داشتن «بچه خوب» همیشه خوب نیست!

تربیت فرزندی که فکر کند اطرافیان به خصوص والدینش انتظار کوچک‌ترین اشتباه یا ناسازگاری‌اش را دارند و در غیر این صورت او را دیگر یک بچه خوب نمی‌دانند، آسیب‌زا خواهد بود

فاطمه قاسمی | مترجم
منبع: parentcircle، schoollife

تربیت فرزند

بیایید رو راست باشیم، آیا به عنوان یک پدر و مادر همیشه رویای داشتن یک «فرزند خوب» که رفتاری برازنده داشته، حرف گوش کن و فرمان‌بردار باشد و ... نداشته‌ایم؟ در نظرسنجی‌ها تعریف والدین از «بچه خوب» یعنی بچه‌ای که همه درخواست‌های آن‌ها را بدون چون و چرا و درست انجام می‌دهد. این بچه‌ها ویژگی‌های رفتاری مشترکی دارند، شکایت نمی‌کنند، معمولا خجالتی‌اند، منظم‌اند، سرکش نیستند، معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کنند، احساسات‌شان را خوب مدیریت می‌کنند و برای درس و مشق‌شان لازم نیست با آن‌ها سر و کله بزنیم. ما این بچه‌ها را «خوب» توصیف می‌کنیم و بدون در نظر گرفتن مشکلاتی که این صفت خوب بودن برایشان به‌همراه دارد از داشتن‌شان احساس غرور می‌کنیم و بر نیازهایشان کمتر تمرکز می‌کنیم و کمتر درباره‌شان دچار نگرانی می‌شویم اما این ویژگی‌های به ظاهر مثبت، فرزند «همه‌چیز تمام ما» را از نظر سلامت روان دچار آسیب‌های جدی می‌کند چون آن‌ها خوب هستند فقط به این دلیل که یاد گرفتند که خوب باشند و خوبی آن‌ها فقط یک اجبار است و نه انتخاب. اگر تعبیر شما از فرزند خوب همین ویژگی‌های بالاست، به شما هشدار می‌دهیم که واقعیت تلخی در کمین آن‌هاست. در ادامه، نکاتی در این باره و همچنین آسیب‌های داشتن چنین تفکری مطرح خواهد شد.

قربانی قلدری دیگران می‌شود

از این که فرزند شما خواسته‌های‌تان را بی‌هیچ کم‌وکاست و اعتراضی انجام می‌دهد، احساس غرور می‌کنید؟ او در برابر تقاضاها هیچ اظهارنظری نمی‌کند چون به‌دلیل ذات مطیع بودنش، مورد ستایش و قدردانی اطرافیان قرار گرفته است. این بچه خوب در اجتماع دوستی‌اش ممکن است از سوی دوستان یا همسالانش تحت فشار و اذیت قرار گیرد تا کارهایی را انجام دهد که هیچ تمایلی به انجامش ندارد. در نوجوانی و بزرگ‌سالی، احتمال این که از نظر جسمی مورد سوءاستفاده قرار بگیرد بسیار است زیرا طبیعت سازگار و منفعل او اجازه نمی‌دهد که در برابر درخواسته‌های مصرانه دیگران که برخلاف میلش است مقاومت کند، موضعی محکم داشته باشد و از خودش دفاع کند.

احساس نداشتن رضایت در او تشدید می‌شود

به ظاهر کودک «خوب» شما احساس رضایت و خوشحالی دارد چون همواره به دلیل مطیع بودنش مورد توجه همه است. این کودکان در برآورده کردن انتظارات اطرافیان متخصص هستند اما در واقع این‌طور نیست و افکار و احساسات واقعی آن‌ها نادیده گرفته می‌شود! این بچه‌ها چون هرگز مخالف نظر پدر و مادر کاری را انجام نداده‌اند، نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که اگر کاری را به شیوه‌ای متفاوت انجام دهند چه اتفاقی می‌افتد. در نتیجه به مرور از اشتباه و خطر کردن می‌ترسند و بی‌نظر دیگران هیچ تصمیمی نمی‌گیرند و تا بزرگ‌سالی بیشتر تمایل دارند دنبال کننده و پیرو باشند، در حالی که افراد از اشتباه‌های خود برای تجربه‌های بزرگ‌تر در آینده درس می‌گیرند. در سال‌های نوجوانی که هم‌سن‌وسالانشان به‌تدریج استقلال فکری خود را به رخ می‌کشند، بچه‌های «خوب» از ترس خشم والدینشان بی‌اراده می‌مانند. نداشتن استقلال فکری این بچه‌ها را تا بزرگ‌سالی به فردی بدخلق و ناراضی تبدیل می‌کند و در ارتباطشان با اطرافیان دچار مشکل می‌شوند. از طرفی چون از تلاش مداومشان برای رضایت والدین خسته می‌شوند ممکن است خیلی زود به فردی سرکش و عصیان‌گر تبدیل شوند.

