

بیش تر والدین، نه تنها خوشبختی فرزندشان را بزرگ‌ترین و بهترین آرزوی خود می‌دانند، بلکه به این نوع آرزو مباحثات و افتخار هم می‌کنند و تصور می‌نمایند که چنین آرزویی نشانه‌ی ایثار و فداکاری است.

خوشبختی شما مهم‌تر است یا فرزندان‌تان؟!؟

معمولاً والدین به دلایل زیادی تصور می‌کنند که به اصطلاح، از آنان گذشته و دوره‌شان به اتمام رسیده است؛ حالا دوره‌ی بچه‌هاست و باید برای‌شان کاری کرد. جالب این‌که حتی برخی از پدر و مادرهای جوان نیز چنین اعتقادی دارند و فکر می‌کنند فرزند، اولویت اول و آخر زندگی‌ست و تمامی تلاش و هم‌وغم خود را صرف راحتی و آسایش فرزندشان می‌کنند. این‌که تصور کنیم دوره‌ی ما گذشته و حالا دوره‌ی بچه‌هاست، فکر خطرناکی‌ست چون موجب می‌شود که توزیع انرژی روانی به درستی انجام نگیرد و این انرژی روی فرزند متمرکز شود و از قابلیت انرژی روانی خودمان بی‌بهره بمانیم. تمرکز انرژی روانی بر کودک، مشکلاتی را برای خود او هم ایجاد می‌کند زیرا ممکن‌ست ما به دلیل وقت و سرمایه‌ی زیادی که صرف فرزندمان می‌کنیم، توقعات بالایی از او داشته باشیم و یا خودش به جهت این‌که می‌داند برای ما خیلی مهم است، متوقع و خودخواه بارباید. درضمن، اگر خدای ناکرده اتفاق ناگواری بیفتد - به خصوص در خانواده‌های تک‌فرزند - والدین به لحاظ احساس خلاً در زندگی، فشار روانی

این‌که بزرگ‌ترین آرزوی زندگی شما خوشبختی فرزندتان باشد، نه تنها فکر اشتباهی‌ست، بلکه بزرگ‌ترین انحراف تربیتی نیز هست. باید بزرگ‌ترین آرزوی زندگی شما، خوشبختی خودتان باشد! پدر و مادری می‌توانند فرزندشان را خوشبخت کنند که خود، افکار و نگرش مثبتی به زندگی داشته و خوشبختی واقعی را لمس کرده باشند. مسیر خوشبختی بچه‌ها، از خوشبختی پدر و مادر می‌گذرد. منظور این نیست که اگر پدر و مادر خوشبخت نباشند، لزوماً فرزندشان هم به جایی نمی‌رسد، بلکه می‌خواهیم بگوییم اگر به خوشبختی فرزندتان فکر می‌کنید، پیش از آن، این فکر و آرزو را در مورد خودتان هم داشته باشید. کلید اصلی تربیت، این است که بدانید و بپذیرید و اعتقاد داشته باشید که: «خوشبختی فرزند، در گرو خوشبختی شماست.» مسیر خوشبختی بچه‌ها از خوشبختی پدر و مادر می‌گذرد. پدر و مادر زمانی می‌توانند فرزندان خوشبختی تربیت کنند که خود، افکار و نگرش مثبتی به زندگی داشته باشند.



آموخته‌هایی از برایان تریسی

تو همانی که می‌اندیشی!

ما می‌دانیم چه هستیم اما نمی‌دانیم چه می‌توانیم باشیم.

- شما همواره برحسب درونی‌ترین ایمانی که نسبت به توانایی‌های خود دارید، دست به عمل می‌زنید؛ از این رو، اگر اعتقادات خود را تغییر دهید، زندگی خود را تغییر داده‌اید.
- شما آن چه را که می‌بینید باور نمی‌کنید؛ به جای آن، آن چه را که باور دارید، می‌بینید.
- امت فاکس گفت: «کار اصلی شما باید این باشد که در ذهن خود، هم‌عرض کسی را که می‌خواهید به او تبدیل شوید، خلق کنید.»
- اگر قطعاً بر این باور باشید که برای موفقیت خلق شده‌اید و در هر شرایطی به این باور بچسبید، هیچ عاملی نمی‌تواند مانع آن شود که به موفقیت مورد نظرتان دست نیابید.
- بدترین باورهایی که ممکن است داشته باشید، باورهای خودمحدودی‌ست. این باورهای محدودکننده، مانند ترمزی برای توانایی‌های‌تان عمل می‌کنند و شما را عقب نگه می‌دارند. این‌ها بزرگ‌ترین دشمنان قدرت فردی، یعنی تردید و ترس را به وجود می‌آورند. شما را فلج می‌کنند و موجب تردید در پذیرفتن ریسک‌های معقولی می‌شوند که برای شکوفایی توانایی‌های‌تان ضروری هستند.

