

## عزت نفس ۵

دوستان عزیز و گرامی هر موقع که ما از عزت نفس یا اعتماد به نفس صحبت می‌کنیم یک موضوعی پیش کشیده میشه به نام عشق بی‌قید و شرط unconditional love، ببینیم که این عشق بی‌قید و شرط چی هست؟ و داشتن و نداشتنش روی عزت نفس چه تأثیری میذاره و آیا میشه این رو درستش کرد یا نه قراره که یک سرنوشت محتوم رو رقم بزنه.

عشق بی‌قید و شرط در واقع درمانی بود یا راه‌حلی بود که روانشناسی مدرن به‌ویژه روانکاوی پیشنهاد کرد وقتی که ما متوجه اثر زخم‌های کودکی و اثر گذشته در زندگی روانشناختی فرد شدیم، کمابیش الان دیگه ثابت شده که تروماهای کودکی زخم‌های کودکی چه آسیب‌های فیزیکی چه قرار گرفتن در معرض بحران‌ها تلاطم‌ها و عدم قطعیت‌ها همه‌شون میتوانند به رشد ذهنی عاطفی و روان‌شناختی فرد در آینده آسیب بزنند و بعضی از این فاکتورها رو تحت تأثیر قرار بدهند حتی مشخص شده که بی‌توجهی و بی‌اعتنایی عاطفی early emotional neglect تأثیر زیادی داره در تعیین خیلی از فاکتورهای روان‌شناختی در آینده، زمانی که در نیمه‌ی اول قرن بیستم این تئوری‌ها رشد میکرد و این نظرات پرورده میشد نسلی که زنده بودند نسلی بودند که خانواده‌های ویکتوریایی و فرهنگ پایان قرن نوزدهم اروپا رو تجربه کرده بودند، فرهنگ سخت‌گیری فرهنگ دیسپلین فرهنگ اینکه آدم‌ها باید طاقت بیارند دم نزنند و به قوانین احترام بگذارند. بنابراین وقتی که موضوع اثر زخم‌های کودکی و گذشته کشف شد یا مورد توجه قرار گرفت، روانشناس‌های اون دوره به طور طبیعی راه‌حل رو در چیزی دیدند که احساس می‌کردند والدین خودشون ندارند یعنی موضوع خیلی شخصی و عاطفی هست بیشتر از اینکه علمی و فلسفی باشه یعنی در واقع آمدند گفتند پدر و مادر خوب چه شکلی هستند اون شکلی هستند که پدر و مادر ما نبودند یعنی سخت‌گیر نباشند، آزادی بیشتری بدهند، مهربان باشند، اجازه‌ی برون‌ریزی عواطف کودکان رو بدهند، تنبیه نکنند، پاداش بدهند و خلاصه عشق بی‌قید و شرط و تا حدود زیادی هم این عشق بی‌قید و شرط یک نوع نوستالژی و remnant بود از مسیحیتی که اروپا کنار گذاشته بود ولی ناخودآگاه هنوز دلتنگش بود یعنی داشتند نسخه‌ای رو توصیه میکردند که یک مسیح زمینی بود پدر و مادر باید یک مسیح زمینی باشند یا یک خدای زمینی باشند. میبینید که چقدر هم گنگ هست همیشه این concept در مذهب وجود داشته و وجود داره که یک موجود ماوراءالطبیعی هست که اون بی‌نیازه که اون بدون دلیل میبخشه، ای مردم شما نیازمندید و خداوند بی‌نیاز و ستوده است ما نبودیم و تقاضا نبود لطف تو ناگفته‌ی ما می‌شود. بعضی‌ها این عشق بی‌قید و شرط و لایزال رو می‌داشتند در طبیعت مادر طبیعت بعضی‌ها هم در خدای مذاهب. متناظرهای این قضیه در روانشناسی خیلی خیلی زیاد هست، قبلاً از این صحبت کردیم که نظریات فروید تا حدود زیادی روی اصول مذهب حرکت میکنه. فروید مثل کسی بود که ادعا میکرد به نیروانا رسیده به روشنی یافتگی رسیده یا بهش وحی شده، خودش خودش رو روانکاوی کرده و بعد این فرد صلاحیت پیدا کرده بود که حواریون رو هدایت کنه و اون حواریون اولیه کسانی