تاب‌آوری عاطفی‌شان کاهش می‌یابد

تصور کنید که شما در اوج عصبانیت، مجبور شوید این احساس را سرکوب کنید. این وانمود کردن می‌تواند زندگی داخل و خارج از خانه شما را تحت‌تاثیر قرار بدهد. برای بچه‌های خوب هم همین وضعیت را می‌توان تصور کرد. این بچه‌ها از این که نمی‌توانند خودِ طبیعی‌شان باشند و احساس واقعی خود را ابراز کنند عصبانی می‌شوند و بر این احساسشان سرپوش می‌گذارند و با گذشت زمان خود را ناتوان و تنها می‌بینند. در صورت تداوم، این حالت‌ها حتی می‌تواند منجر به افسردگی شود و در نهایت سلامت روان‌شان را تهدید کند. کودکان در روند رشد عاطفی خود نیاز دارند گاهی مقابل پدر و مادر قرار بگیرند و موافق آن‌ها نباشند تا فرد بودن خود را شکل دهند و رشد کنند.

احساس فراموش‌شدگی می‌کنند

والدین فکر می‌کنند که بچه‌های خوب نیاز به توجه و حمایت ندارند. آن‌ها بر این باورند که این گونه بچه‌ها می‌توانند در هر شرایطی از خود مراقبت کنند و کارهای شخصی خود را در مسیر درستی پیش ببرند. با چنین دیدگاهی ناخواسته نیازهای عاطفی فرزند خود را نادیده می‌گیرند. آن‌ها کودک را با مجموعه‌ای از احساسات به حال خود رها می‌کنند تا خود به تنهایی با آن‌ها روبه‌رو شود، غافل از این که کودک اغلب در انجامش ناتوان است. در چنین شرایطی، نیازهای عاطفی نادیده گرفته‌شده، در آینده نه چندان دور در قالب بیماری‌های جسمی در او ظاهر می‌شود. کودک در بزرگ‌سالی احتمالا برای رهایی از موقعیتی که در آن قرار دارد به دنبال راه فرار است و در شرایط خیلی حاد به مواد مخدر به‌عنوان مکانیسمی برای مقابله با آن روی می‌آورد.

مرحله مهم نوجوانی و تجربیاتش را از دست می‌دهد

معمولا در مدرسه بچه‌ها از طرف مربی و آموزگارشان برای هر رفتار مثبتی که در لحظه از آن‌ها سر می‌زند تشویق می‌شوند. در این صورت طبیعی است که بچه خوب بیش از دیگر همکلاسی‌هایش مورد توجه مسئولان قرار بگیرد. با این شرایط به مرور زمان، دیگر بچه‌ها فقط به این دلیل که او تنها فردی است که همیشه به خاطر رفتارهای بدون نقص‌اش تشویق می‌شود، در برابر او موضعی غیردوستانه می‌گیرند. در نهایت آن‌ها بچه خوب را به حال خود رها می‌کنند و او در دوست‌یابی با مشکل روبه‌رو می‌شود و به همین راحتی او نقاط عطف و تجربیات مهم دوران نوجوانی مثل روابط دوستی را از دست می‌دهد و تبدیل به نوجوانی ناراضی و منزوی می‌شود.

