



مهدی مروی

www.marvi5.ir

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

کانال تخصصی هیلینگ کدز در تلگرام: [@TheHealingCodes](https://t.me/TheHealingCodes)

آسیب روانی کودکان و درمان آن

در یک مناظره پزشکی یا روان شناسی جایی که در مورد بسیاری چیزها- داروی استاندارد یا مکمل، مصرف دارو یا صحبت در مورد مادران!- مخالفت ۱۸۰ درجه‌ای نظرات وجود دارد وقتی که موضوعی را می‌بینم که واقعا هیچ گونه مخالفتی در مورد آن وجود ندارد همیشه برایم خاص و به یاد ماندنی است.



آرای امروزی به ما می‌گویند که ما نمی‌توانیم حتی به اتفاق آراء در مورد این که زمین گرد است یا نه توافق داشته باشیم. اما وقتی موضوع به اثرات تغییردهنده زندگی ناشی از آسیب‌های دوران کودکی مربوط است، در سطح جهانی توافق ۱۰۰ درصدی وجود دارد. نظریه فروید این بود که تا سن ۶ سالگی شخصیت شما به طور کامل شکل می‌گیرد و برای بقیه زندگی‌تان تعیین می‌شود. از آن به بعد، بسیاری تحقیقات دیگر نتیجه گرفتند که این اتفاق تا سن ۸، ۱۰، یا ۱۲ سالگی می‌افتد. اما مخالفت‌های بسیار کمی در مورد این که آسیب‌های دوران شکل‌گیری شخصیت کنترل درونی مادام‌العمر و مخرب را در شخص شکل می‌دهند وجود دارد.

واضح‌ترین و شایع‌ترین تأثیر این مسئله استرسی است که از اضطراب درونی، هویت، و مسائل ارزشی به وجود می‌آید. بر اساس CDC، استرس با بیش از ۹۰ درصد همه ناخوشی‌ها و امراض در ارتباط است، و دکتر بروس لیپتون از دانشگاه استنفورد معتقد است که این رقم ۹۵ درصد است.

پس همه این‌ها چگونه کار می‌کنند؟ آسیب دوران کودکی به شکل خاطره در ما وجود دارد، و چه اعتقاد داشته باشیم یا نه، این خود آسیب نیست که باعث مشکلات می‌شود. این سوءتعبیر خودکار و اغلب

ناخودآگاه نسبت به آسیب است که سبب مشکل می‌شود. طبق نظر دکتر کارولین لیف در پرفروش‌ترین کتابش به نام چه کسی مغز مرا خاموش کرد، ما هیچ ساز و کاری برای مسائل منفی نداریم. بنابراین، هر گاه که ما یک مسئله منفی را تجربه می‌کنیم، در تمام طول مدت آن تجربه دچار یک بدکارکردی می‌شویم، و کمترین مخرج مشترک این نقص، خاطراتی هستند که برنامه نویسی آن آسیب‌ها را در خود جای داده است.

چند سال پیش، دانشگاه و مرکز پزشکی جنوب غربی تحقیقی مربوط به چند سال پیش را بیرون داد که برای آن با دکتر اریک نستلر، رییس دپارتمان پزشکی مصاحبه کرده بودند. دکتر نستلر در آن مصاحبه ضبط شده گفت که درمان امروزی ما برای بسیاری از کسالت‌ها و بیماری‌ها اندکی بیش از چسب زخم است، که فقط نشانه‌های بیماری را مورد هدف قرار می‌دهد، و هرگز به علت بیماری‌ها نمی‌پردازند. نتیجه این تحقیق این بود که علت سرطان، کسالت و بیماری، مشکلات در روابط، و تقریباً هر چیز منفی خاطرات شما است-یا به بیان دقیق‌تر، خطاها و دروغ‌هایی که در بین آن خاطرات هستند.

به بیان دیگر، چون من مورد تجاوز قرار گرفتم، دیگر هرگز نمی‌توانم ایمن باشم. چون پدرم به من گفت که هیچ چیزی نمی‌شوم، دیگر نمی‌توانم چیزی بشوم. خود آسیب یک مشکل است، اما خود مشکل نیست. مشکل، تفسیر است، یا به عبارت بهتر، سوءتفسیر است.

حرف آخر این که سوءتعبیر در زمان‌هایی که به طور منطقی دلیلی برای ترسیدن ما نیست باعث ترس ما می‌شود. شما نمی‌توانید این مسئله را با قدرت اراده خود تغییر دهید زیرا از ناهشیار شما سرچشمه می‌گیرد، که تقریباً یک میلیون بار قوی‌تر از ذهن هشیار شماست. قبل از این که به سراغ راه حل بروم، اجازه دهید اضافه کنم که نه تنها ما الان می‌دانیم که اضطراب بزرگترین مسئله در سیاره زمین است، بلکه تنها یک نفر از هر سه نفر برای این مسئله کمک حرفه‌ای دریافت می‌کند. حتی جالب‌تر این که در بین مردمی که کمک حرفه‌ای دریافت می‌کنند، درمان ۹۰ درصد از آنها در طولانی مدت نامؤثر است. چرا؟ چون ذهن ناهشیار شما این آسیب‌ها را به عنوان یک سیستم هشدار اولیه برای جلوگیری از تکرار دوباره در موقعیت مشابه محافظت می‌کند. به این خاطر است که صحبت در مورد مادرتان! قابلیت شفا دادن آن منبع واقعی را ندارد.

این آسیب‌ها به راحتی با کدهای شفابخش به طور دائم و پایدار قابل درمان هستند.

دکتر الکساندر لوید

ترجمه مهدی مروی