هستند که **credit** میدهند و اعتبار میدهند به روانکاوان بعدی و بعدی و نسل‌های دیگر، از این جهت عشق بی‌قید و شرط خیلی مفهوم گنگی هست. بعد از فروید روان‌شناس‌های دیگرهای اومدند و سعی کردند که این رو یک خرده روشن‌ترش کنند که بالاخره پدر و مادرها باید چیکار کنند با بچه‌هاشون از جمله روانشناس انگلیسی دونالد وینیکات با اون روحیه‌ی عمل‌گرایی انگلیسی گفتش که پدر و مادر باید خوب معمولی باشند درواقع خبط و خطای گنده نداشته باشند، خرابکاری نکنند ولی نمیتونند هم ایده‌آل باشند. تا حدود یک مقدار اومد مفهوم **parenting** رو مفهوم والدی رو یک کمی زمینی‌ترش کرد در دسترس‌ترش کرد برای اینکه تا همین الان هم کسانی که با مفاهیم روانشناسی آشنا میشن بعضیاشون اصلاً خوف میکنن از اینکه بچه‌دار بشن وقتی که فکر میکنن چقدر سخته یا وقتی که افرادی خودشون میرن روانکاو می‌شن واقعاً سرگشته و حیرون میشن که چطوری باید بچه بزرگ بکنن، درواقع این عشق بی‌قید و شرط یکی دیگه از اون مفاهیمی هست در روانکاو کلاسیک که همیشه راستی‌آزماییش کرد همیشه **falsify** کرد به قول کارپوپر، من میام پیش شما و یک سری اشکالات شخصیت دارم و بعد شما به من می‌گید که علتش این هست که تو عشق بی‌قید و شرط دریافت نکردی عزت نفست پایین هست چون عشق بی‌قید و شرط دریافت نکردی ولی چطوری میتونیم این تئوری رو راستی‌آزمایی کنیم که اگر من عشق بی‌قید و شرط دریافت کرده بودم حالا عزت نفسم خوب بود! اصلاً میدونیم عشق بی‌قید و شرط چی هست؟ آیا میتونیم یک کارآزمایی بالینی طراحی کنیم؟ یا حداقل یک مطالعه‌ی کوهورت طراحی کنیم؟ دسته‌ی خانواده‌هایی که عشق بی‌قید و شرط به بچه‌هاشون نثار کردن و اون‌هایی که نکردن و بعد عزت نفس رو ارزیابی کنیم، مطالعه‌ش خیلی پیچیده میشه فاکتورهای مخدوش‌کننده‌ی زیادی توش هست و مهم‌ترین و مهم‌ترینش این هست که تعریف اون عشق بی‌قید و شرط هنوز گنگ هست. الان به نظر میاد که توی نظام‌های تربیتی ما باید ریز بشیم و وارد جزئیات بشیم و برای هر **setting** و سناریو که بین والد و فرزند پیش میاد یک پروتکل تعیین بکنیم یک مقدارش رو مثلاً ما در وینار خواب کودکان صحبت کردیم، بچه‌ی ۴ساله‌ای که توی اتاق خودش نیمه‌شب با گریه میاد اتاق پدر و مادرش با این چطوری باید رفتار کرد! نوجوانی که ساعت ۱ شب اومده خونه و وقتی ازش می‌پرسن کجا بودی میگه که به توجه! میبینید که به همین راحتی‌ها هم نیستش بسیاری از اصول تربیتی براساس نظام تنبیه و پاداش کار میکنه منظورمون الزاماً تنبیه بدنی نیست ولی رفتارگرایی و تربیت به وسیله رفتارگرایی کاملاً جایگاه ثابت شده داره و پدر و مادر میتونن ازش استفاده بکنن ضمن اینکه حتی اگر به فرض شما اون مفهوم گنگ عشق بی‌قید و شرط رو برای بچه‌هاتون اجرا بکنید نهایتاً دنیا با بچه‌های شما اینطوری رفتار نمیکنه ما باید یک جایگاهی بدیم به بیولوژی به تکامل، به یاد بیارید اون بچه لاک‌پشت‌هایی رو که توی ساحل تازه از تخم درمیان و هرگز پدر و مادرشون رو نمی‌بینند اولین کاری که میکنند این هست که منتظر عشق بی‌قید و شرط نیمه‌شون با عجله و سراسیمه به سمت اقیانوس شنا میکنند برای اینکه شانس بقاشون در اقیانوس بیشتر از ساحل و ماسه‌هاست، انسان به عنوان یک موجود عالی‌تر از این قضیه مستثنا نیست شاید شما بتونید به فرزندتون طبق تعریفی که خودتون میدونید عشق بی‌قید و شرط نثار بکنید ولی سرخوردگی‌های اجتماع

