واقع همان کودکی است که هویت جنسی او در طول سال‌ها در یک فضای تاریک و ممنوع و معزده جلو رفته است.

پدر و مادر به خاطر شرمی که داشته‌اند دوره بلوغ را کاملاً در یک فضای مسکوت بر گزار کرده‌اند. از آن سو آموزش و پرورش هیچ برنامه‌ریزی یا فوق برنامه‌ای در این باره نداشته است، بنابراین نوجوان درباره هویت جنسی خود آگاهی چندانی ندارد.



## آیا خداوند بخشی از بدن را زشت آفریده است؟

در واقع سخن بر سر این است تا زمانی که ما به عنوان پدر و مادرها با نهاد‌های آموزشی یا رسانه‌ای به روشن‌بینی نمی‌رسیده‌ایم نمی‌توانیم رفتار روشن‌بینانه‌ای هم از خودمان بروز دهیم. من زمانی می‌توانم نور آگاهی را به دیگران از جمله فرزندم هدیه دهم که اول از همه از اتاق تاریک و بی‌نور و روزن خود بیرون آمده باشم. وقتی آسمان وجود من ابری ندارد چطور می‌توانم برای فرزندم باران بیاورم؟ بنابراین ریشه و چرایی اینکه ما درباره هویت جنسی کودکان خود نمی‌توانیم کاری از پیش ببریم و آنها را آگاهانه تربیت کنیم تا از رفتارهای پرخطر جنسی خود یا دیگران در امان باشند به خاطر این است که ما رفتار آگاهانه‌ای نداریم و به عنوان مثال همچنان جسم خود و هویت جسمی خود را نپذیرفته‌ایم و با آن کنار داریم. همچنان فکر می‌کنیم که برخی از نقاط بدن ما زشت و منحرف هستند و چون زشت هستند نباید کوچک‌ترین حرفی درباره آنها زده شود یا ما موجهی از احساسات منفی را درباره آن نقاط باید ایجاد کنیم. در حالی که چطور می‌شود پدر و مادر خود خداوند بخشی از بدن انسان را زیبا و بخش دیگر را زشت و بد و منحرف آفریده باشد؟ بله می‌توانیم بگوییم که بدن ما بالا و پایین یا علیا و سفلی دارد و می‌تواند با ملاحظات درباره هریک سخن گفت، اما هیچ کدام از جوارح و اعضای بدن ما بی‌دلیل و زائد و بد و منحرف آفریده نشده‌اند، بلکه این تصور و تصویر ذهنی ماست که آنها را زائد و بد و منحرف به حساب می‌آورد. وقتی پدر و مادری بدن و جسم خود را هدیه‌ای از جانب خداوند بدانند که نقطه به نقطه آن از سوی هزاران هزار سال اولاد ما می‌شود و هر سلولی هوشمندانه برای ادای وظیفه و مسئولیتی در این بدن گنجانده شده در آن صورت همین تصویر را به فرزند خود نیز منتقل خواهد کرد. در آن صورت یک پدر می‌تواند درباره موج تغییرات بلوغ با فرزند خود سخن بگوید، چون اساساً او در روشن‌بینی رسیده است و قبل از موج تغییرات بلوغ با فرزند خود درباره بسیاری از مسائل سخن گفته است بی‌آن که بخواهد از موضع بالا، فرزند خود را محکوم کند. چنین پدر یا مادری در آغاز با بدن خود کنار آمده است و «زشت‌بنداری بدن» را کنار گذاشته است. چنین پدر و مادری می‌داند که معجزه حیات به واسطه جسم انسان ظهور و بروز پیدا می‌کند و چطور می‌تواند واسطه معجزه زشت باشد؟ در واقع آنچه ما در پوست‌اندازی بازنمایی و بازگویی هویت جنسی مان به آن نیاز داریم پوست‌اندازی در تصویر است که از جسم خود در ذهنمان ساخته‌ایم و تا این تغییر در ما روی ندهد ما همچنان در تسلسل باطل سکوت از یک سو و کنجکاوایی بی‌جواب کودک و نوجوان‌ها خواهیم افتاد و وقتی خود با دست خودمان کودک و نوجوانمان را به اتاق تاریک هویت‌یابی جنسی رهسپار می‌کنیم و چرافی هم به دست آنها نمی‌دهیم باید به آنها داد آنچه از این اتاق گیرشمان می‌آید همانی نباشد که برای رشد و بالندگی آنها نیاز داریم.

