متهمان کاهش علاقه والدین به فرزندان

در تجربه والدگری ممکن است احساس بی‌علاقگی به فرزندمان داشته باشیم ریشه این احساس در کجاست و چطور می‌شود مدیریتش کرد؟

الهه توانا | روزنامه‌نگار — منبع: psychologytoday

محوری

خانه تاریک است. درحال رفتن به رختخواب هستید و برای آخرین‌بار به کودک خوابیده‌تان نگاه می‌کنید، کودکی که نمی‌توانید دوستش داشته‌باشید. در این لحظه که بسیار آسیب‌پذیر هستید، با احساس گناه بسیار از خود می‌پرسید: «چرا؟» به ما آموخته‌اند که همه والدین، فرزندان‌شان را دوست دارند و برای آن‌ها از هیچ نوع فداکاری دریغ نمی‌کنند اما شما نمی‌توانید فرزندتان را دوست داشته‌باشید. این موضوع فشار زیادی به شما تحمیل خواهد کرد ولی باید بدانید که تنها نیستید و افرادی با شما در این تجربه اشتراک دارند. دلایل زیادی برای ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی با فرزند وجود دارد که درصورت پیدا کردن آن‌ها می‌توانید در این موقعیت تغییری ایجاد کنید. به‌بیان بهتر اگر امروز چنین احساسی دارید، به این معنا نیست که همیشه همین‌طور باقی خواهدماند. در ادامه تعدادی از دلایل مسئله موردبحث را برمی‌شمریم.

افسردگی پس از زایمان

بارزترین دلیل جدایی عاطفی بین مادر و فرزند، افسردگی پس از زایمان است. تغییرات شیمیایی که در طول بارداری و زایمان در بدن شما رخ می‌دهد، بر احساسات‌تان تأثیر می‌گذارد. خوشبختانه این مشکل، حل‌شدنی است؛ دارو، روان‌درمانی و تکنیک‌های اصلاح رفتار می‌توانند به بهبود رابطه بین شما و فرزندتان کمک کنند. اما خب این تنها دلیلِ ممکن نیست

و عوامل دیگری هم می‌توانند ارتباط عاطفی بین والد و فرزند را مختل کند. یکی از مهم‌ترین جاهایی که می‌توانید ریشه ناتوانی‌تان را در پیوند نزدیک با فرزندتان پیدا کنید، مراحل اولیه رشد خودتان است؛ شاید در کودکی مورد غفلت یا آزار قرار گرفته باشید یا والدینی رقابتی، کنترل کننده، حسود یا تحقیر کننده داشته‌اید. کودک برای دوام آوردن در چنین تجربه‌ای، شروع به تشکیل سازوکارهای دفاعی می‌کند که آن سازوکارها می‌تواند در بزرگسالی او را از تجربه احساسات صمیمانه و محبت‌آمیز نسبت به فرزندش محروم کند.

پدر و مادر رنجیده

شما ممکن است آن والد ناکامی باشید که به اهداف و علایق زندگی‌اش نرسیده‌است و در زندگی احساس نارضایتی و ناخشنودی می‌کند. اگر در چنین موقعیتی هستید، ممکن است احساس کنید که مسئولیت تربیت فرزند برای‌تان زیادی سنگین است. به‌مرور زمان این مسئله می‌تواند باعث رنجش شود و در نهایت احساسات محبت‌آمیزی را که ممکن است در ابتدا درباره کودک‌تان تجربه کرده‌باشید، از بین ببرد.

رقابت با فرزند

بعضی از مادران و پدران با فرزندشان رقابت می‌کنند. اگر در خانواده خودتان نادیده گرفته یا تحقیر شده‌باشید، ممکن است از عزت‌نفس پایین رنج ببرید و اگر رابطه زناشویی‌تان ناخوشایند و مشکل‌دار باشد، در این صورت فرزندتان ممکن است به ابزاری در این رابطه تبدیل شود. این جاست که برای جلب توجه همسرتان با فرزندتان وارد رقابت خواهید شد. این رقابت، حدومرز نمی‌شناسد و ممکن است به توجهی که فرزندتان از دیگران دریافت می‌کند هم احساس حسادت کنید. پدر و مادر رقابتی درواقع برای برآورده کردن نیاز به دیده‌شدن در کودکی که ناکام مانده، دست به مبارزه می‌زنند و در این مبارزه دستاوردهای فرزندشان را دست‌کم می‌گیرند و او را تحقیر می‌کنند تا خود احساس برتری کنند. در این شرایط نیاز به توجه است که احساسات کینه‌توزانه‌ای در شما درباره فرزندتان ایجاد می‌کند.

مراقبت زیاد از حد برای جبران بی‌اعتنایی

شما ممکن است در نتیجه تجربیات دوران کودکی خودتان، به فرزندتان بی‌اعتنا باشید و برای جبران احساس گناه ناشی از این بی‌اعتنایی و ترسی که ریشه در دوست نداشتن فرزند دارد، تبدیل به والدینی بیش‌از حد مراقب و نگران شوید چرا که تصور می‌کنید کنترل و مراقبت بیش‌از حد فرزندتان به شما امکان می‌دهد تا احساسات خصمانه‌تان را جبران کنید.

کمک بگیرید

پیشتر گفتیم که در احساس بی‌علاقگی به فرزندتان تنها نیستید، حالا باید اضافه کنیم که در مواجهه با این مسئله هم تنها نخواهید بود. شما می‌توانید با مراجعه به یک درمانگر ماهر، تاریخچه رشد خود را بشناسید، زخم‌های دوران کودکی‌تان را التیام ببخشید، ویژگی‌های خانواده‌تان و محرک‌های استرس و اضطراب در خانه را شناسایی کنید، از سبک فرزندپروری‌تان آگاه شوید و با یادگیری دوست داشتن خودتان، یاد بگیرید که فرزندتان را دوست داشته‌باشید.

جاسازی پُر از نکته جی‌پی‌اس در خودروی شوهر

به بهانه انتشار تصاویری از لحظه متوجه‌شدن صاحب یک بنز در تعمیرگاه از جاسازی جی‌پی‌اس در خودرویش، نگاهی روان‌شناسانه به این رفتارها داشتیم

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

شبکه های اجتماعی

به تازگی تصاویری از کامنت‌های مردم زیر یک پست اینستاگرامی یک تعمیرکار خودرو پربازدید شده است. ظاهرا صاحب یک بنز ۳۰۰c، خودرویش را برده تعمیرگاه و تعمیرکار متوجه جاسازی یک GPS داخل خودرو شده است. دنبال‌کنندگان این پیج مدعی شدند که این اقدام از سمت همسرش برای تعقیب او بوده است. بدون توجه به صحت و سقم ماجرا در این مطلب می‌خواهیم از منظر روان‌شناسی، این رفتار را بررسی کنیم و چند نکته خطاب به افرادی که تصمیم به چنین کارهایی می‌گیرند، داشته باشیم.

کنجکاوی‌هایی که نتیجه مطلوبی ندارد

قبل از هر چیز باید توجه داشت که بیشتر این کنجکاوی‌ها، نتیجه مطلوبی در بر ندارد. مثل یک بازی دزد و پلیس که در نهایت فردی که مورد تعقیب است، به اوتوجه بیشتر می‌شود و از این ماجرا لذت می‌برد. اگر فردی این کار را انجام دهد باید از خودش بپرسد که این کنجکاوی چه نتیجه‌ای دارد؟ این اولین سوالی است که باید از خودتان بکنید. اگر بتوانید مچ همسرتان را بگیرید، چه نتیجه و فایده‌ای خواهد داشت؟ آیا می‌تواند جلوی رفتارش را بگیرد یا او در نهایت طلبکار هم خواهد شد؟ یعنی ممکن است شما را به خاطر این رفتارتان متهم کند! مراقب باشید که همسرتان به خاطر اشتباه شما، خود را تبرئه نکند. مثلا گفتن این جمله‌ها که «رفتار تو هم اشتباه بوده که مرا تعقیب کردی» و «تو به خاطر بی‌اعتمادی به من باعث شدی تا اقدام به چنین کاری کنم» و... عاقبت چنین رفتارهایی است.