سرخوردگی‌های طبیعت و سرخوردگی‌های باقی زندگی رو نمیتونید جلوش رو بگیرید بنابراین بهتر هست یک دُز مقاوم‌ساز به بچه داده باشید که اون رو الان در روش‌های تربیتی بهش می‌گن حدومرز گذاری **boundary setting** مثلاً در همون دوره‌ی آموزشی خواب ما گفتیم که یکی از بدترین کارهایی که افراد میتونند بکنند برای بچه‌هاشون این هست که بچه رو برای خواب به خودش وابسته کنند یعنی یک اعتیادی از همون ابتدای تولد ایجاد بکنند و اون شرطی سازی دیگه اجازه نمیده که بچه به خواب بره، میبینید که توی هر موردی ما وارد جزئیات بشیم این از دیدگاه والد بود کسایی که میخوان عشق بی‌قید و شرط بدن و نمیدونن چی هست و درموردش گیج میزنند و ازش میترسن، حالا بریم سراغ اون عده‌ی خیلی زیادی که همیشه غصه میخورن والدینشون به اندازه کافی خوب نبودند توی ذوقشون زدند بهشون زخم زدند سرخوردشون کردند بهش سرکوفت زدند موقعی که باید نبودند جایی که باید آزادی میدادند سخت می‌گرفتند و خلاصه هرکسی یک لیست بلند بالایی پیش خودش داره از این چیزها به این افراد باید گفتش که یکی از **concept**‌های روانشناسی این هست که روان‌درمانگر و مشاور میتونه روی شما تأثیر بذاره اگر که خوش‌شانس باشه و شما کمکش کنید که بهش می‌گن اتحاد درمانی، بعضی از درمانگرها همون روز اول با درمان‌جو یا مراجع یک **pact** یک پیمان امضا میکنند و یکی از مواد اون پیمان این هست که من نمیتونم روی دیگران تأثیر بذارم برای اینکه به تو کمک کنم، من نمیتونم فلان دختر رو عاشق تو بکنم من نمیتونم کاری بکنم که همسرت فلان رفتارش رو کنار بذاره من نمیتونم کاری کنم رئیس‌ت به تو ترفیع بده من نمیتونم کاری کنم رفتار پدر و مادرت با تو عوض بشه، من میتونم روی تو تأثیر بذارم کسانی که نسبت به قضیه‌ی تروماهای کودکی آگاه میشوند و به اون قضیه عشق بی‌قید و شرط می‌پردازن در معرض این خطر هستند که درمان خودشون رو در یک نقطه‌ی دست نیافتنی قرار بدن یعنی وضعیت رفتاری که با شما شده مربوط میشه به گذشته، گذشته برای ما در دسترس نیست و مربوط میشه به یک آدم‌های دیگه، آدم‌های دیگه طبق عهد و پیمان روانشناختی برای روان‌درمانگر در دسترس نیستند روی اون‌ها نمیتونه تأثیر بذاره وقتی شما سرنوشت عزت‌نفستون رو قرار دادید در جایی در گذشته و درجایی که دیگران هستند نه شما در حقیقت قفل بهش زدید دیگه هیچ کاری نمیشه کرد، کودکی خوبی نداشتید عشق بی‌قید و شرط دریافت نکردید حالا عزت‌نفستون پایین هست اینجا هست که یک مفهوم دیگه روانشناسی میاد به کمک ما و اون مفهوم مکان کنترل هست **locus of control** یک روانشناسی به نام جولین راتر در سال ۱۹۵۴ و بعد از اون **concept** رو معرفی کرد به نام **locus of control** گفتش که از این نظر دوجور آدم در دنیا وجود داره اون‌هایی که احساس میکنند به شرایط مسلطن احساس مسئولیت میکنند و فکر میکنند که میتونند شرایطشون رو تغییر بدن گفت این‌ها **locus of control** مکان کنترلشون در درون خودشون هست **internal** هست درونی هست، درمقابل کسانی هستند که مدام محیط رو مقصر میدونند حالا این محیط یا پدر و مادرن یا جامعه‌س یا در و همسایه‌س یا معلمان یا تصادفی هست که در بچگی داشتیم یا آب‌وهواست یا کشوری که درش به دنیا اومدند یا خلاصه احساس میکنند که عنان کار در دست خودشون نیست، براین اساس روانشناس‌های بعدی مثل کارل دوئک مفهوم **mindset** یا

