هنر ظریف رها کردن

چرا مستقل شدن نوجوان از والدین، نشانه موفقیت تربیتی است؟

دکتر الناز علوی | روان شناس بالینی

مرز بین «محبت» و «کنترل گری» در رابطه مادر و نوجوان، یکی از ظریف ترین و در عین حال چالش برانگیزترین مباحث روان شناسی تربیتی است. مادری که با نیت خیرخواهانه و به نام «عشق»، استقلال نوجوان را سلب می کند، در واقع در گیر نوعی «مهرورزی آسیب زا» است که ریشه های عمیقی در روان خود مادر دارد. برای درک بهتر، می توان این رابطه را از چند زاویه تحلیل کرد:

۱ تفاوت ماهوی محبت و کنترل

محبت (حمایت گرانه) | هدفش رشد، توانمندسازی و امنیت است. مادری که محبت می کند، «سنگر» است، جایی که نوجوان به آن برمی گردد تا دوباره قدرت بگیرد، نه جایی که در آن حبس شود.

کنترل (محدودکننده) | هدفش آرامش خودِ مادر، کاهش اضطراب او و حفظ تملک بر فرزند است. مادری که کنترل می کند، نوجوان را «پروژه» خود می بیند، نه یک انسان مستقل.

۲ چرا مادر به اسم عشق، کنترل می کند؟

این رفتار معمولاً از نیت آگاهانه سرچشمه نمی گیرد. دلایل پنهان آن عبارت اند از:

اضطراب جدایی | مادر با بزرگ شدن فرزند، احساس می کند که «مفید بودن» و «هویت خود» را از دست می دهد.

کمال گرایی | مادر می خواهد فرزندش نسخه ای بی نقص (و دقیقاً مطابق با ارزش های خودش) باشد تا احساس موفقیت کند.

پروژه سازی | اگر زندگی شخصی یا زناشویی مادر دچار خلأ باشد، تمام «سرمایه گذاری عاطفی» خود را روی فرزند می گذارد. او به فرزند به چشم «تنها دارایی ارزشمندش» نگاه می کند.

۳ مکانیسم های کنترل نامحسوس

این مادران اغلب از روش هایی استفاده می کنند که به راحتی قابل شناسایی نیست:

باج گیری عاطفی | در این وضعیت مادر می گوید: «من این همه برای تو فداکاری کردم، تو جوابش را با این رفتار می دهی؟» (ایجاد حس گناه).

القای درماندگی | با دخالت در کوچک ترین تصمیمات، به نوجوان می فهماند: «تو بدون من نمی توانی از پس کارها بربیایی».

نقاب خیرخواهی | در این وضعیت مادر می گوید: «من فقط چون دوستت دارم، نگرانم.» (این جمله باعث می شود نوجوان احساس کند اگر اعتراض کند، موجودی بی احساس است).

۴ پیامدها برای نوجوان

نوجوانی دورانِ «هویت یابی» است. وقتی این استقلال سرکوب شود:

شکل گیری «خودِ کاذب» | نوجوان برای حفظ آرامش و محبت مادر، خواسته های درونی اش را سرکوب کرده و طبق میل مادر رفتار می کند.

وابستگی یا طغیان | یا تبدیل به فردی کاملاً وابسته و بی اعتمادبه نفس می شود که در بزرگسالی نمی تواند تصمیم بگیرد، یا به شکلی افراطی طغیان می کند تا خودش را ثابت کند.

۵ راهکارهای تغییر

اگر به عنوان یک نوجوان با این چالش روبه رو هستید یا به عنوان والد می خواهید مرزها را اصلاح کنید:

برای نوجوان

مرزگذاری تدریجی | یاد بگیرید «نه» گفتن در مسائل کوچک را تمرین کنید.

تغییر دیالوگ | به جای دعوا، روی احساسات خود تمرکز کنید: «مادر، من می دانم تو مرا دوست داری و نگرانی ات از سر محبت است، اما وقتی در فلان کار دخالت می کنی، احساس می کنم به توانایی من اعتماد نداری».

برای مادر

پذیرش «از دست دادن» | رشد فرزند به معنای جدا شدن او از شماست. این دردناک است اما نشانه موفقیت شماست.

تمرکز روی زندگی شخصی | به دنبال علایق و اهدافی خارج از دایره فرزند باشید.

تغییر نقش | از یک «مدیر» برای زندگی فرزند، به یک «مشاور» تبدیل شوید. مشاور پیشنهاد می دهد، اما تصمیم نهایی با صاحبِ زندگی است.

