



مشاوره مادرانه

طیبه پناه



کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی تهران

کنکور» برگزار می‌شود؛ به صورت گروهی. تمام والدین پایه دوازدهم دعوت می‌شدند. نکاتی قالبی و کلیشه‌ای تجویز می‌شدند که با جست‌وجویی ساده در وب، قابل دسترس بودند. دغدغه من به‌عنوان مادر این بود که کاش مشاوران محترم ابتدا بروشورهایی از سبک‌های فرزندپروری به والدین ارائه می‌دادند تا آن‌ها به این بینش برسند که کدام سبک فرزندپروری را دارا هستند، تا با تغییر در سبک و نگرش و باورهای خود، نه تنها استرس کنکور تعدیل یابد، بلکه بتوانند تمامی استرس‌های زندگی فرزندانشان را اصلاح و تعدیل کنند. اما نکته قابل توجه‌تر این بود که در انتهای جلسات، گروهی از مادران و پدران دغدغه‌مند دور مشاور حلقه می‌زدند و به دنبال راهکارهایی کارآمدتر بودند که از طریق کارت ویزیتشان به کلینیکشان ارجاع داده می‌شدند.

در ادامه، آنچه نگاشته می‌شود، از مفاهیم اساسی رویکرد آلفرد آدلر هستند.

روان‌شناسی فردنگر

آلفرد آدلر برداشتی از ماهیت انسان ارائه می‌دهد که افراد را قربانی غریزه‌ها و تعارض‌ها و محکوم به نیروهای زیستی و تجربه‌های کودکی توصیف نمی‌کند، زیرا آدلر بر بی‌همتای بودن هر فرد تأکید داشت. از نظر آدلر، هوشیار نه ناهوشیار، جوهر شخصیت است (بر خلاف فروید). به جای اینکه توسط نیروهایی برانگیخته شویم که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم و کنترل کنیم، به‌طور فعال در آفریدن خودمان و هدایت کردن آینده خویشتن مشارکت داریم.

در این مجال پیش آمده، فرصت را مغتنم می‌شمارم و از منظر مادری که فرزند پسر کنکوری داشته و این مرحله را گذرانده است و نیز دانش‌آموخته روان‌شناسی و با رویکرد آدلری است، برایتان می‌نویسم.

کنکور واژه‌ای است که به تنهایی بار استرسی برای والدین و دانش‌آموزان ایجاد می‌کند؛ رقابتی که باید آموخته‌های دوازده‌ساله، یک‌روزه و در عرض چند ساعت سنجیده شوند و معیاری برای انتخاب رشته و شغل در آینده باشند.

برای والدین دهه‌های پنجاه و شصت مفهوم استرس کنکور آشناست. آنچه بنده به عنوان والد دهه پنجاهی، در خصوص پسر دهه هفتادام تجربه کردم، بسیار متفاوت بود. مفهوم استرس برای دهه‌های هفتادی و هشتمادی، البته براساس مشاهداتم و مصاحبه‌هایی که با تعدادی از این دانش‌آموزان داشتم، بیشتر ناشی از استرس والدین بود که می‌خواستند فرزندانشان به ایده‌آل‌های ذهنی‌شان برسند و ناخودآگاه ثمره‌های زندگی‌شان را به دست ماشین سرکوبگری به نام کنکور می‌سپردند.

در مراجعاتم به مشاور مدرسه که البته مدرسه‌های دولتی در منطقه سه تهران است، متوجه نکاتی شدم که مهم‌ترینشان توصیه‌هایی به والدین در قالب نسخه‌های یکسان و مشابه، بدون مصاحبه بالینی فردی برای تشخیص ریشه‌های استرس بودند؛ نه اینکه آیا استرس کنکور به انتظارات والدین کمال‌گرا مربوط است یا به ویژگی‌های شخصیتی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموز و...؟! جلساتی فرمایشی با عنوان «راهکارهای مقابله با استرس

منبع تلاش انسان: احساس حقارت

آدلر معتقد بود، احساس حقارت^۲ همیشه به عنوان نیروی برانگیزنده در رفتار وجود دارد. آدلر نوشت: انسان بودن یعنی خود را حقیر احساس کردن. او معتقد بود: احساس حقارت منبع تمام تلاش‌های انسان است. رشد فرد از جبران^۳، یا تلاش‌های ما برای چیره شدن بر حقارت‌های واقعی یا خیالی مان حاصل می‌شود. ناتوانی در چیره شدن بر احساس حقارت، آن‌ها را تشدید می‌کند و به پرورش عقده حقارت^۴ منجر می‌شود. عقده حقارت ممکن است در کودکی از سه منبع سرچشمه بگیرد: «حقارت عضوی، لوس کردن و غفلت».

منبع عقده هر چه باشد، فرد ممکن است جبران افراطی کند و چیزی را که آدلر عقده برتری نامیده پرورش دهد. فرد در



این حالت، درباره توانایی‌ها و موفقیت‌های خود اغراق می‌کند. چنین فردی ممکن است در درون احساس رضایت و برتری کند و نیازی به آشکار نمودن برتری خود با دستاوردها و موفقیت‌ها نشان ندهد، یا اینکه ممکن است چنین نیازی را احساس کرده و بکوشد تا شدیداً موفق شود. در هر دو مورد، کسی که عقده برتری دارد، لاف می‌زند، تکبر دارد، خودخواه است و دیگران را تحقیر می‌کند.

آدلر اصطلاح «غایت‌نگری»^۵ را به این صورت به کار برد که ما هدفی اساسی، حالتی نهایی برای بودن و نیازی داریم که باید به سمت آن پیش برویم. ما برای آرمان‌هایی تلاش می‌کنیم که به صورت ذهنی در ما وجود دارند.

آدلر به این مفهوم با عنوان غایت‌نگری خیالی^۶ رسمیت بخشید؛ دیدگاهی که اعلام می‌دارد، وقتی در جهت کامل بودن تلاش می‌کنیم، عقاید خیالی، رفتار ما را هدایت می‌کنند. از منظر والدین جامعه کنونی ما، کنکور یعنی غایت‌نگری که البته از نظر بعضی از دانش‌آموزان، بیشتر نوعی غایت‌نگری خیالی است!

در ادامه گذری اجمالی بر چهار سبک فرزندپروری خواهیم داشت:

- الف. آسان‌گیری (والدینی که فرزند را لوس می‌کنند)؛
- ب. دموکراسی (بر پایه عقل سلیم، برابری، عدالت و احترام متقابل)؛

ج. بی‌اعتنایی (والدینی که نادیده می‌گیرند)؛
د. استبدادی (والدینی که تحکم می‌کنند)؛
رسیدن به شناخت و بینش در والدین کلید حل بسیاری از تعارض‌ها و اضطراب‌ها و استرس‌های مرحله حساس و مهم نوجوانی است. یکی از مهم‌ترین‌ها در جامعه کنونی ما استرس ناشی از کنکور است.

نکته مهم و کاربردی: سعی نکنید نوجوانتان را تغییر دهید، بلکه خودتان تغییر کنید. در این صورت احتمال تغییر فرزندتان نیز در پاسخ به رفتار جدید شما افزایش می‌یابد.

همدلی

والدین باید همدلی^۸ یا درک مشفقانه و قابل درکی نسبت به نوجوانان داشته باشند تا بتوانند به‌طور مؤثری با مشکلات آن‌ها مواجه شوند.

همدلی یعنی تلاش برای درک دیگری، طوری که نشان دهید می‌توانید از دریچه چشم او ببینید، احساس کنید و تا جایی که ممکن است او را می‌فهمید.

توصیه‌هایی مهم و مؤثر برای والدین

۱. نسبت به خود با گذشت و بخشنده باشید تا نوجوانان برای بی‌عیب و نقص بودن دلگرم باشند و بدین طریق استعدادهایشان را نشان دهند.
۲. با دقت گوش کنید.
۳. نسبت به فرزند خویش حمایتگر، دوست‌داشتنی و علاقه‌مند باشید تا نوجوانان از اهداف اشتباهشان دست بردارند.
۴. نوجوانان را در جهت اینکه افرادی مشارکت‌کننده در اجتماع و دارای احساس تعلق خاطر باشند، هدایت کنید. این تلاش‌ها رمزهای دستیابی به بخشی از شادکامی هستند که هزینه سنگینی ندارند و فقط تلاش و شکیبایی می‌طلبند.

پی‌نوشت‌ها

۱. این رویکرد براساس روان‌شناسی فردنگر پایه‌گذاری شده است.
2. Inferiority Feelings
3. Compensation
4. inferiority Complex
5. Superiority Complex
6. Finalism
7. Fictional Finalism
8. Empathy

منابع

۱. شولتز، دوآن (۲۰۱۳). نظریه‌های شخصیت. (ترجمه سیدمحمدی یحیی). انتشارات ویرایش.
۲. کاسل، پرل (۱۹۹۰). تربیت دموکراتیک نوجوانان. (ترجمه علیزاده حمید). انتشارات ارسباران.



رشد شناخت و بینش والدین کلید حل بسیاری از تعارض‌ها در دوره حساس نوجوانی است