قرار نیست فرزندتان را آزاد بگذارید

بنابراین فراموش نکنید که گاهی بدقلقی و نافرمانی بچه‌ها از جمله رفتارهای چالشی است که تجربه کردنش برای آن‌ها ضروری است. این چالش‌ها روشی برای یادگیری مهارت‌های بین فردی مثل خوب بودن با دیگران، سرسخت بودن، قوی بودن در تصمیم‌گیری، قابل احترام بودن در عین مخالفت کردن و رشد خلاقیت در اوست. البته قرار نیست والدین فرزندشان را آزاد بگذارند تا خودخواسته عمل کند، در واقع والدین مشاور و حمایت‌گر او در موقعیت‌هایی هستند که پیش از آن تجربه‌ای نداشته است. نتیجه این رفتار پرورش فرزندانی مستقل، مسئولیت‌پذیر و با اعتماد به نفس است که به موقع «نه» می‌گویند، درست تصمیم می‌گیرند و موفق هستند.

دامادم احترام من را نگه نمی‌دارد

دو سال پیش دخترم با پسر مورد علاقه‌اش ازدواج کرد. چند وقتی می‌شود که دامادم با من شفاف نیست و دروغ می‌گوید. هر وقت هم که با او صحبت می‌کنم، احترام من، مادر زنش و حتی همسر خودش را نگه نمی‌دارد. با دخترم هم به مشکل خورده است. لیسانس هم دارد. راهنمایی کنید که چطور این مسئله را مدیریت کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره خانواده

به ندرت دعوای زن و شوهری پیش می‌آید که فقط یک طرف مقصر باشد و در بیشتر مواقع، دو طرف با درصدهای مختلفی، مقصر ماجرا هستند. بهترین روش این است که دلیل این رفتارها را از دخترتان جویا شوید. ممکن است سر منشأ اختلافات، رفتار دخترتان باشد. شاید بی‌اهمیتی به همسر، قطع رابطه با والدین او و در بیشتر مواقع رفتارهای متقابل، باعث این گونه رفتارها در دامادتان و در طول زمان باعث بی‌احترامی و اختلاف با خانواده شما و دخترتان شده است. بیان شکایت از رفتار و گفتار دامادتان و جانبداری از دخترتان، فقط رنج و ناراحتی را تشدید می‌کند و در طول زمان باعث عمیق شدن اختلاف می‌شود.

همیشه جانب دخترتان را نگیرید

حتی در مواردی که یقین دارید حق با دخترتان است، بهترین کار برخورد خوب و بزرگ‌منشانه و دور از جانبداری است. شما می‌توانید کمک کنید ولی با توجه به شرایط کنونی، پیشنهاد می‌شود برای حل مشکل‌شان از یک فرد باتجربه یا مشاور خانواده که تخصص کافی در این زمینه دارد کمک بخواهید چون ممکن است حمایت و کمک شما باعث شود خسارت بیشتری به زندگی‌شان وارد شود.

به دخترتان اصول کاهش تنش‌ها را آموزش دهید

در نهایت فراموش نکنید در این جا تدبیر و مدیریت شما به عنوان بزرگ‌تر خانواده، بسیار اهمیت دارد که دخترتان را در این مسیر هدایت کنید و با برخورد محبت‌آمیز با دامادتان، از حساسیت‌های اخلاقی او آگاه شوید. به دخترتان آموزش دهید که هر رفتار و سوءتفاهمی را منفی تلقی نکند و با کنار آمدن و صبوری در مشکلات ایجاد شده، تنش‌ها را در زندگی کمتر کند و حساسیت‌ها و خلقیات همسرش را بشناسد. اگر هم برخورد ناملایمی پیش آمد، هوشمندانه رفتار و سعی کند آگاهانه مشکل را حل کند.

بیش از حد در زندگی دامادتان دخالت نکنید

اگر اختلاف دختر و دامادتان ریشه اساسی و جدی پیدا کرد و بعد از مدت‌ها زندگی مشترک، هنوز هم درباره آن موضوع اختلاف دارند و خودشان به تنهایی توانایی حل آن را ندارند، فراموش نکنید نحوه ورود و برخورد شما به عنوان بزرگ‌تر خانواده و میزان توانایی شما در حل مشکل بسیار مهم است به طوری که این حمایت، حالت دخالت و قضاوت از طرف داماد پیدا نکند. چنان‌چه خودتان توانایی حل آن را دارید، زمانی می‌توانید در حل مشکل، بیشترین تاثیر را داشته باشید که خود را در یک طرف دعوا قرار ندهید طوری که دامادتان به شما اعتماد کند و بداند در مقابل او نیستید و اگر حرفی می‌زنید، می‌خواهید مشکل را حل کنید نه این که از دخترتان جانبداری کنید.

