

چکیده

تحقیقات صورت گرفته در مورد بیماری‌های خلقی، از نوع افسردگی، نشان می‌دهند که این وضعیت بحرانی در ارتباط با احساس تنهایی و پرورش حس کمال‌گرایی و در نتیجه، خود سرزنشی و عدم رضایت از خود به وجود می‌آید. تحمیل ناخواسته انتظارات والدین به کودکان و نوجوانان – بیش از حد توان و استعداد آنان – موجب می‌گردد که نسل نوجوان به خطرناکترین نوع افسردگی دچار شود. نتایج به دست آمده از تحقیقات حاکی از آن است که این قبیل افسردگی‌ها بیش‌تر در کودکان و نوجوانانی دیده می‌شود که والدینی سختگیر و کنترل‌کننده دارند که همهٔ امور شخصی و انفرادی آنان را به دقت پیگیری می‌کنند. همچنین تحمیل افکار و ارزش‌ها و داشتن انتظاراتی بیش از حد توان کودکان، موجب افزایش نارضایتی افراد تحت تکفل از زندگی و از خود می‌گردد. در تداوم چنین روندی در خانواده، زمینه‌های پدیدآیی و گسترش کمال‌گرایی، انواع افسردگی‌های مقطعی و پایدار، خودآزاری‌های مختلف، به اشکال آشکار و پنهان و در نهایت، انتقاد مداوم از خود و خودکشی فراهم می‌شود. ترکیبی از عوامل مربوط به داشتن والدین سختگیر و تلاش افراد برای انطباق جویی‌های درون‌گرایانه در جوامع بزرگ و کوچک مادی، آسیب‌های زیادی از نظر روانی به وجود می‌آورد که بارزترین آثار آن به صورت افسردگی‌های مختلف در نسل نو به چشم می‌خورد.

سخت‌گیری‌های والدین و افسردگی کودکان و نوجوانان

دکتر محمدرضا افضل‌نیا

متخصص روان‌شناسی شناخت و علوم تربیتی – تهران



در حد مطلوب و کمال مطلق انجام دهند (شولتس، ترجمه خوشدل، ۱۳۸۲). این گونه افراد در کارهایشان با دیگران به رقابت می‌پردازند و سخت کار می‌کنند تا تقاضاهای فزاینده‌ای را که از خود دارند برآورده کنند. با وجود این، هرگز به رضایتی پایدار از کارشان دست نمی‌یابند، حتی در صورتی که در کارشان توفیق حاصل کنند. افسردگی این قبیل افراد بیش‌تر ناشی از انتظارات کمال‌گرایانه‌ای است که والدین در خانواده و معلمان در مدرسه از آن‌ها داشته‌اند و ناخواسته چنین بایدهایی را به آنان تحمیل کرده‌اند (بریگس، ترجمه چینی، ۱۳۷۵). چنین انتظاراتی هرگز سرباز ایستادن ندارند و بدین ترتیب، افراد مبتلا به این نوع افسردگی بیش از حد توان خود از خویشتن متوقع‌اند و هرگز از این کار دست بر نمی‌دارند.

بررسی پرونده هزاران مراجع افسرده به درمانگاه‌ها و مراکز مشاوره نشان می‌دهد که گناه افسردگی شمار قابل توجهی از کودکان و نوجوانان قربانی، به گردن والدین سختگیر و جامعه مادی امروز است. افسردگی از لحاظ روان‌شناختی، حالتی بحرانی و جهنمی در ذهن انسان است که بسیار فراتر از احساس اندوه و ناراحتی بر قربانیان خود اثر می‌گذارد. افراد افسرده را می‌توان از یک نظر به دو دسته اصلی تقسیم کرد (راس میچل،^۱ ترجمه روان دوست، ۱۳۷۶):

۱- دسته اول شامل افرادی است که به افسردگی «وابسته»^۲ دچار بوده و درگیر احساساتی همچون تنهایی‌اند که عاجزانه می‌خواهند با آن مقابله کنند و در این مسیر نیاز به کمک داشته، انتظار دارند پیوسته مورد حمایت قرار گیرند (اخوت و جلیلی، ۱۳۶۲).