نکته کلیدی | محبت واقعی، «رهایی» است. مادری که به فرزندش بال پرواز می دهد تا دور شود و دوباره بازگردد، عاشق تر از مادری است که بال های او را می چیند تا همیشه در کنارش بماند.

تازه ها

چرا نباید با کودک قهر کنیم؟

بسیاری از والدین وقتی از رفتار کودک ناراحت می شوند، برای تنبیه او سکوت می کنند، با او حرف نمی زنند یا توجه و محبت خود را قطع می کنند. شاید هدف این باشد که کودک متوجه اشتباهش شود، اما آیا این روش تربیتی درستی است؟

قهر بدون نتیجه دلخواه

روان شناسان معتقدند قهر کردن با کودک معمولاً نتیجه خوبی ندارد و حتی می تواند به رابطه والدین و فرزند آسیب بزند. کودکان، به ویژه در سنین پایین، هنوز توانایی درک کامل دلایل رفتار بزرگسالان را ندارند. وقتی پدر یا مادر ناگهان قهر می کند، کودک بیشتر از آن که پیام اشتباه خود را دریافت کند، این احساس را تجربه می کند که «دیگر دوستم ندارند». در واقع، قهر برای کودک نوعی محرومیت عاطفی است و می تواند احساس ناامنی، اضطراب و طردشدگی ایجاد کند. از سوی دیگر، قهر کردن به کودک یاد می دهد که در روابط، موقع ناراحتی به جای گفت وگو و حل مسئله، ارتباط را قطع کند. این الگو می تواند در بزرگسالی، در دوستی ها، روابط عاطفی و حتی زندگی زناشویی او تکرار شود.

به جای قهر چه باید کرد؟

۱. احساس خود را با آرامش بیان کنید. مثلا بگویید: «از کاری که کردی ناراحت شدم» نه این که ارتباط خود را قطع کنید.

۲. بین رفتار کودک و ارزشمندی او تفاوت قائل باشید. کودک باید بداند که ممکن است رفتارش اشتباه باشد، اما همچنان دوست داشتنی و مورد پذیرش است.

۳. می توانید از پیامدهای منطقی استفاده کنید، یعنی نتیجه رفتار نادرست را به شکلی متناسب به او نشان دهید. اگر اسباب بازی اش را پرت کرده، مدتی آن وسیله را در اختیار نداشته باشد. کودک به ارتباط امن با والدین نیاز دارد و زمانی می توان اصلاح رفتار مؤثرتری انجام داد که بتوانیم برای کودک فضایی همراه با احترام و محبت ایجاد کنیم.

بازآفرینی امید به همت دست های بی ادعا

روایتی از خدمات مرکز شهید «جلایی پور» و انجمن ضایعه نخاعی ایران برای توان یابان در جنگ رمضان در گفت و گو با ناهید یارمحمدی رئیس هیئت مدیره انجمن حمایت از معلولان آسیب نخاعی ایران

اعظم هادی | روزنامه نگار

در طول جنگ تحمیلی سوم، بسیاری از نهادها، سازمان ها و مراکز دولتی و غیردولتی کشورمان به خاطر حفظ جان پرسنل و شهروندان در حملات دشمن آمریکایی صهیونیستی به حالت تعطیل درآمد و خدمات به صورت غیرحضوری و دورکاری ارائه می شد. مرکز توانبخشی شهید جلایی پور و دیگر مراکز توانبخشی سازمان بهزیستی هم از این امر مستثنا نبودند اما در آن روزها خدمات این مراکز به قشر آسیب پذیر معلولان و توان یابان و خانواده های آن ها به شکل های مختلف و حتی ابتکاری ادامه داشت تا شاید کمی از پیامدها و تبعات و آسیب های جنگ به این قشر بکاهد.

