

بررسی بازتاب رفتار پدران و مادران بر کودکان

کودکان؛ آینه تمام‌نمای والدین

تا از انتقال آن به فرزندان‌شان خودداری کنند؟ وقتی والدین نمی‌توانند تغییرات لازم را در خود به وجود بیاورند و آنچه را خلاف شکل‌گیری طرحواره است انجام دهند، می‌توانند تشخیص دهند مشکلی وجود دارد. به این ترتیب متوجه وجود طرحواره در خود خواهند شد. مثلا وقتی به پدر و مادری گفته می‌شود نباید فقط بر نکات منفی فرزند خود تکیه کنند ولی آنها نمی‌توانند چنین کاری انجام دهند و توجیحات بسیاری برای انجام ندادن این کار ارائه می‌دهند. باید بر طرحواره کمال‌گرایی خود کار کنند. نخستین گام برای کمک به فرزندان این است که با آگاهی از طرحواره‌های خود و برطرف کردن آنها مانع از تکرارشان در فرزندان‌شان شوند. برای این کار اگر لازم باشد حتما باید از متخصص کمک و همچنین یاد بگیرند که چگونه باید با فرزندان‌شان رفتار کنند. آنها باید بدانند که با زبان سرزنش یا ایجاد احساس گناه در فرزندان‌شان نمی‌توانند باعث تغییر رفتار آنها شوند. مثلا در طرحواره رهاشدگی کودکان به این نتیجه می‌رسند که همیشه تنها خواهند ماند. این موضوع اغلب در مورد افرادی هم که والدین خود را در کودکی از دست داده‌اند بیشتر اتفاق می‌افتد. حتی تولد فرزند دوم و بیشتر شدن توجه بر او نیز باعث می‌شود فرزند اول، بیشتر احساس تنهایی و رهاشدگی کند.



سخت‌گیریم و به اندازه توانایی‌هایش از او توقع داشته باشیم و در مجموع انتظار نداشته باشیم او زندگی نرزیسته‌مارزندگی و آرزوهای مارا برآورده کند. البته والدین باید از رفتارهای جایگزین هم شناخت داشته باشند. مثلا اگر قرار است کودک را به جای سرزنش کردن، تشویق کنیم این بدان معناست که بپیورده و بیش از اندازه او را تشویق یا فقط مطابق میل کودک رفتار کنیم؛ یعنی اگر بی‌توجهی به کودک عواقبی دارد، توجه زیاد هم مشکل دیگری به دنبال خواهد داشت و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود بنابراین افراط و تفریط در این خصوص هر دو مشکل‌آفرین خواهند بود. در نتیجه «حفظ تعادل» نکته بسیار مهمی است که حتما باید به آن توجه شود. کودک باید احساس کند دیده و دوست داشته می‌شود. اگر والدین نمی‌دانند چگونه می‌توانند در رفتار خود تعادل ایجاد کنند، می‌توانند از متخصص کمک بگیرند. ضمن آنکه حتما باید با شناخت طرحواره‌های شکل گرفته در وجود خودشان مانع شکل‌گیری آنها در فرزندان‌شان شوند. به‌طور کلی ما باید بتوانیم به گونه‌ای رفتار کنیم که احساس دوست داشته شدن و دیده شدن را به کودک بدهیم.

والدین چگونه می‌توانند متوجه مشکلات رفتاری و طرحواره‌های خود شوند

لازم به کودک داده نمی‌شود. این طرحواره معمولاً وقتی شکل می‌گیرد که پدر و مادر آن‌قدر سرشان شلوغ است و کار دارند که وقتی برای اختصاص دادن به فرزندان‌شان ندارند. معمولاً هم استدلال‌شان این است که تمام تلاش آنها برای خوشبختی و رفاه فرزندان‌شان است؛ غافل از آنکه نیاز کودک به توجه فقط داشتن رفاه نیست، بلکه وقت گذرانی، بازی کردن و گوش دادن به خواسته‌های کودک هم بسیار مهم است و می‌تواند کمک زیادی به حفظ سلامت روان آنها بکند. به علاوه، وقت نگذاشتن کافی برای کودک باعث می‌شود او فکر کند کسی او را دوست ندارد. به این ترتیب و با وجود چنین طرحواره‌ای باور بنیادینی در او شکل می‌گیرد و آن هم این است که «به اندازه کافی دوست داشته نمی‌شود». در واقع پدر و مادری که در ابراز محبت ضعف دارند و نیازی هم نسبت به آن احساس نمی‌کنند باعث شکل‌گیری این طرحواره در کودک می‌شوند.