ذهنیت مطرح کردند که قبلاً هم بهش پرداختیم اگر شما جزو دسته‌ی اول باشید شانس‌تون برای تغییر شرایطتون برای بهبود زندگیتون برای رسیدن به موفقیت برای حفظ موفقیت برای پیشگیری تروماهای بعدی فجایع بعدی بسیار بسیار بیشتر هست، اگر شما جزو اون دسته‌ای هستید که locus of control شما مکان کنترل شما رو external میدونید خارجی میدونید خیلی در معرض این هستید که هیچ تغییری نکنید، در واقع قضا و قدری بودن خیلی راحت میشه در روانشناسی در فلسفه در مش زندگی دلایلی به نفع هردو پیدا کرد. کسانی که به locus of control external اعتقاد دارند میتونند از determinism علمی حرف بزنند جبرگرایی علمی حرف بزنند بگن اصلاً آقا در جهان همه چیز مکانیکی هست مگه ما اصلاً میتونیم از اراده‌ی آزاد حرف بزنیم! وقتی که ژنتیک هست وقتی که روانشناسی تکاملی هست وقتی که زخم‌های کودکی هست لایه‌های جبر یکی دوتا نیستند اصلاً ختم نمیشن به پدر و مادر، جبر میرسه به شرایط داخل رحم به سطح کورتیزول رحم میرسه به اپی‌ژنتیک بعد میرسه به ژنتیک بعد میرسه به روانشناسی تکاملی، مگه انسان میتونه واکنش‌های انفجاری و explosive نشون نده ما یک چیزی داریم به نام آمیگدال انسان یکی از پریمات‌ها یا نخستی‌های خیلی ترسو هست، خیلی پرخاشگر هست چه کاری میشه روش کرد؟ کسانی که locus of control internal یا درونی دارند میتونند به بی‌شمار مواردی اشاره بکنند که علم پزشکی معلولیت‌ها و زخم‌های فیزیکی و تروماها رو درمان میکنه یا باز توانی میکنه بسیاری از کسانی که در کودکی ناشنوا هستند از نظر فیزیکی میشه تا حدودی شنوایی‌شون رو برگردوند حتی بینایی رو میشه برگردوند ما چیزی داریم به نام فیزیوتراپی، فرض کنید که زانوی شما در اثر یک فعالیت ورزشی له شده زانو پیچیده‌ترین مفصل بدن هست چیزهایی داره به نام رباط‌های صلیبی بالشتک‌هایی داره به نام مینیسک و هرکدوم این‌ها کمی آسیب ببینه حتی زاویه‌ی قرارگیری استخوان ران نسبت به استخوان ساق پا در حد ۱ و ۲ درجه میتونه تعیین بکنه که یک فرد درست راه بره یا درست راه نره فرض کنید این زانو به طور کل آسیب دیده باز ما یک چیزی داریم به نام فیزیوتراپی یک چیزی داریم به نام ترمیم رباط‌های صلیبی برداشتن مینیسک چیزی داریم به نام تزریق داخل مفصل چیزی داریم به نام مسکن نهایتاً چیزی داریم به نام total knee replacement تعویض کامل مفصل، هیچکدوم این‌ها نشد آسیب گنگ‌تر از اون بود که ما بتونیم شناسایی کنیم یک درد همیشگی وجود داره ما یک چیزی داریم به نام mindfulness و مراقبه که ثابت شده درد رو suppress میکنه چیزی داریم به نام کاردرمانی، آب درمانی. شما فوتبالیست حرفه‌ای بودید بسیار خوب میتونید شغلتون رو عوض کنید دنیا به پایان نرسیده میتونید برید مربی فوتبال بشید میتونید برید راجع به تجربه‌ی ورزشیتون کتاب بنویسید و معروف بشید میتونید برید life coach بشید یکی از مفاصل بدن شما تخریب شده شما در یک زمینه در زندگی آسیب دیدید زخم کودکی برداشتید، مفصل استخوانچه‌های گوش چپ و راستتون سالم هست مفصل فکتون سالم هست مفاصل غضروف‌های حنجره‌تون سالم هست تمام این‌ها تیک میخوره فقط یکی هست که ضربدر میخوره میخواین همینی که ضربدر خورده سرنوشتتون رو تعیین بکنه؟ دقیقاً همین concept در روانشناسی هم هست چیزی وجود داره به نام reparenting بازوالدی فرزند هنرهای خویشتن

شو تا همچو تو کس را پسر نباشد، زخم کودکی شما میتونه میتونه مبنای توسعه‌ی چیزی بشه که بهش میگن رسالت زندگی. اساساً میگن هنر اصیل رو بدون زخم همیشه به وجود آورد بنابراین ارزشش رو داره که این locus of control رو اول از همه بررسی کنیم ببینیم حتی میتونیم tracking بکنیم ببینیم در طول روز چه موقعیت‌هایی پیش میاد که ما محیط رو مقصر میدونیم به صورت ناخودآگاه و چه موقعیت‌هایی پیش میاد که ما در اون سعی میکنیم خودمون رو قوی‌تر بکنیم یا اصلاح بکنیم تا اینکه به شرایط غلبه بکنیم در قسمت قبلی ما راجع به روش‌های کاربردی و خیلی ساده صحبت کردیم که ما چطوری میتونیم بیوشیمی مغزمون رو مدیریت بکنیم چطوری میتونیم دست خودمون رو بگیریم و پا به پا راه ببریم تا اینکه شیوه‌ی راه رفتن یاد بگیریم همونطوری که بچه‌ها تاتی‌تاتی میکنن تا اینکه راه برن، بی‌شمار موفقیت‌های آهسته و پیوسته هم منجر به یادگیری رفتار میشه هم منجر به بالا رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس میشه این رو بهش میگن reparenting و در خیلی زمینه‌های رشد میشه همین کارو کرد بنابراین وقتی مسئله‌ی عشق بی‌قید و شرط پیش میاد یادمون نره که اولاً این یک مفهوم هست یک نظریه‌ست یک تئوری گنگ روانشناختی هست که ریشه در نوستالژی تا حدودی ماوراءالطبیعی داره یک، دوم اینکه چیزی وجود داره به نام locus of control و mindset تعیین میکنه که ما داریم این عشق بی‌قید و شرط رو بهانه میکنیم و در اون صورت راهکار ما این هست که locus of control رو به درون خودمون برگردونیم قبول بکنیم یا ناباوریمون رو تعلیق بکنیم که یک کارهایی هستش که در اختیار ما هست و با قبول مسئولیت میتونیم همونطوری که یک مفصل فیزیکی آسیب دیده رو وضعیتش رو بهتر میکنیم میتونیم مغز خودمون رو هم بازتوانی بکنیم فیزیوتراپی بکنیم و اوضاعش رو روبه‌راه بکنیم، این توصیه به کسانی بود که خودشون رو محروم از عشق بی‌قید و شرط تصور کردند. در مورد والدین هم گفتیم که بهتره به جای اینکه سعی بکنند با این کلی‌گویی و این مفهوم گنگ فرزندانشون رو تربیت بکنند مورد به مورد روش‌های درست تربیتی رو یاد بگیرند چه در مورد تحصیل فرزندشون چه در مورد روابط فرزندشون با بچه‌های دیگه چه مثلاً در مورد خواب و چه در واقع از ترس تربیت فرزند فیریز نشن درجا خشکشون نزنه هدف روانشناسی این نیستش که گره‌ی کور به وجود بیاره و کلاف سردرگمی ایجاد کنه هدف روانشناسی این هست که مثل بقیه‌ی رشته‌های علم طب از همه‌ی ابزارهای موجود استفاده بکنه تا اینکه یک گره‌ای رو باز بکنه، از اینکه شنیدید متشکرم.