سبک یادگیری



اصول خودمراقبتی را بشناسیم و به بچه‌ها یاد بدهیم

## فقط می‌گوییم «مراقب خودت باش!»

■ سیمین جم

راحت‌ترین کار والدین در تربیت بچه‌ها این است که به آنها امر و نهی کنند و به این ترتیب وجدانشان آسوده‌شود که وظیفه‌تربیتی خود را به درستی انجام داده‌اند. معمولاً ما به کودک و نوجوان خود همیشه می‌گوییم: «فرزندم مراقب خودت باش!» و زمانی که اتفاقی برای فرزندمان می‌افتد از آنان گلایه و گاه آنان را تنبیه می‌کنیم که «چرا مراقب خودت نبودی؟» اما معمولاً کم پیش می‌آید که دقیقاً و به صورت مصداقی برای آنها توضیح دهیم که چگونه باید مراقب خودشان باشند. این موضوع شاید به این دلیل باشد که ما بزرگ‌ترها خودمان نسبت به اصول خودمراقبتی شناخت کافی نداریم. پس اول باید خودمان به شناخت و آگاهی در این زمینه برسیم تا بتوانیم دانسته‌هایمان را به فرزند خود منتقل کنیم.

### طرح مسئله از زبان یک روانشناس

یک روانشناس کودک در گفت‌وگو با یکی از خبرگزاری‌ها گفته است: هر کودک یا نوجوان، برای اینکه بتواند از خود در برابر آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر مراقبت کند باید قادر باشد مهارت‌های خودمراقبتی مربوط به سن خود را یاد بگیرد و آنها را به کار ببندد. به اعتقاد سیدعلی حسینی کودکان و نوجوانان به تناسب دوره‌های رشدی و ویژگی‌های روانی اجتماعی سن خود، باید آموزش‌های لازم را در زمینه مراقبت از خود بیاموزند. این روانشناس کودک با اشاره به توانمندسازی کودکان و نوجوانان در برابر خطر آسیب‌های اجتماعی می‌گوید: پیشگیری رشد مدار یک اصل مهم تربیتی برای کودکان، نوجوانان و خانواده‌هایشان است، چون خودآگاهی «خودمراقبتی» منجر می‌شود. خودمراقبتی، یک ظرفیت روانی است که از طریق کسب و به کارگیری مجموعه‌ای از مهارت‌های حاصل می‌شود. فرزندتی که به مهارت خودآگاهی رسیده است، ارزش‌ها و توانایی‌هایش را می‌شناسد، از اعتماد به نفس برخوردار است و توانایی ارتباطات اجتماعی و معاشرت‌های صحیح، همچنین تفکر خلاق دارد و هیجانات و عواطف خود را مدیریت می‌کند.

### چگونه از خود مراقبت کنیم؟

بیشتر انسان‌ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می‌کنند اما همه ما می‌توانیم به بیماری‌های خفیف و گذرا مبتلا می‌شویم. گاهی از بیماری‌های حاد رنج می‌بریم و گاهی در دوران میانسالی و سالمندی با بیماری‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنیم. خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می‌کند و مراقبت‌های بهداشتی در طیفی قرار می‌گیرد که دامنه‌اش از خودمراقبتی صدمه‌زد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه‌ای صدمه‌زد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است. بخشی از ناخوشی‌های جزئی، بیماری‌های مزمن و بیماری‌های حاد، نیازمند مراقبت‌های حرفه‌ای است و هدف خودمراقبتی، این است که بخش حرفه‌ای مراقبت از این بیماری‌ها را به حداقل برساند.

### خودمراقبتی دقیقاً یعنی چه؟

خودمراقبتی در یک تعریف کلی و عمومی یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموزشی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، خود را از ناخوشی‌ها و بیماری‌های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی ما می‌شود. خودمراقبتی یکی از مهارت‌های زندگی است که کمک می‌کند فرزند و نوجوان ما مسیر زندگی را بهتر و با ظرات و آسیب‌های اجتماعی کمتر طی کند و درصدموقفیتش در زندگی را بالا ببرد. به همین خاطر لازم است که تمام اولیا و والدین گرامی نسبت به آموزش خودمراقبتی به فرزندان اهتمام داشته باشند.

### مزایای خودمراقبتی چیست؟

اولین گام برای حفظ سلامتی بدن، خودمراقبتی است. برای اینکه طول عمر بیشتری داشته باشیم باید به طور مستقل از سلامتی خود مراقبت کنید. خودمراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامتمان، پیشگیری از ابتلایمان به بیماری، درمان بیماری‌مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. خودمراقبتی رفتاری است داوطلبانه، فعالیتی است آموخته شده، حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود و خانواده و نزدیکان.

### منابع: راهنمای خودمراقبتی سفیران سلامت – مجله پزشکی دکتر سلام – مشاوره آنلاین همکام – خبرگزاری ایستا.