

حکمت

تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید
خواجہ عبد... انصاری



بسم... نام خداوندی است که از پاره‌ای گل دلی بنگاشت
و آن را از هر دو جهان برتر داشت و نورهای جمال و جلال براو بگماشت و آن را در کنف لطف خود نگاه داشت و همای عزت او را تا سراپرده حضرت صاحب جلال
برافراشت و از نظر خود بیرون نگذاشت.

همه چیز درباره رفتارهای مخرب والدین و تاثیراتی که بر فرزندان شان می‌گذارد

پادزهر باشید!

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

ویژگی والدین مخرب

سرزنش‌کننده و انتقادگر: هر پدر و مادری از کودک‌شان انتقاد می‌کنند چون بدون این رفتار نمی‌توانیم چگونگی انجام درست کارهای مختلف و وظایف روزانه را یاد بگیریم. اما پدر و مادر ناکارآمد در این مورد افراط کرده و هر کاری که کودک‌شان انجام می‌دهد بیش از اندازه انتقاد می‌کنند. این رفتار باعث می‌شود منتقدی سرسخت درون کودک شکل بگیرد که در آینده او را از پا گذاشتن و رد شدن از حد و مرزهایی تنگ و باریک باز خواهد داشت که از کودکی برایش تعریف شده است.

توجه‌طلب: پدر و مادر ناکارآمد کودک‌شان را مانند پدر و مادر خود می‌بینند و انتظار دارند دائما توجه‌شان را به خود جلب کنند. گاهی اوقات این پیوند حقیقتا به رابطه‌ای تبدیل می‌شود که در آن والدین آنچنان وقت و انرژی کودک را به خود اختصاص می‌دهند که او را از تمرکز بر یادگیری مهارت‌های دیگر باز می‌دارد. پدر و مادر خوب و کامل می‌دانند باید به کودک‌شان فضای کافی برای رشد بدهند و آنها را به افرادی تبدیل کنند که برای رفع نیازهای‌شان دائما به همکاری پدر و مادرشان متکی نباشند.

برچسب‌زدن: همه پدر و مادرها با کودک‌شان شوخی می‌کنند، ولی وقتی برچسب زدن و شوخی نامناسب با کودک‌کار رایج و همیشگی شود، می‌تواند به مشکلی بزرگ تبدیل شود. این روش از جانب پدر و مادر در نهایت باعث می‌شود فرزندان همیشه نسبت به خود احساسی بد داشته باشند. اگر پدر و مادری به درستی در مورد رفتار کودک‌شان نگرانی داشته باشند، به جای آن‌که شخصیت وی را با برچسب‌های نادرست تخریب کنند، باید با رفتاری صادقانه و عاری از انتقاد و سرزنش با او برخورد نمایند.

سدر کردن هیجان‌های منفی: پدر و مادرهایی که هیجان‌های منفی کودک مثل غم و ترس را بی‌اهمیت می‌دانند، برای‌شان آینده‌ای رقم می‌زنند که در آن، کودک‌ان از ابزار نیازهای‌شان ناتوان می‌مانند. بی‌اعتنایی کامل به احساسات منفی و نیازهای هیجانی می‌تواند به افسردگی کودک منجر شود و در بزرگسالی، مدیریت صحیح افکار منفی را برای او دشوار کند.

بیشتر پدر و مادرها نهایت تلاش‌شان را به کار می‌گیرند تا شرایطی سالم را برای تربیت کودک‌ان فراهم کنند؛ ولی تصادفاً مرتکب اشتباهاتی در تربیت خود می‌شوند. این اشتباهات صرف‌نظر از این‌که عمدی باشد یا سهوی، می‌تواند چنان آسیب عاطفی و روانی به کودک وارد کند که حتی در بزرگسالی نیز تاثیراتی عمیق روی او بر جا بگذارند. در این مطلب به بعضی از رفتارهای مخرب والدین و راه‌های کاهش آن می‌پردازیم.

ایجاد ترس دائم: کودک‌انی که احساس عشق، حمایت

و اتصال به خانواده را درک می‌کنند، بیش از دیگران در بزرگسالی شاد خواهند بود. با این‌که آموزش و تربیت لازم است، اما پدر و مادرهای ناکارآمد از کلمه‌ها و اعمالی ترسناک استفاده می‌کنند که باعث شوند آسیب‌های دائمی بر ذهن و روان کودک‌ان بر جای بماند. برای تربیت کودک‌ان نیاز نیست آنها را بترسانید تا هنگامی که این کودک‌ان بزرگ شدند، از تماس‌ها و پیام‌های پدر و مادرهای‌شان احساس ترس کنند.

تصمیم‌گیری برای اهداف فرزندان: شاید به نظر برسد این نوع رفتار ناشی از علاقه پدر و مادر به زندگی فرزندان‌شان باشد ولی این کار در نهایت باعث می‌شود شرایط برای رسیدن کودک به اهداف و خواسته‌های واقعی‌اش سخت‌تر شود. در این شرایط، اگر همچنان اجازه دنیال کردن اهداف را از فرزندان بگیرید، ممکن است برای همیشه او را از مسیر رسیدن به خواسته‌هایش خارج کنید.