اقدامی که شما را الکی سرگرم می‌کند

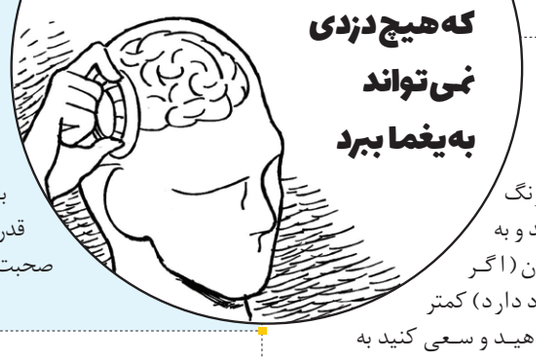
این رفتار خودش یک بازی است که می‌تواند با هیجان زیادی همراه باشد اما شما را الکی سرگرم می‌کند. شما با این کار سرگرم این بازی می‌شوید و حواس‌تان از بقیه مسائل زندگی پرت و شک‌تان هر روز بیشتر از گذشته می‌شود. ممکن است همسرتان در کنار این بازی به رفتارهای دیگری بپردازد که شما دوست ندارید ولی به‌قدری به تعقیب و گریز او مشغول می‌شوید که دیگر فرصت فکر کردن به برخی نیازها و انتظارات خودرا نخواهید داشت. این رفتار هر زمانی که لو برود، از قبح آن در نگاه شوهرتان می‌کاهد. فراموش نکنید که اگر فردی بخواهد مخفی کاری کند، هزاران راه‌حل به ذهن‌اش می‌رسد و هر بار از راه‌حل‌های جدیدی استفاده می‌کند و دیوار حاشا برای این افراد بلند است. در ضمن انجام چنین کارهایی به محض لو رفتن باعث می‌شود که همسرتان هیچ‌وقت در کنار شما احساس آرامش نکند و این بدترین اتفاق برای زندگی مشترک محسوب می‌شود.

به جای تله گذاشتن، صادقانه حرف بزنید

بهترین راه‌حل این است که صادقانه درباره احساس‌تان حرف بزنید و بگویید که رفتارهای شک‌برانگیز همسرتان چه تاثیراتی بر زندگی مشترک شما و ارتباط‌تان گذاشته‌است. معمولا افرادی که مخفی کاری می‌کنند، کم‌کاری‌هایی در زندگی مشترک دارند و همسر این افراد می‌توانند انتظارات خود را از همسرشان مطالبه کنند. مثلا مردی که دیر به خانه می‌آید، همسرش به جای این که بگوید «چرا این‌قدر دیر آمده‌ای!؟» بهتر است که بگوید: «دوست ندارم این قدر دیر به خانه بیایی» یا «وقتی این قدر دیر به خانه می‌آیی، احساس تنهایی می‌کنم.» واضح است که صحبت کردن در این باره بهتر از تعقیب کردن و تله گذاشتن برای اوست.

فتونکته

دانش تنها سرمایه‌ای است که هیچ دزدی نمی‌تواند به یغما ببرد



دوستم می‌گوید صورتت را باید بکوبی و از نو بسازی!

از ظاهر خودم خوشم نمی‌آید و پول هم برای انجام عمل‌های زیبایی ندارم. صورتم خیلی عیب و ایراد دارد و به قول یکی از دوستانم، باید بکوبم و از نو بسازم. این موضوع خیلی روی اعصابم است و غمگینم کرده. نمی‌دانم چه کنم. ۲۹ ساله، دختر و مجرد هستم.

نجمه عابدی‌شرق | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

احساس‌تان را درک می‌کنم اما کاش امکان دیدار حضوری با شما مقدور بود یا خودتان به جای ارسال سوال، به مشاور مراجعه می‌کردید. دیدار حضوری با شما برای پاسخ به مشکل‌تان اهمیت زیادی دارد و اطلاعات کامل‌تری که در یک گفت‌وگو به دست می‌آمد، تاثیرگذارتر بود. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

تصورات‌تان را زیر سوال ببرید

قبل از هر موضوعی، از شما یک سوال می‌کنم: «فرض کنید شما آینه‌ای دارید که شما را زشت نشان می‌دهد. چه کارش می‌کنید؟» به احتمال زیاد در جواب می‌گویید که آن را دور می‌اندازم یا می‌شکنم یا به آن نگاه نمی‌کنم و آینه جدیدی می‌خرم. مقدار زیادی از نگرانی شما بابت چهره‌تان، احتمالا ناشی از این است که دیگران چه احساس یا نظری درباره شما دارند. شما با کمک یک روان‌درمانگر می‌توانید روی فرض‌های ناسازگار یعنی همان قوانین و بایدهای‌تان متمرکز شوید. به نظر می‌رسد که شما معتقدید زیبا نبودن، غیرقابل تحمل است و باید همیشه از دیگران زیباتر باشید. همین حالا باید سود و زیان این نظرات‌تان را بررسی کنید و از خود بپرسید که آیا این قوانین را برای افراد دیگر هم به کار می‌برید؟ اگر دوست‌تان همین حرف‌هایی را که درباره خود می‌زنید به شما بگوید، احتمالا به او می‌گویید: «این منصفانه نیست که ارزش خود را بر اساس ظاهر ارزیابی کنی و ....» شما می‌توانید به خودتان نشان دهید که این قوانین را برای دیگران به کار نمی‌برید بنابراین درست بودن‌شان را زیر سوال ببرید.