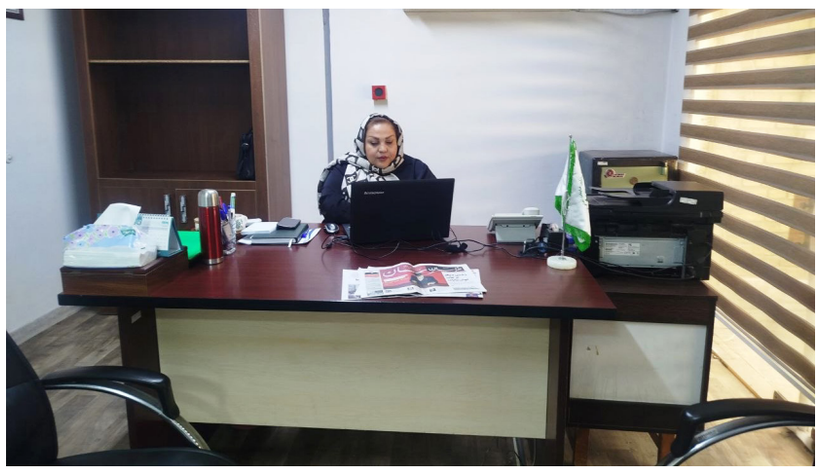
ناهید یارمحمدی رئیس هیئت مدیره انجمن حمایت از معلولان آسیب نخاعی ایران که خود از این جامعه است و به خوبی درد توان یابان را درک می کند، در گفت و گو با «خراسان» به گوشه ای از این فعالیت ها و خدمات که از سوی مرکز شهید جلایی پور ارائه شده، اشاره می کند و می گوید: «ما ۲۵ سال است که به صورت تخصصی در حوزه معلولان و مددجویان دارای ضایعه نخاعی با مجوز سازمان بهزیستی و با هدف ارتقای کیفی زندگی این افراد و افزایش استقلال و توانمندسازی آن ها فعالیت می کنیم. این فعالیت ها در ابعاد مختلف تا پیش از آغاز جنگ چهل روزه به صورت حضوری و مستمر و به اشکال مختلف ادامه داشت. با آغاز جنگ و بخشنامه سازمان بهزیستی مبنی بر این که برای حفظ جان و سلامت مددجویان، خدمات توان بخشی باید غیرحضوری شود ما هم برنامه های مان را به سمت ارائه خدمات غیرحضوری بردیم چون در جنگ ها و نابسامانی این قشر بیشتر از همه آسیب می بینند، ضمن این که در بین جامعه معلولان و توان یابان هم معلولان ضایعه نخاعی از همه آسیب پذیرتر هستند.»

تشکیل گروه های تخصصی برای شرایط جنگی

رئیس هیئت مدیره انجمن حمایت از معلولان آسیب نخاعی ایران با بیان این که اولین اقدام ایجاد یک بستر در پیام رسان های داخلی بود، گفت: «به طور روزانه ما برای مددجویان با توجه به نیازهای درمانی، توان بخشی و روان شناسی و فیزیوتراپی آن ها تولید محتوا می کردیم تا خودشان یا مراقب شان این تمرینات و توصیه ها را انجام دهند و آسیب ها کاهش پیدا کند. ما برای افرادی که دسترسی به گوشی و اینترنت هم نداشتند، راهکار داشتیم و محتوای تولید شده توان بخشی را روی سی دی و فلش منتقل کردیم تا بتوانند استفاده کنند. تیم توان بخشی مرکز شهید جلایی پور شامل پزشک، فلوشیپ ستون فقرات، فیزیوتراپ، کادر درمان، پرستار و مددکار با تولید محتوای مفید روزانه، خدمات غیرحضوری مورد نیاز مددجویان را در گروهی که ایجاد کرده بودیم ارائه می دادند و حتی از مددجویان می خواستند که اگر مشکل و سوالی دارند بپرسند و تمرین و کار در منزل را برای تیم توان بخشی بفرستند که این ارتباط دوطرفه خودش باعث ایجاد نشاط و دلگرمی بیشتر هر دو طرف شده بود».

ارائه خدمات روان شناسی با انواع روش ها

یارمحمدی در تشریح دیگر اقدامات مرکز توان بخشی برای ارائه خدمات غیرحضوری می گوید: «در سه واحد تحت پوشش انجمن حمایت از معلولان آسیب نخاعی ایران، تیم مددکاری و روان شناسان و مشاوران ما به صورت شیفتی مستقر بودند و در طول جنگ ما با یک خط تلفنی ویژه و گروهی که ایجاد کرده بودیم با مددجویان و خانواده های آن ها در ارتباط دائم بودیم تا با گفت وگو و مشاوره کمی از استرس و نگرانی های آن ها کم کنیم. ما حتی یک تیم تخصصی درمانی شامل پزشک، کاردرمانگر، پرستار و مددکار تشکیل دادیم و آن ها موظف بودند به منزل برخی از این مددجویانی که دسترسی به گروه ما در پیام رسان ها را نداشتند و نمی توانستند از خدمات غیرحضوری ما استفاده کنند یا مراقب شان سالخورده بود و نمی توانست کمکش کند، مراجعه کنند و بر حسب نیازهای پزشکی و درمانی و توان بخشی به آن ها خدمات حضوری ارائه دهند».



توزیع بسته های معیشتی برای مددجویان

بخشی از خدمات و کمک ها مالی و غیرنقدی بوده است که یارمحمدی درباره آن ها این چنین توضیح می دهد: «ما از طریق درآمد مراکز مان و کمک خیران ۲۵۰۰ سبد کالا به ارزش تقریبی هر بسته چهار میلیون تومان قبل از عید نوروز در چهار نوبت بین مددجویان توزیع کردیم. علاوه بر آن ۱۵۰ بسته لوازم بهداشتی بین اقشار کم درآمد و مددجویانی که در دهک های یک تا سه قرار داشتند در مراکز تجریش، طرشت و شهید جلایی پور توزیع شد. همچنین از آغاز جنگ تا الان توزیع لوازم کمک حرکتی و کمک توان بخشی مثل ویلچر و تشک ویلچر، واکر و عصا ادامه داشته و تاکنون ۵۰ عدد از این وسایل در اختیار مددجویان نیازمند قرار گرفته است». یارمحمدی در ادامه با اشاره به نقش خیران و کمک های مردمی به خدمات بهزیستی و کمک های این سازمان هم اشاره کرده و می گوید: «سازمان بهزیستی و به خصوص معاونت توان بخشی بهزیستی استان تهران با کمک خیران هم در دوره جنگ به شکل ویژه ای فعال بودند و سعی در کاهش آلام مددجویان و توان یابان داشتند. از مرکز ما اسامی ۲۰۰ نفر از مددجویانی را که در دهک های یک تا پنج قرار داشتند، گرفتند و کمک هزینه ای برای آن ها واریز شد. حتی برای تامین لوازم بهداشتی مددجویان هم تمهیداتی با مساعدت و کمک خیران و همت اداره بهزیستی تهران صورت گرفته بود و در هفته دوم جنگ چندصد بسته حمایتی بهداشتی تهیه و به مددجویان مراکز مثبت زندگی در شعبات مولوی و طرشت تحویل شد و مددجویانی که امکان مراجعه نداشتند به منزل شان ارسال شد.»

بهزیستی نباید تنها بماند

او در پایان همه را به همکاری با بهزیستی و کمک به توان یابان دعوت می کند و می گوید: «روز پنجم اردیبهشت بود که سازمان بهزیستی به ما اجازه داد که پذیرش حضوری داشته باشیم. البته همچنان خدمات غیرحضوری ما ادامه دارد چون هنوز برخی از مددجویان نتوانسته یا نخواسته اند به مراکز ما مراجعه کنند. اما نکته مهم این است که با این تورم لجام گسیخته حمایت های مالی و خدمات سازمان بهزیستی به تنهایی کافی نیست و مثلا بیمه و توان بخشی و درمان باید برای معلولان رایگان باشد. وزارت بهداشت، وزارت آموزش و پرورش، وزارت کار و همه نهادها و سازمان ها باید به سازمان بهزیستی که متولی اصلی جامعه معلولان است، کمک کنند. من خودم به عنوان یک معلول و نماینده معلولان باید بگویم که این قشر که از آسیب پذیرترین و ضعیف ترین اقشار جامعه هستند، دارند به فراموشی سپرده می شوند و نباید اجازه دهیم از این بیشتر منزوی و از جامعه طرد شوند».

اتاق مشاوره

همسرم اجازه نمی دهد به تماس های کاری پاسخ دهم!

وارد کننده لوازم آرایشی هستم. به خاطر شرایط بازار بیشتر در خانه هستم و همکاران خانم مدام برای خرید به من زنگ می زنند. همسرم به این مسئله حساس است و هر چه می گذرد بیشتر ایراد می گیرد و نمی گذارد به تماس هایشان جواب دهم. نمی توانم که شغلم را عوض کنم، چه کنم؟

فائزه سجادی | روان شناس بالینی

مخاطب گرامی، می فهمم که در شرایط سختی هستید چون هم معیشت و شغل شما وسط است، هم آرامش خانه و اعتماد همسر. این مسئله معمولاً با «حق با کیه» حل نمی شود؛ با مرزبندی شفاف، اطمینان بخشی و تغییر روش کار بهتر جمع می شود. بیایید مسئله را بازنگری کنیم:

اصل مسئله

برای همسرتان احتمالاً فقط «زنگ خوردن خانم ها» مهم نیست، پشتش ممکن است این نگرانی ها باشد:

* احساس ناامنی یا حسادت.
* ترس از صمیمی شدن ارتباط های کاری.
* ناراحتی از این که فضای خانه شبیه محل کار شده.
* ابهام درباره این که این تماس ها دقیقاً چه نوع ارتباطی هستند.

پس راه حل باید همزمان دو چیز را پوشش دهد: ۱. کار شما مختل نشود. ۲. همسرتان احساس احترام و امنیت بیشتری کند.

چه باید کرد؟

بحث را وسط دعوا حل نکنید | در زمان آرامش بگویید: «من شغلم را نمی توانم عوض کنم، اما می خواهم طوری مدیریت کنم که هم تو آرامش بیشتری داشته باشی، هم کارم نخوابد. بیا با هم یک چارچوب مشخص کنیم.» این جمله مهم است چون نه دفاعی است نه تحقیر کننده.

تماس ها را از حالت شخصی خارج کنید | اگر ممکن است، خریدها را ببرید روی یک بستر رسمی تر مثل اکانت کاری جدا، سیم کارت کاری جدا، پیام آماده، لیست قیمت، کاتالوگ، ثبت سفارش فقط از طریق پیام، نه تماس طولانی. این کار دو فایده دارد: تماس های پراکنده کمتر می شود و برای همسر هم ارتباط ها «کاری تر» و شفاف تر دیده می شود.

ساعت پاسخ گویی مشخص کنید | به مشتری ها محترمانه اطلاع دهید: «برای نظم بیشتر، لطفاً سفارش ها را در یک شبکه اجتماعی واحد و مشخص ارسال کنید. تماس ها فقط در ساعات ... پاسخ داده می شود.»

جزئیات را با شفافیت بگویید | همسرتان را در جریان ساختار کار بگذارید، نه جزئیات آزاردهنده. لازم نیست ریز همه مکالمات را گزارش دهید، اما خوب است بدانند: این ها همکار / مشتری اند، موضوع تماس ها چیست، روش سفارش چگونه است و چرا بخشی از تماس ها اجتناب ناپذیر است. شفافیتِ معقول اعتماد می سازد.

مرز حرفه ای در لحن و رفتار | اگر واقعاً تماس ها خیلی زیاد است، دقت کنید که: لحن بیش از حد صمیمی نشود، شوخی های شخصی نکنید، مکالمه کوتاه و مستقیم باشد، بعد از ساعت کاری پاسخ ندهید مگر ضروری، پیام ها فقط حول موضوع کار باشد. گاهی بخشی از حساسیت همسر با دیدن همین مرزبندی ها کمتر می شود.

بخشی از کار را غیرمستقیم کنید | اگر می توانید سفارش گیری با فرم یا لیست انجام دهید با قیمت های از قبل آماده و پاسخ های تکراری آماده و یک ادمین یا واسطه برای هماهنگی اولیه، اگر از نظر مالی شدنی است. هر چه تماس انسانیِ تکراری کمتر شود، تنش هم کمتر می شود.

آنچه که باید به همسرتان بگویید، نه با لحن جنگی، نه التماس، بلکه محکم و محترمانه: «من متوجه ناراحتی تو هستم و می خواهم کمک کنم کمتر اذیت شوی. اما جواب ندادن به مشتری ها به کار و درآمد ما ضربه می زند. پس باید راهی پیدا کنیم که هم تو احساس امنیت داشته باشی، هم من بتوانم کارم را انجام دهم.» این جمله مهم است چون احساس او را انکار نمی کند ولی اجازه نمی دهد کل شغل شما تعطیل شود.

چه وقت مشاوره زوج لازم است؟

اگر این موارد هست، بهتر است جدی تر پیگیری شود:

* بدبینی شدید و مداوم
* کنترل تلفن، پیام ها، تماس ها
* اتهام زنی بدون دلیل
* دعواهای تکراری بر سر موضوعات مشابه
* اختلال جدی در کار و درآمد

در این حالت، مسئله فقط تماس های کاری نیست، بلکه بی اعتمادی و کنترل در رابطه است. شما احتمالاً نباید شغل تان را عوض کنید، باید روش انجام شغل را عوض کنید:

* رسمی تر
* شفاف تر
* با مرزهای مشخص تر
* با گفت وگوی آرام و قاطع با همسر

نکته ها

چند نکته شب امتحانی

* **قانون ۲۵ دقیقه درس ۵ دقیقه استراحت**
* **دوری از افکار منفی**
* **شبکه های اجتماعی تعطیل لطفا**
* **تنفس تکنیکی برای آرامش**
* **خواب کافی**
* **انرژی زا و شیرینی زیاد ممنوع**