القای احساس گناه: والدین ناکارآمد از احساس گناه به وجود آورده در فرزندان‌شان سوءاستفاده کرده و سعی می‌کنند بچه‌ها را وادار کنند در قبال لطف‌شان و عدم جبران آن لطف احساس گناه کنند. در صورتی که پدر و مادرهای سالم و خوب می‌دانند کودک‌شان در قبال پول یا هدیه دین خاصی به گردن آنها ندارد و لازم نیست آن را با انجام کاری خاص جبران کند، به ویژه اگر کودک‌ان از ابتدا چنین چیزهایی را درخواست نکرده باشد.

قهر کردن: مجازات کودک به وسیله قهر و بی‌اعتنایی می‌تواند بسیار مخرب باشد. اتخاذ این روش تربیتی تهاجمی و منفعلانه به رابطه والد و فرزند آسیب می‌زند و باعث می‌شود طرف مقابل به اجبار و تحت فشار عذرخواهی کند، حتی اگر واقعا خطایی مرتکب نشده باشد. بهتر است والدین به جای بی‌اعتنایی و قهر کردن ظالمانه با کودک، مدتی به خودشان فرصت دهند تا کمی آرام‌تر و معقول‌تر تصمیم بگیرند.

نادیده گرفتن حد و مرزها: هر آدمی حتی

کودک خردسال به تعیین حد و مرزهایی برای خود نیاز دارد. پدر و مادر ناکارآمد همیشه و در هر شرایطی سعی می‌کنند از این حد و مرزها عبور کنند. این کار مشکلاتی به وجود می‌آورد و الگویی را در ذهن کودک‌ان ایجاد می‌کند که باعث می‌شود تشخیص حد و مرزهای خودشان و دیگران برای آنها دشوار می‌کند.

فرزند را مسوول شادی خود می‌دانند: هیچ کودکی مسوول شادی یا غم زندگی پدر و مادرش نیست و آنها نباید انتظار داشته باشند برای جبران سختی‌ها و ناراحتی‌هایی که برای بزرگ کردن فرزندان‌شان تحمل کرده‌اند، فرزندان نیز باید به خاطر آنها از شادی‌ها و فرصت‌های زندگی‌شان بگذرند. اگر کودک‌ان به اجبار در این شرایط قرار بگیرند، در بزرگسالی نمی‌توانند این مساله را درک کنند که همه آدم‌ها مسوول شادی زندگی خودشان هستند.

والدین ناکارآمد چه بلایی بر سر کودک‌ان خود می‌آورند؟

والدین مخرب آنچنان حس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی را در کودک‌ان خود به وجود می‌آورند که اغلب این بچه‌ها بی‌اختیار خود را سرزنش و محکوم می‌کنند و بابت تنبیهات والدین مقصر می‌دانند. این فرآیند به تدریج در آنان به چرخه‌ای معیوب تبدیل می‌شود که در بزرگسالی عزت‌نفس آنها را تخریب می‌کند. چون از قبل شخصیتی منفی با نگرش خود کم‌بینی در وجودشان شکل گرفته است که احساس می‌کنند هیچ وقت به قدر کافی خوب نیستند، احساس شرم یا گناه دائمی دارند و برای دوست داشته شدن و پذیرفته شدن تمایل دارند ضعیف باشند. این افراد در نوجوانی و بزرگسالی احساس بی‌ارزشی و نداشتن کنترل بر زندگی خود را دارند و هیچ‌گاه خود واقعی‌شان را نشان نمی‌دهند تا دیگران را تهدید نکنند. همچنین مستعد ابتلا به اختلالاتی مانند اختلال خوردن، افسردگی و اعتیاد

چگونه می‌توان والدین ناکارآمد را مدیریت کرد؟

رابطه والد و فرزند ناکارآمد، مانند یک بیماری مزمن است که درمان دارد و فقط باید ویژگی ناکارآمد گرفته شده را کاهش داد. اگر شما به عنوان والد در کودکی تحت فشارهای روانی و آزار ناشی از بدرفتاری‌های والدین خود بوده‌اید، باید بدانید که مجبور نیستید این رفتار نادرست والدینتان را همواره در درونتان نگه دارید و آن را با خود حمل کنید، بلکه راهبردهای متعددی برای رهایی وجود دارد. قدم اول برای رهایی از این نفوذ مخرب، رویارویی و مقابله با آن است. اما باید مواظب باشیم که این امر همراه با شعله‌های سوزنده خشم و نفرت نسبت به والدین نباشد، چرا که در این صورت آسیبی بس مخرب‌تر بر خود فرد خواهد زد. به یاد داشته باشید شما مقصر بدرفتاری‌های والدین‌تان نیستید اما اکنون مسوول هستید که اقداماتی مؤثر و مثبت در جهت اصلاح نقایص تربیتی و در نتیجه اصلاح رفتارهای خود و بازسازی سلامت روانی‌تان و در برخورد با فرزندان‌تان صورت دهید. مسوولیت شما تنها شناخت و درمان خودتان با کمک مشاور است. فرآیند کاهش دادن یا خنثی‌سازی تاثیر والدین ناکارآمد تدریجی و مستلزم اراده و پایداری است. اما تلاش و اراده به مرور نیروهای درونی‌تان را از بند عادت آزاد می‌کند و واقعیت وجودی‌تان که در تمام این سال‌ها در سایه آسیب‌های ناشی از رفتارهای والدین‌تان پنهان مانده بود، کم‌کم آشکار می‌شود و به مرور زمان شاهد رفتارهای به مراتب سازنده‌ای از خود خواهید بود.