«رامین رضاییان» و احساس ارزشمندی با نمایش دارایی‌ها!

استوری بازیکن تیم ملی فوتبال کشورمان که در کنار یک جمله انگیزشی، ساعت، کتانی، دستبند و انگشترش را هم به نمایش گذاشته از منظر روان‌شناسی پیام‌هایی دارد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

داستان به نمایش گذاشتن دارایی‌ها در شبکه‌های اجتماعی داستانی تکراری است. هر چند وقت یک بار به واسطه برخی عکس‌های به اشتراک گذاشته شده، موضوع دوباره مطرح می‌شود. در یکی از آخرین موارد پر سر و صدا از این مجموعه، عکس یکی از فوتبالیست‌های ایرانی توجه بسیاری را به خود جلب کرده که در آن فرد با گرفتن یک عکس به ظاهر ساده در پی به نمایش گذاشتن کفش، دستبند، ساعت و انگشتر خود بر آمده است اما چرا افراد گاهی حتی زمانی که در زندگی موفقیت‌های دیگری برای به نمایش گذاشتن دارند، باز سراغ به نمایش گذاشتن دارایی‌های خود می روند؟

تقویت احساس ارزشمندی در سه سوت

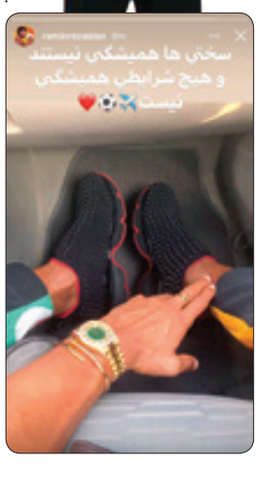
پست کردن عکس از لباس مارکدار، خانه زیبا و وسایل گران‌قیمت می‌تواند برای برخی افراد لذت‌بخش باشد چرا که آن‌ها می‌توانند با این موضوع توجه زیادی را به خود جلب کنند؛ توجهی که از نظر روانی برای آن‌ها لذت‌بخش است. طبق مطالعه‌ای که چندسال پیش محققان دانشگاه آکسفورد انجام دادند افراد با به اشتراک گذاشتن تصویری مثبت از خود در شبکه‌های اجتماعی می‌توانند احساس ارزشمندی شان را تقویت کنند چرا که به مدد تعریف و تمجیدها یا حتی تعجب کردن‌ها در این فضا می‌توانند احساس کنند که موفقیتی کسب کرده‌اند و این ارضا کننده است. اما موضوعی که در این بین وجود دارد این است که چرا افراد به جای پست کردن عکس از لباس زیبا و ساعت لاکچری، موفقیت‌هایی چون موفقیت در تحصیل و کار خود را کمتر به نمایش می‌گذارند؟

جامعه هم مشوق این احساس ارزشمندی است

چه ما خوش‌مان بیاید و چه نیاید در جامعه فعلی ما توجه به موفقیت مالی بیش از دیگر جنبه‌هاست. این روزها کمتر از قبل موفقیت تحصیلی به خودی خود ارزش دارد و بیشتر زمانی مورد توجه قرار می‌گیرد که فرد نشان دهد با تحصیلات خود توانسته است پول قابل توجهی به دست بیاورد. حتی موفقیت ورزشکاران هم دیگر با میزان درآمد آن‌ها سنجیده می‌شود و صرفا رکورد زدن یا کسب مدال چندان مورد توجه نیست. در نتیجه این موضوع هم بسیاری از افرادی که از نظر احساس ارزشمندی در وضعیت چندان خوبی قرار ندارند، بیشتر به سمت نمایش دارایی‌های خود می‌روند؛ چرا که این کار به نوعی راه میانبر برای کسب احساس ارزشمندی است اما اگر می‌شود با این کار احساس ارزشمندی کسب کرد، چرا دیدگاهی انتقادی درباره این موضوع وجود دارد؟

چرا این احساس ارزشمندی، ارزشمند نیست؟

کسب احساس ارزشمندی از شبکه‌های اجتماعی و به مدد عکس‌های لاکچری راهی میانبر اما ناپایدار است چرا که احساس ارزشمندی تنها داشتن یک احساس مثبت نسبت به خود نیست بلکه در کنار این احساس مثبت، بخش شناختی هم وجود دارد. بعد از دریافت تعریف و تمجید در شبکه اجتماعی شما می‌توانید سرشار از احساس خوشی شوید اما در پس ماجرا شما بهتر از هر کس دیگری می‌دانید هنوز بخش‌های دیگری در زندگی شما وجود دارد که به آن افتخار نمی‌کنید. احساس ارزشمندی پایدار و عمیق زمانی ایجاد می‌شود که یا شما تغییری در بخش‌های نامطلوب زندگی خود ایجاد کنید یا این که آن‌ها را بپذیرید. بررسی‌ها نشان می‌دهد افراد با حضور بالا در شبکه‌های اجتماعی و نمایش مکرر دارایی‌های خود، زمان و انگیزه کمتری برای رسیدگی به نقاط ضعف خود دارند. به همین دلیل هم هست که متخصصان این سبک نمایش دادن دارایی‌ها را مخالف رشد شخصی و با عوارض روانی متعدد برای افراد در نظر می‌گیرند.



بانوان

انجام کارهای خانه با کمک نرم‌افزار یادداشت تلفن همراه

فرنگیس یاقوتی

یکی از گلایه‌های همیشگی خانم‌ها، چه خانه‌دار باشند و چه شاغل، این است که زمان کافی برای انجام همه کارهای خانه ندارند و هیچ روزی نیست که از پس همه کارهای خانه برآیند. این جاست که باید بپرسیم در زندگی شما، برنامه‌ریزی چه جایگاهی دارد؟ چقدر برای کارها و مسئولیت‌های خود برنامه‌ریزی می‌کنید؟ کاری که من خودم تقریبا هر روز انجام می‌دهم، این است که هر روز صبح یک فهرست از همه کارهایی را که قرار است انجام دهم، در نرم افزار یادداشت تلفن همراهم (note) می‌نویسم. این فهرست شامل همه چیز است، مثلا کارهای معمول خانه اعم از جارو برقی کشیدن یا مرتب کردن لباس‌ها یا رسیدگی به کارهای شخصی خودم یا تماس‌های تلفنی و .... خلاصه همه چیز را فهرست می‌کنم. سپس در مقابل هر کدام از آن ها که در طول روز انجام می‌شود، سه عدد قلب می‌گذارم یعنی این کار تمام است.

اسم این روش برنامه‌ریزی را قلبی گذاشتم

روزهایی که همه موارد فهرستم قلب‌دار می‌شود، خیلی خوشحال هستم که توانسته ام طبق برنامه‌ریزی پیش بروم. اسم این روش برنامه‌ریزی را هم قلبی گذاشتم تا احساس بهتری از یادآوری‌اش داشته باشم. البته اگر موردی از فهرست جا بماند و طی روز نتوانم آن را تکمیل کنم، آن مورد به ابتدای فهرست کارهایی که باید فردا انجام شود، می‌رود و سعی می‌کنم با یک روز تاخیر آن کار را انجام دهم. خلاصه این که به همین آسانی برنامه‌ریزی می‌کنم و به همه کارهایم می‌رسم.

مزایای این روش برنامه‌ریزی

خوبی این گونه نوشتن، این است که ذهن شما به‌واسطه آن نظم پیدا می‌کند و بیشتر از گذشته به جزئیات دقت می‌کنید و جدا از این، چون شما ساعت مشخصی را برای هر کار در نظر نمی‌گیرید و با توجه به شرایط خودتان و خانه موارد را انتخاب می‌کنید، به این شکل دست‌تان برای جابه‌جایی این کارها بازتر است. این را هم باید بگویم که من قبل از این روش، موارد را با یک ساعت حدودی می‌نوشتم و همین موضوع کار را خراب می‌کرد چرا که خیلی از ساعت‌ها نمی‌توانستم طبق برنامه پیش بروم و خیلی وقت‌ها موارد تحت کنترل من نبود. بنابراین به نظرم شما هم اگر در کارهای شخصی و منزل دچار آشفتگی شده‌اید، از همین فردا این روش را امتحان کنید. مطمئن باشید پشیمان نمی‌شوید و سریع‌تر و بهتر، کارهای خانه را انجام می‌دهید.