متأسفانه برخی از ما انسان‌ها، پیشرفت را در قفس کوتاه‌بینی و تنگ‌نظری خویش اسیر کرده‌ایم و بدین‌سان، بال و پر پرنده‌ی موفقیت را چیده‌ایم.

مسعود لعلی



زیادی را متحمل می‌شوند و حتی فرصت پویایی شخصیت را هم از دست می‌دهند.

اگر زمان‌هایی را برای شادابی، تقویت و باروری شخصی‌مان اختصاص ندهیم، به تدریج به یک شخصیت ایستا خواهیم رسید؛ شخصیتی که نه تنها تحمل آن برای فرزندان‌مان، بلکه برای خودمان نیز سخت خواهد بود. «پویایی شخصیت»، مهم‌ترین شاخصه‌ی زندگی متعادل و سالم است. پویایی شخصیت یعنی داشتن فرصت‌هایی برای بازنگری و بازیابی خود، فرار از رکود و انجماد فکری و پیمودن مراتب تکامل و تعالی در زندگی. بنابراین اگر می‌گوییم آرزوی خوشبختی پدر و مادر، بر آرزوی خوشبختی فرزندان تقدم دارد، این بدان معناست که پدر و مادر شاداب و سالم، هم خود از زندگی لذت بیش‌تری می‌برند و هم فرزندان‌شان از وجود آنان بهره‌ی بیش‌تری می‌گیرند. به یاد داشته باشیم که زندگی، یک موهبت تکرارنشدنی‌ست و هر انسانی از این فرصت یک‌باره‌ی زندگی، باید نهایت استفاده را ببرد.

گاه والدین در زندگی بیش از آن که به دنبال خوشبختی باشند، به دنبال اثبات نشانه‌های بدبختی خود هستند و وقتی به این تصور می‌رسند که دیگر نمی‌توانند برای خود کاری کنند، با استفاده از مکانیسم دفاعی فراقحقی، سعی می‌کنند خوشبختی گم‌شده را در وجود فرزندشان بیابند. تأکید بیش‌ازاندازه‌ی والدین به درس‌خواندن و موقعیت تحصیلی و ایجاد روحیه‌ی برتری‌جویی در فرزندان، از عوارض نامطلوب چنین تصویری‌ست که معمولاً هم برای والدین و هم برای فرزندان، تنش‌زا و اضطراب‌آفرین است.

به‌طور کلی، هیچ زن و مردی با هدف بچه‌دار شدن، ازدواج نمی‌کنند. دست‌کم هدف اولیه‌ی زندگی مشترک، تأمین نیازهای روانی طرفین و رسیدن به آرامش و سعادت‌ست که در تنهایی و تجرد به‌دست نمی‌آید. «فرزندآوری» جزو اولویت‌های بعدی زناشویی‌ست. زن و شوهرها زندگی را با این نیت که یکدیگر را به خوشبختی برسانند، شروع می‌کنند و تولد فرزند یا فرزندان، این خوشبختی را تکمیل می‌نماید.

پدر و مادر خوب بودن، بسیار مهم است اما زن و شوهر خوب بودن و خوب ماندن، مهم‌تر است چراکه محور اصلی زندگی خانوادگی، زن و شوهرها هستند. سلامتی و شادابی این محور، عامل تحریک و پویایی خانواده خواهد بود.

زن و شوهرها باید بر این نقش محوری خود در خانواده واقف باشند و آن را با هیچ رابطه‌ای - حتی پدر و مادری - جایگزین نسازند.



ژیلا فرخی

مدرس و مشاور خانواده، کودک و نوجوان
عضو انجمن روان‌شناسی ایران