چطور می‌توانیم مانع از شکل‌گیری این قبیل طرحواره‌ها در کودکان شویم؟ برای شکل‌نگرفتن طرحواره‌ها در کودک باید خلاف تمام عواملی که باعث شکل‌گیری طرحواره‌ها می‌شوند عمل کنیم. مثلا با ابراز محبت کلامی داشته باشیم، برای کودک وقت بگذاریم، بیش از حد

سرنزشرگر اغلب از فرزندان‌شان ایراد می‌گیرند و حتی کار مثبت آنها را هم دست‌کم می‌گیرند و به جای آن، بر کارهای منفی کودک تمرکز و مدام آن را به او گوشزد می‌کنند.

شکل‌گیری طرحواره در کودکان چه عواقبی دارد؟

طرحواره دقیقا نتیجه عکس هدفی را که والدین به دنبال آن هستند به جا خواهد گذاشت. البته فراموش نکنیم والدین خودشان هم حاصل تربیت افراد دیگری هستند که باعث شکل‌گیری و به وجود آمدن چنین طرحواره‌ای در آنها شده‌اند بنابراین افزایش آگاهی و شناخت طرحواره‌های شکل گرفته در والدین و انتقال ندادن آن به فرزندان‌شان تنها کاری است که می‌تواند موثر واقع و همچنین مانع از تکرار چرخش این چرخه معیوب و بپیورده طرحواره‌ها شود. مثلا طرحواره نقص و شرم باعث می‌شود کودک به خود اطمینان لازم را نداشته باشد. البته شاید در محیط بیرون و در آینده هم به ظاهر بتواند پیشرفت کند اما درون خود هیچ‌وقت احساس رضایت، آرامش و شادی نخواهد کرد. طرحواره‌ها بسیار متنوع هستند و هر کدام به گونه‌ای فرد را درگیر می‌کنند. مثلا در طرحواره دیگری به نام «طرحواره محرومیت هیجانی» محبت و توجه



رفتار و خلقیات هر یک از ما تحت تاثیر رفتار والدین ما در کودکی است؛ همان‌طور که فرزندان ما آینه‌ای از رفتار ما هستند عملکرد ما نیز تاثیر بسیار زیادی بر آنها خواهد گذاشت و تا اندازه زیادی می‌تواند تعیین‌کننده نوع رفتار آنها باشد. البته در کوله‌بار همه ما کماکان مشکلاتی وجود دارد که خواه‌ناخواه آن را به فرزندان‌مان هم منتقل خواهیم کرد. محیط خانواده نخستین جایی است که زندگی ما در آن شکل می‌گیرد بنابراین در پایه‌ریزی شخصیت و چگونگی رشد عواطف ما هیچ عاملی به پای محیط کوچک خانواده نمی‌رسد زیرا می‌تواند شکل دهنده‌تار و پود روانی و شخصیت ما باشد اما چگونه می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم تا مشکلات رفتاری خود را کمتر به فرزندان‌مان منتقل کنیم و تا حد امکان نیز رفتاری با آنها در پیش بگیریم که آسیب‌زای نبینند؟ در این زمینه با دکتر عباس جواهری، مشاور و روان‌درمانگر و عضو هیات علمی دانشگاه تهران و انجمن مشاوران گفت‌وگو کرده‌ایم.

آقای دکتر! تعریف طرحواره یا تله چیست؟

طرحواره یا تله‌های روانی، قالب‌هایی هستند که اغلب از دوران کودکی، توسط والدین و در محیط خانواده در ما شکل گرفته‌اند. یعنی الگوهای عمیق فکری، احساسی و رفتاری تکرار شونده‌ای که تا بزرگسالی هم همراه ما خواهند ماند. چگونگی ایجاد این تله‌ها یا طرحواره‌ها، هم جنبه ژنتیکی و هم جنبه محیطی و اکتسابی دارد؛ مانند مهره‌های تسبیحی که به نوعی گذشته ما را به آینده متصل می‌کنند بنابراین والدین باید بدانند چگونه رفتارهایشان باعث شکل‌گیری طرحواره‌ها در فرزندان‌شان می‌شود و بعد از شناخت این رفتارها باید با اجتناب از آنها مانع از تکرارشان توسط فرزندان خود شوند.

مهم‌ترین طرحواره‌ها کدام هستند و چطور در ما شکل می‌گیرند؟

یکی از طرحواره‌های مهم که اغلب در بسیاری از ما هم وجود دارد، طرحواره «نقص و شرم» است. این طرحواره در افرادی که به خود اطمینان ندارند همیشه خودشان را مقصر و خطاکار می‌دانند شکل گرفته است. علت شکل‌گیری چنین طرحواره‌ای هم این باور بنیادی است که «من به اندازه کافی خوب نیستم». این طرحواره بر ارزشی، باعث می‌شود فرد مدام احساس ناکافی بودن بکند و محتاج تایید دیگران باشد. به این ترتیب در روابط عاطفی یا حوزه‌های شخصی، کاری و

در روزهای تلخ سوگواری برای عزیزان

ارزش زندگی پس از زندگی کمتر از تولد آدمی نیست



دکتر میترا حکیم شوستاری فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

خواندن کتاب «من دیوانه نیستم» نوشته «جبران خلیل جبران» را توصیه می‌کنم زیرا حرف‌هایی که می‌زند از دل برمی‌آید و لاجرم بر دل می‌نشیند. او چنین می‌نویسد: «روزی پیش از آنکه خدایان بسیاری زاده شوند از خواب عمیق برخاستم و دانستم که همه نقاب‌هایم را در دیده‌اند (هفت نقابی که در هفت دوره زندگی‌ام به گونه‌های بر چهره‌ام می‌زدم). اکنون آزادم و سلامت را در دیوانگی‌ام می‌یابم؛ آزادی از تنهایی و سلامت از دانستن؛ زیرا آنها که ما را می‌فهمند چیزی از وجودمان را به بندگی و اسارت می‌برند.»

در روزهای تلخ سوگواری برای مادر هستم و الان خیلی بیشتر از قبل معنی «سوک بدون آغوش» را می‌فهمم. انگار سوگ برای ما پزشک‌ها زودتر از دیگران شروع می‌شود چون در جریان وضعیت و شرایط بیمارمان هستیم؛ به این مرحله هم می‌گویند «در انتظار سوگ». من فکر می‌کنم این دومی اگر نگویم بیشتر ولی به جرات می‌گویم کمتر از سوگ بدون آغوش آدم را آزار نمی‌دهد.

در این سوگواری هر روز چیز جدیدی می‌بینم. از روز اولی که یک روز بعد از فوت مادر با تماسی که خودم با بیمارستان گرفتم متوجه شدم چه اتفاقی افتاده است تا اتفاقات بعدی. بگذارید ماجرا را برای شما تعریف کنم که این روزها به چشمانی برای خواندن غمم محتاجم. جمعه ۳ هفته قبل بود که با دلشوره شماره بیمارستان را گرفتم، خانمی گوشی را برداشت و وقتی اسم مادرم را شنید گفت ۱۰ دقیقه دیگر تماس بگیرید. من گوشی را قطع کردم و گفتم حتما دستشان بند است، در حالی که متوجه شده بودم نفس کسی که گوشی را برداشته بود بند آمده بود وقتی نام مریض من را شنید. این ۱۰ دقیقه هم تمام نمی‌شد، بالاخره بعد از تماس

دوم با خانم دیگری مواجه شدم که می‌گفت: «چرا تلفن‌تان را جواب نمی‌دهید. از دیروز بارها زنگ زدیم، مادر دیروز فوت کرد.» من مات و مبوه فقط گوش می‌دادم وقتی کمی عقلم سرچایش آمد و جمله «تسلیت می‌گم» را شنیدم گریه را با صدایی آرام سردادم (زیرا می‌دانستم که به اعتقاد عموم، روان پزشکان نباید گریه کنند و به قول همکارانم در این روزها اگر ما نتوانیم با این ماجراها کنار بیاییم چطور ادعا داریم که می‌توانیم به دیگران کمک کنیم!). از خانم پرستار خواستم که دیگر با کسی تماس نگیرد و گفتم فقط یک شماره ثابت در پرونده است که لطفاً به آن زنگ نزنید. تصمیم گرفتم با مقدمه‌چینی این پیام را به دیگرانی که منتظر



است و سعی می‌کنیم تا می‌توانیم از آن اجتناب کنیم. جایی می‌خواندم هر مرگی یادآوری‌کننده مرگ خود ماست و به یاد آوردن مجدد «میرایی» برای هیچ انسانی لذت‌بخش نیست. مارک تواین گفته است که ترس از مرگ ریشه در ترس از زندگی دارد. کسی که واقعا زندگی کرده باشد آماده هست هر لحظه بمیرد.

مواجهه با حقیقت «میرایی» خودمان بسیار مهم است چون مردن ارزش‌های سست و ظاهری زندگی‌مان را از بین می‌برد. ما روزهایمان را یکی یکی خرج می‌کنیم، بدون اینکه به مرگ خود فکر کنیم. سوال دردناک‌تر از مرگ این است که میراث‌تان چیست؟ پس از مرگ شما، دنیا چه فرقی کرده و از چه جنبه‌ای بهتر شده است؟ شما چه نشانی از خود به جا گذاشته‌اید؟ می‌گویند به هم خوردن بال‌های پروانه‌ای در آفریقا ممکن است موجب توفانی در فلوریدا شود. خب شما چه توفان‌هایی به دنبال خود به جا خواهید گذاشت؟

ازنست بکر مردم شناسی بود که تئوری «پروژه جاودانگی» را تعریف کرد و سپس خودش در عمر کوتاهش این تئوری را زیر سوال برد. این تئوری بیان می‌کند «اینکه ما می‌خواهیم نام‌مان بر سر در مدرسه‌ای حک شود برای این است که جاودانه بمانیم و ترس‌مان از فراموش شدن کاهش یابد.» او معتقد بود که ما همگی از روی ترس تحریک می‌شویم تا دغدغه‌های زیادی داشته باشیم چون «داشتن دغدغه» تنها چیزی است که ما را از تفکر به واقعیت مردن و غیرقابل اجتناب بودن مرگ خودمان دور می‌کند. همه این مطالب را گفتم تا بگویم که ارزش «زندگی پس از زندگی» کمتر از تولد آدمی نیست و باید کوشید تا حد ممکن از آسیب بازماندگان کاست.

این نوشته را با ابیاتی چند از فریدون مشیری به پایان می‌رسانم که وصف حال این روزهای من و شاید بسیاری از دوستان باشد: حشمت و جاه سلیمان یافتن شوکت و فر سکندر داشتن تا اید در اوج قدرت زیستن ملک هستی را مسخر داشتن بر تو ارزانی که ما را خوش تر است لذت یک لحظه مادر داشتن ■

“

دریافت خبر هستند بدهم که ۲ ساعت بعد در کمال تعجب از منزل مادر تماس گرفتند و به من گفتند که چند دقیقه پیش از بیمارستان تماس گرفته‌اند و خانم پرستار گوشی را به آقای دکتر داده و ایشان توضیح داده‌اند که بیمارستان چگونه درگذشت. نمی‌توانستم باور کنم که چنین کار احمقانه‌ای انجام شده باشد، با خودم فکر کردم که شاید احساس کرده‌اند که این مورد هم الگوریتمی دارد که باید بر آن اساس رفتار کرد.

خیلی عجیب است که روزگار بازی‌های خودش را دارد. دی ماه ۹۷ بود که ۴ کارگاه «دادن خبر بد» را در دو بیمارستان دولتی و خصوصی برگزار کردم و برای آن امتیاز بازموزی گرفتم تا کمکی به حضور آدم‌های کادر درمان بکنیم، پرسنلی که هر روز بی‌انگیزتر از قبل هستند و پایان زندگی برای آنها فقط پایان یک بیماری سخت است. متأسفانه باز هم دارم می‌بینم و لمس می‌کنم که این روش‌ها تاثیری در مهارت ما نمی‌گذارد. بارها شاهد این بوده‌ام که اطلاعاتی در مورد بیماری جدی فرزندان به شکلی عجیب و غریب و آسیب‌رسان به والدینی داده شده است که هیچ‌گونه درکی از مطالب پیچیده عنوان شده ندارند. من به جای این والدین باشم به سختی می‌توانم این پیام‌آوران مرگ و ناتوانی را ببخشم.

چرا گفت‌وگو کردن در مورد مرگ برای ما تا این اندازه دشوار