بررسی پرونده هزاران مراجع افسرده به درمانگاه‌ها و مراکز مشاوره نشان می‌دهد که گناه افسردگی شمار قابل توجهی از کودکان و نوجوانان قربانی، به گردن والدین سختگیر و جامعه مادی امروز است. افسردگی از لحاظ روان‌شناختی حالتی بحرانی و جهنمی در ذهن انسان است که بسیار فراتر از احساس اندوه و ناراحتی بر قربانیان خود اثر می‌گذارد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

کمال‌گرایی و افسردگی مربوط به آن، در جدول طبقه‌بندی بیماری‌های روانی (DSM4)، از نوع سیزدهم افسردگی قلمداد شده و از جمله خطرناک‌ترین افسردگی‌ها به شمار آمده است، زیرا بیش‌ترین تعداد خودکشی در جهان را به این نوع افسردگی مربوط دانسته‌اند (افضل‌نیا، در دست چاپ).

مطالعات اخیر نشانگر آن‌اند که افسردگی گروه خودآزار از نظارت و کنترل شدید والدین در خانه سرچشمه می‌گیرد و سپس توسط معلمان سختگیر در مدارس به آن دامن زده می‌شود. این قبیل والدین و معلمان گاه حتی افکارشان را به کودکان و نوجوانان عادی تزریق کرده، بر اثر انتظارات بیش از حد توان، نارضایتی از زندگی و در نتیجه افسردگی کمال‌گرایی را به آن‌ها سرایت می‌دهند. والدین سختگیر، که معمولاً سرمنشأ این نوع

۲- دسته دوم گروه خودآزار^۳ را تشکیل می‌دهد که مدام از خود انتظار مقاومت داشته، خود را مورد انتقاد قرار می‌دهند، زیرا از احساس بی‌ارزشی، عقده حقارت، عجز و ناتوانی و احساس گناه به خاطر کوتاهی‌های مورد سرزنش رنج می‌برند. این همان نوع افسردگی است که در بیش‌تر افراد مثمر و پرکار دیده می‌شود (معانی، ۱۳۶۴). بیش‌ترین قبیل افراد دچار ترس از مردود شمرده شدن و انتقاد دیگران‌اند و اغلب نگران آن‌اند که توسط دیگران پذیرفته نشوند؛ به همین لحاظ، بسیار مستعد خودنگری شدید می‌باشند و در رسیدگی به آرای این و آن، به انتقاد از خود می‌پردازند. چنین افرادی، معمولاً برای خود شرایطی تعیین می‌کنند که رسیدن به استاندارد مورد نظرشان را ناممکن می‌سازد. آن‌ها از خود انتظار دارند که کارهای زیادی را



به خواست‌ها و امیال کمال گرایانه خود دست پیدا کنند، به افسردگی، خودآزاری، شیدایی یا انتقاد شدید از خود دچار می‌گردند (ریم،^۴ ترجمه آزادمنش، ۱۳۸۴). این در حالی است که افراد مبتلا به افسردگی وابسته، با وسواس هوس گونه، هنگامی که در شرایط ارتباط جویی با دیگران قرار می‌گیرند، بسیار مشتاق آن‌اند که توسط دیگران تأیید شوند و احساسات خود را با آنان همگون سازند تا در خود احساس ارزشمندی نمایند. این قبیل افراد، پاداش و تشویق را بیش‌تر در انتقاد از خود و ستایش دیگران جست و جو می‌کنند. مشکل این جاست که این گروه از افراد، هر چند هم که در زندگی بزرگسالی خود موفق از آب درآیند، هرگز خود را در نقطه‌ای که می‌توانسته‌اند باشند احساس نمی‌کنند، چرا که هرگز برای والدین خود آن‌گونه نبوده‌اند و از نظر آن‌ها هیچ‌گاه نتوانسته‌اند در حد عالی و مطلق رضایتشان را به دست آورند (میتوس، ترجمه افضل‌ی‌راد، ۱۳۷۸).

داشتن والدین سختگیر، انطباق جویی‌های درون‌گرایانه با

افسردگی‌ها به حساب می‌آیند، ناخواسته جوانب امر را احساس نمی‌کنند (جیمز، ۲۰۰۶).