فهرست ویژگی‌های مثبت‌تان را آماده کنید

شما باید تلاش کنید توانمندی‌های خود را پررنگ جلوه دهید و به نقص‌هایتان (اگر واقعا وجود دارد) کمتر اهمیت بدهید و سعی کنید به جای این که به خودتان به عنوان فردی ذاتا نازیبا بنگرید، به نقص‌های‌تان در قالب رفتارهای یادگرفته شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. از توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت خودتان فهرستی تهیه کنید و آن را روی کارت‌هایی بنویسید و روزانه به آن مراجعه و آن را مرور کنید. این کار می‌تواند مفید و راهگشا باشد.

در پایان باید بگویم درمان این گونه مشکلات، نیاز به زمان دارد و در این زمینه باید از کمک یک روان‌شناس بهره بگیرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نکاتی که در صفحه اول زندگی سلام درباره تربیت کودکانی آشنا با مهارت‌های اقتصادی مطرح شده بود، برای والدین درس‌آموز بود. امیدوارم به آن‌ها توجه کنند.

*بیشتر مردها حوصله رسیدن به خودشون رو ندارن، این یک ویژگی شخصیتی شونه. برعکس خانم‌ها که دوست دارن چند ساعت جلوی آینه بشینن و خودشون رو آرایش کنن.

*در زندگی سلام، اول راه‌های پول درآوردن را آموزش دهید، بعد به سراغ آموزش سواد مالی بروید.

*در چندوقت اخیر، چندبار علیه خریدهای اینترنتی در صفحات زندگی سلام مطلب زدین. چرا این کار رو می‌کنین؟ خیلی‌ها دارن از همین راه زندگی‌شون رو می‌گذرونن. بذارین مردم خرید اینترنتی هم داشته باشن و ما هم یک سودی ببریم در این شرایط سخت اقتصادی.

*درباره مطلب «نه به شوهران ژولیده» می‌خواستم بگم که خانم‌ها هم در این دوره و زمانه در خونه، خیلی مرتب و شیک نیستن. به وضعیت پوشش نامناسب بعضی‌هاشون تو جامعه نگاه نکنین.

*حالا که لیگ شروع شد و داریم کیفیت بازیکن‌های خارجی رو می‌بینیم، یادتون باشه که دوباره اون پرونده بمب‌های خارجی در فوتبال ایران رو کار کنین و این که کارنامه‌شون چطوری می‌شه.

*به فردی که از مشاور پرسیده که سند ارتباط پنهانی مدیرمان را منتشر کنم یا نه، می‌خواستم به عنوان یک مخاطب بگویم، نه تنها این کار اصلا اخلاقی نیست که در همین دنیا، چوبش را خواهی خورد و آبرویت خواهد رفت.

موقوفات ملا ابوطالب به تولیت سعید رفیعی و ملا رستم به تولیت عبدالکبیر اسدی و زهرا خانم به تولیت اسد فقیه نیابا نظارت اداره اوقاف تربت حیدریه

در نظر دارد نسبت به واگذاری به اجاره شش سهم و نیم آب و اراضی از یک حلقه چاه عمیق مزرعه زروند اقدام نماید.
متقاضیان جهت کسب اطلاع بیشتر می توانند با تلفن ۰۹۱۵۳۳۱۲۵۴۷ و ۰۹۳۵۵۰۰۳۵۵۶ تماس حاصل فرمایند.
اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه
۱۴۰۱۸۴۲۴۰/ش

برگ سبز و کارت خودرو سواری هاچ بک پراید ۱۱۱SE مدل ۹۶ به شماره انتظامی ۵۸۵-۲۱ ی ۵۸ به شماره موتور M13/5865134 به شماره شاسی NAS431100H5721911 بنام خدیجه پندآسا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۲۳۵/م

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای حمیدرضا شیخی فرزند عیسی بشناسنامه شماره۱۶۹ گنبد کاووس و شماره ملی ۲۰۳۱۵۰۲۴۸۴ متولد ۱۳۴۵/۰۳/۲۸ با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی گردیده سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ثبتی شماره ۲۰۱۲ فرعی از۲۳۶اصلی بخش۷ چناران بعلت جابجایی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد ثبت مذکور باستناد خلاصه سند قطعی شماره ۲۵۶۳ -۱۳۹۱/۰۷/۲۰ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۵ گلبهار در صفحه ۱۳۱ دفتر ۴۸۲ذیل شماره ۶۹۵۶۱ به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۶۵۵۴۳۴ سری ب /۹۰ صادر و تسلیم گردیده است . و سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. علی ایحال به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی مالکیت وجود سند مالکیت نزد خود می باشد میبایست ظرف مدت ۱۰ روز تقویمی پس از انتشار آگهی به این اداره۸۰مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر در صورت عدم وصول اعتراض مستند به مدارک مثبته، سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی فوق الذکر تسلیم خواهد شد.
رییس ثبت اسناد و املاک چناران-مرتضی ولایتی ۱۴۰۱۸۴۱۸۸/ش

برگ سبز خودرو سواری پژو ۲۰۷ هاچ بک مدل۱۴۰۰ به شماره پلاک ۲۶۳ ب ۳۱ ایران ۱۲و شماره موتور 166B0058154 و شماره شاسی NAAR03FE5MJ229150 بنام آقای برات اسحاقی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۴۲۶۴/ش

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۵ رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۲۳ق ۵۱ به شماره موتور ۱۶۱۰۰۹۶ به شماره شاسی S14122858988891 بنام هاشم اسمعیلی بایگی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۲۳۹/م

موقوفه بی بی حسنیه به تصدی اداره اوقاف تربت حیدریه
در نظر دارد نسبت به واگذاری به اجاره دو باب مغازه مجاور بقعه متبرکه اقدام نماید.
متقاضیان جهت کسب اطلاع بیشتر می توانند با تلفن ۵۲۲۲۴۰۶۰ تماس حاصل فرمایند.
اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدیه
۱۴۰۱۸۴۲۳۶/ش

۳۷۰۱۰
پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان

برگ سبز و وکالت نامه های خودرو دو سیلو مدل ۱۳۷۹ بشماره انتظامی ایران ۷۴-۴۴۷ هـ ۸۷ به شماره موتور ۷۸۲۰۹۷ به شماره شاسی IRV781650122244 بنام لیلا دشدشی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۲۴۷/م

برگ سبز خودروی نیسان پیکاب به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۶۹ط ۹۸ و شماره موتور KA24891466X و شماره شاسی PCBGLUD22105935مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۴۲۵۸/ش

سند کمپانی خودرو وانت دوکابین مزدا نقره ای متالیک مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۲۳ ج ۵۹به شماره موتور FE141005 به شماره شاسی NAGDPX2PN12G12679 بنام شرکت ایمن راه پاژ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۲۱۳/م

برگ سبز (شناسنامه مالکیت خودرو) و سند مالکیت خودرو پراید صبا جی تی ایکس سفید معمولی مدل ۱۳۸۰ ش موتور۰۰۲۱۸۲۲۵ ش شاسی S1412280711400 به ش انتظامی ۳۲ ایران ۳۷۵ د ۵۶ متعلق به ناصر غلامی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۴۲۶۷/ش

برگ سبز خودروی پیکان مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۹۳ج۲۲ وشماره موتور ۱۱۲۸۲۰۳۵۵۹۵ وشماره شاسی ۸۲۵۶۰۲۸۴ به نام امیر عفت دار امام قلی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۴۲۵۲/ش

برگ سبز (شناسنامه مالکیت خودرو) پراید جی تی ایکس آی پژ متالیک مدل ۱۳۸۷ ش موتور ۲۲۹۹۲۷۲ ش شاسی S1412287435958 ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۲۷ م ۵۵ متعلق به محمد طاهری مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۴۲۷۰/ش

شناسنامه دستگاه چاپ رولند ۷۰۴ ساخت کشور آلمان به شماره B۷۲۹/۲۷۸۱۲ مدل ۱۹۹۸ بنام محمدحسین کارگران مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۳۳۷۶/م

مدرک تحصیلی اینجانب میترا آفاقی فرزند محمدرحیم دوره کارشناسی ارشد از دانشگاه دولتی زاهدان به شماره ۹۳۶/۳۴/۱۰۳۷ مفقود شده وفاقد اعتبار ست. ۱۴۰۱۸۴۲۴۶/ش