از نظر والدین سختگیر، کارهای فرزندان تنها در صورتی مورد تشویق قرار می‌گیرند که بسیار عالی باشند. فرزندان باید یا نمره‌های بالا گرفته باشند یا عملکردشان حاصل تلاشی فوق‌العاده باشد. برای این قبیل فرزندان، چنین رویه‌ای می‌تواند تنها راه تشویق شدن و مورد محبت واقع شدن توسط والدین محسوب گردد. آن‌ها، به احتمال بسیار زیاد، در سنین کودکی خود با پدران و مادرانی مواجه بوده‌اند که روحیه منفی‌گرایی را با کلماتی مانند: بد بودن، حماقت، بی‌لیاقتی، بیهودگی و زیادی بودن، در کانون خانواده به ایشان انتقال داده‌اند (بریگس، ترجمه چینی، ۱۳۷۵).

هنوز هم، در شرایط امروزی، لااقل ده درصد از مجموع کودکان در معرض انتقادات شدید والدین خود قرار دارند. نتیجه چنین وضعیتی پرورش نسلی است که در بزرگسالی، هنگامی که با شرایط دشوار روبه‌رو می‌شوند و دیگر نمی‌توانند

در سیرت، هر روزی، حداقل ۵۵

بار در سجده کند تا آن که در

سوره قل، آیه ۱۸ شکر و الحمد لله

خود را یاد آید، شکر و حمد

و تعریفی بود که برای آنست که

در روزی که در آن روزی که با

در روزی که در آن روزی که در

دیگر بعضی در آنند به خواست خدا و

امید آنکه اگر آمانه خود دست

در آن روزی که در آن روزی که

سوره قل، آیه ۱۸ شکر و الحمد لله

خود را یاد آید، شکر و حمد

ارزش‌های مادی تحمیل شده توسط خانواده یا جامعه، از جمله عواملی‌اند که آسیب‌پذیری و ابتلای افراد مثر و کارآمد را به افسردگی موجب می‌شوند. مطالعات علمی در این زمینه نشان داده است که ارزش‌های مادی برای بهداشت روانی افراد مضراست (شولتس، ترجمه خوشدل، ۱۳۸۲). افرادی که برای پول ارزش زیادی قائل‌اند و به مالکیت و ظواهر امر توجه بسیاری نشان می‌دهند (چه از لحاظ اجتماعی و چه از نظر فیزیکی)، بنده شهرت می‌شوند و آوازه‌کارشان بیش‌تر از وجود خودشان برای آن‌ها اهمیت پیدا می‌کند. این قبیل افراد پیوسته در معرض خطر آسیب‌های روانی، همچون: افسردگی، نگرانی، اضطراب، سوء مصرف مواد مخدر و اختلالات شخصیتی دیگر قرار می‌گیرند. این نتیجه از مطالعات انجام شده در بیش از ۱۵ کشور جهان به دست آمده است.

به طور معمول، هر انسانی پس از رفع شدن نیازهای فیزیولوژیکی و اولیه، نیاز به احساس امنیت دارد. او خواهان آن است که خودی نشان دهد. یعنی آدمی مایل است که در میان جمع هویتی برجسته پیدا کند و توسط دیگران شناخته و تحسین شود. انسان‌های مادی، از این لحاظ کم‌تر به رضایت خاطر می‌رسند، زیرا هیچ‌گاه نمی‌توانند کاری کنند که خود را متمایز از سایرین نشان دهند. به بیان دیگر، میان توانایی‌های



«پزشکان این طور تشخیص داده‌اند که بیماری من تنها با گذشت زمان و استراحت درمان خواهد شد، اما نمی‌دانم مداوای من تا چه زمانی به طول خواهد کشید».

با این توصیف، گالوپ زندگی خود را در نبرد با افسردگی باخته و در واقع طعمه‌ای آماده برای فرورفتن در کام افسردگی مزمن گردیده بود، حالتی که شاید سالیان دراز از عمر او را در برگرفته و برای مبارزه با آن، هر چه در توان داشته به کار برده بوده است. شاید اگر کم‌تر از او انتظار می‌رفت، هرگز تا این حد، در اوج توانمندی و موفقیت، به افسردگی دچار نمی‌شد.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- ROSS MITCHEL
- 2- DEPENDENT DEPRESSED
- 3- SELF - CRITICALLY DEPRESSED

فهرست منابع:

- اخوت ولی‌اله و جلیلی، احمد (۱۳۶۲). افسردگی. تهران: انتشارات رز.
- افضل نیا، محمدرضا (در دست چاپ). بهداشت روانی خانواده. تهران: انتشارات نسل‌نواندیش.
- ریم، سیلویا (۱۳۸۴). وقتی که فرزندان با هوش نمره کم می‌گیرند (چاپ چهارم)، ترجمه ناهید آزاد منش. تهران: مؤسسه انتشارات صابرین.
- شولنس، دوان (۱۳۸۲). روان‌شناسی کمال (چاپ دهم)، ترجمه گیتی خوشدل. تهران: نشر پیکان.
- بریگس، دوروتی گوگیل (۱۳۷۵). خودباوری؛ عزت نفس خود را تقویت کنید (چاپ دوم)، ترجمه عباس چینی. تهران: نشر البرز.
- میتوس، اندرو (۱۳۷۸). راز شاد زیستن (چاپ هجدهم)، ترجمه وحید افضل‌راد. تهران: نشر نیریز.
- معانی، ایرج (۱۳۶۴). بیماری نامرئی: افسردگی‌های روانی. تهران: چاپخش.
- میجل، راس (۱۳۷۶). افسردگی (چاپ ششم)، ترجمه وحید روان دوست، مشهد: آستان قدس رضوی.

- JAMES, OLIVES (2006). BLAME, INATIABLY DEMANDING PARENTS AND OUR MATERIALIST SOCIETY. TIMES, 20th JANUARY.
- LE FANU, JAMES (1999). OVERCOMING LOW SELF-ESTEEM. LONDON: ROBINSON.

این افراد و خواست‌هایشان از زندگی تعارض به وجود می‌آید (افضل‌نیا، در دست چاپ). بیش‌تر آن‌ها اعتماد به نفس پایینی دارند و احساس می‌کنند که بر زندگی خود کنترل لازم را ندارند؛ در نتیجه احساس ناامنی می‌کنند و روابط درونی و صمیمی خود را با دیگران از دست می‌دهند. این گونه افراد با خودشان نیز مشکل پیدا کرده، بسیار سخت می‌توانند با خود رابطه‌ای دوستانه و صمیمی برقرار نمایند و خیلی زود این احساس به آن‌ها دست می‌دهد که فقط کالبد خود را به این جا و آن جا می‌کشند و فقط نفس می‌کشند، نه این که یک زندگی واقعی داشته باشند و برای خود زندگی کنند (ریم، ترجمه آزادمنش، ۱۳۸۴). این همان احساسی است که تی. اس. الیوت، شاعر بلند پایه، به خوبی آن را در نغمه‌های ادبی خود بیان کرده است: «زنده بودن و تا حدودی زندگی کردن».

از اوان کودکی گام نهادن در گردونه‌ای که همیشه در آن به دنبال دریافت جایزه و تشویق از این و آن باشیم، به ما اجازه نمی‌دهد که لحظه‌ای فراتر از چهارچوب‌هایی که برای خودمان می‌سازیم زندگی کنیم (بریگس، ترجمه چینی، ۱۳۷۵). دیر یا زود و در هر حال و به هر صورتی پول و مقام به دست می‌آید، اما احساس درونی بی‌ارزشی و ناکارآمدی، برای همه عمر فرد را عذاب خواهد داد (LEFANU, ۱۹۹۹). جف گالوپ^{۱۵} از سیاستمداران استرالیایی و یکی از صمیمی‌ترین دوستان تونی بلر، نخست وزیر انگلستان است. او همه همکاران خود را در سطح جهان شگفت‌زده کرده، هنگامی که در اعلام استعفای خود به عنوان نخست وزیر بخش غربی استرالیا چنین اظهار داشت: «بدین وسیله به استعفای خود اقدام می‌کنم، چرا که برای من زندگی توأم با افسردگی تجربه‌ای ناتوان‌کننده و غیرقابل تحمل است.» او در ادامه همین مطالب می‌گوید: «احساسی که بر انسان‌های مختلف و از راه‌های گوناگون اثر می‌گذارد، یقیناً مرا نیز از جهات بسیاری تحت تأثیر قرار داده است».

گالوپ اخیراً چند هفته‌ای در انگلستان میهمان همکاران اروپایی خود بود و در عروسی یکی از همکاران نقش ساقدوش را ایفا کرد. با وجود پذیرایی گرمی که از وی به عمل آمد، او در پایان ملاقاتش سردرگم و افسرده بود و در بازگشت به استرالیا دیگر نمی‌توانست بر کارهای خود تمرکز داشته باشد. گالوپ به چندین روان‌پزشک مراجعه کرد و همه آن‌ها تشخیص دادند که او مبتلا به افسردگی است. او در بیانیه استعفای خود این چنین اظهار داشت: