

# والدین عصبانی



فقط در محیطی سرشار از اعتماد  
محبت و حسن تفاهم متقابل است  
که یک آموزش و پرورش متعادل  
امکان پذیر است .

## والدین تحریک پذیر

عصبانیت بیش از هر چیز با تحریکی غالباً نامتناسب باعث واقعی اش شناخته می شود. حال می خواهیم از والدینی سخن بگوئیم که بی صبری و ناعیبر پذیریشان در برابر مشکلات فراوان زندگی روزمره خودنمایی کند.

در پایان هر روز، خستگی ناشی از کار و دیگر مسائل دست به دست هم داده و محیط خانواده را دچار آشفتگی می سازد. در این حالت خانواده بسان بشکهای باروت است که تنها منتظر جرقه ای است که منفجر شود. و این جرقه را چه فراهم می کند. یک نمره بد در دبستان یک بسازی پرسروصدا، یک لیوان سرنگون شده و یا یک جمله ای که گستاخی تلقی شده و آنوقت طوفان برپا می شود. اول فریاد و تهدید و سپس تنبیه: فرستادن بچه باطاق خودش، محروم کردنش از غذا، یک سیلی یا هل دادن صحنه را تکمیل می کند، درحالیکه بچه اعتراض می کند یا زمین میگوید، گریه میکند یا برعکس تنبیه و خشم صاعقه آسای پدر را می پذیرد. گاهی یکی از والدین با این تنبیه موافق نیست و جانب فرزند را می گیرد و خشونت همسرا نسبت باو مورد ملامت قرار میدهد، آنوقت است که صحنه مشاجره میان زن و شوهر آغاز می شود. بچه از میدان خارج می شود؛ ملامت های متقابل میان زن و شوهر با داد و فریاد و گریه مخلوط می شود و بالاخره والدین متوجه می شوند که آنچه سبب بروز این کشمکش

عصبانیت عبارت است از تظاهراتی حاکی از تحریک و کشش ثابت و حساسیت مفرط.

علاوه بر تحریک پذیری به اشکال گوناگون شخص ممکن است عصبانیت خود را به صورت واکنشهای فوری از قبیل خشم، منقلب شدن اضطراب و اظهار دلخوری نشان دهد. و نیز ممکن است بصورت صبورانه و ظاهراً آرام ولی همراه با التهاب، یا باخوش بینی و تبسم اما با توقع خرده گیری و سرانجام به شکل ساده و بصورت اضطراب مداوم، عصبانیت خود را ظاهر نماید. عصبانیت به هر شکلی که بروز کند همواره نتیجه اش این است که خانواده در محیطی آماده انفجار زندگی می کند و این امر، برقراری روابط میان فرزند و والدین را دشوار می سازد. آشفتگی و طغیان در رفتار کودک نسبت به سن او متغیر است. بهمین جهت است که یک کودک خردسال ممکن است در مورد غذایش جار و جنجال راه بیاندازد، در صورتیکه بچه ای در سن مدرسه با مسئله ظریف سازش میان نیاز استقلال جویی خود و توقعات و انتظارات والدین روبرو خواهد بود. کودک در تمام مراحل رشد خود با کشمکشهای داخلی مواجه خواهد بود که باید بر آنها پیروز گردد. اما موفقیت او در این مبارزه تا اندازه زیادی بستگی به روابط وی با والدینش دارد. بدین معنی که پدر و مادر بموقع به کمک کودک بشتابند و به او اعتماد داشته باشند. همچنین کودک باید در رابطه با والدین احساس امنیت، تفاهم و محبت نماید.

درک این حقیقت آسان است که محیط متشنج در یک خانواده چه نقش شومی می تواند بازی کند و تا چه اندازه برقراری یک تعادل پایدار را مشکل می سازد.



با وجود این بازعصابی و تحریک پذیرند زیرا عللی هست که آنها را چنین می کند اما خودداری می کنند و در برابر فرزندان جنجال پیا نمیکنند، با این حال تشنج وجود دارد و بحال سکوت ولی پر از تهدید. منتظر برواست. اگر چه یک آرامش ظاهری در خانه حکمفرما است، ولی هوماساعد نیست و مشاجرات دربرده و چشمهای قرمز مادر یا سکوت سرمیز غذا شاهد آنست. ای کاش میشد گفت که بچه از چنین وضعی رنج نمی برد و چیزی نمی فهمد: " زیرا خیلی کوچک است " ولی اینطور نیست، بچه بدون اینکه چگونگی را درک کند، حس می کند که یک نابسامانی در خانه وجود دارد. البته داد و فریادی در کار نیست، اما آنها جای خود را بملامت های دائمی و انضباط سخت و تذکرات زننده میدهند: " چقدر کند کار میکنی، چقدر نابلدی! آه! این بچه چقدر احقر است. چقدر اذیت نمیکنی، جای تعجب نیست که... " و دنباله آن کشیده می شود. گاه بگاه تذکرات نیش دار ترمی شوند گاهی نیز بحد عصبانیت میرسند و والدین مبادرت بیک تنبیه شدید می کنند. معلوم است که در چنین محیط خانوادگی، برای بچه چه عوامل تهدید کننده دائمی وجود دارد و چقدر او باید از چون و چراها و تمسخرها بیمناک باشد و بآنجا برسد که خود را نالایق برای انجام درست کارها بداند آنوقت است که خود را دروضع وحالی قرار خواهد داد که بتواند این تشنج و اذیت و آزار را بهتر تحمل کند: خشم، کمروئی و بی اعتنائی.

اندرزها و راهنمائیها نیکه والدین از پزشک می خواهند، گاهی گفتنش آسانتر از عمل کردن بآنها است. مثلا آسان است که

شده بود یک پیش آمد بی اهمیت بوده و با نتیجه ایکه از آن بدست آمده بی تناسب بوده است. عصبانیت والدین، احتیاج به یک درجه اطمینان دارد. سبب عصبانیت آنها هرچه باشد، خواه مربوط بوضع مشکل معاشی خواه مبین یک اضطراب و نگرانی یا عدم رضایت های متراکم و یا نتیجه ناخوشنودی و سوء تفاهمات خانوادگی، نتیجه ایکه به بار می آورد ایجاد یک محیط متشنجی است که در آن تمام نافرمانی های بچه و تمام شکستهای دبستانی او و تمام ندانم کاریهایش، با نشاندن دادن تنگ حوصلگی یا تنبیهاتی پذیرفته می شوند که در چنین شرایطی اغلب بی نتیجه می ماند.

اما بچه هم بنوبه خود عصبانی، تحریک پذیر و بیمناک می شود و پیوسته هراسان بدگمان و ترسان از اینکه مبادا کار بدی بکند و مطمئن از نارضائی والدین و نتایج حاصله از این نارضائی است. بهمین علت لغزشها شکستن لیوانها، سخنان بی ادبانه ماموریت های فراموش شده و شکستهای دبستانی تکرار می شوند.

کودک وقتی اعتبار و اطمینان خود را از دست داد متوسل بدروغ های کوچک و پنهان کاری می شود تا از سرزنش های تازه برکنار بماند. بدین طریق عصبانیت والدین بفرزند و رفتارش منعکس شده و این جمله را بر زبانها جاری خواهد کرد:

"آه! اینهم مثل پدرش یا مادرش است!"

مواردی هم هست که عصبانیت حقیقی است و با اینکه والدینی هستند که بر خود تسلط دارند

## والدین پر توقع

عصبانیت والدین ، در بعضی موارد بشکل توقع همیشگی و شدید تظاهر می کند؛ توقع رفتار و فکریکه بهیچوجه باسن و امکانات بچه

گفته شود: " آنقدر خودتان را نگیرید، آرامش و بردبارتر باشید، بچه یک آدمک کوچولو نیست او احتیاجات و امکانات و سرگرمیهای غیر از مال شما دارد." و با وجود این ، اینها نکات اساسی هستند. تفاهم ، صبر و بردباری موثرتر



سازگار نیست .

والدین بر توقع فراوانند اما کمند آنها تیکه قبول داشته باشند که بر توقع هستند. آنها همواره از نافرمانی و تنبلی ، دروغگوئی و تقلب و تزویر فرزند خود شکایت دارند که: " نمی خواهد هیچ کاری بکند" و در عین حال می گویند: " کسی کار زیادی از او نمی خواهد." معلوم می شود توقع انجام مقدار زیادی از کارهایی که بیرون از حد توانائی بچه است بنظر آنها کاری کاملاً " ناچیز است . از او می خواهند موءدب و در سر میز غذا پاکیزه باشد. در کلاس خوب کار کنند ، مواظب برادران و خواهران کوچک خود باشند .

از عیب جوئی های زننده و نیش دار یا تنبیهاتی هستند که نه تنها بچه ها را کمک نمیکنند، بلکه با حفظ دائمی این محیط متشنج ، والدین را هم بیش از پیش تحریک پذیر می کنند. و نیز گاهی باید سهم مسئولیت بچه را شناخت نه اینکه تمام سنگینی آنرا روی دوش او گذاشت .

البته اینجا موضوع حل مسئله تحریک پذیری والدین در میان نیست . زیرا اینها غالباً علل شخصی ریشه دار و قدیمی دارند که باید در هر مورد علتشان را جستجو کرد و در صورت امکان از آن کاست . اما با توجه به تحریک پذیری خودمان سعی کنیم تا جائیکه ممکن است بچه از آن کمتر رنج ببرد .



باید راه نرم و ملایم کردن این مقررات را پیدا کرد. البته مقصود این نیست که اجازه داده شود هرچ و مرج در خانه حکمفرما گردد، بلکه برای بچه یک حاشیه آزادی و استقلال تاءمین شود و امکانات بیشتری برای شکفتگی او فراهم آید. پدر نباید برای فرزند فقط یک هیولای تنبیه‌گر باشد و مقام یک مترسک را داشته باشد که هر وقت بخواهند بچه را بترسانند باو بگویند: "صبر کن تا پدرت بیاید، آنوقت..." باید به بچه اجازه داد تا آزادانه درد و غم و اندیشه‌های درونیش را بگوید بدون آنکه با او کودکانه رفتار شود. اگر گاهی مبلغی پول جیب باو بدهید، بی آنکه با نگرانی خاطر مصرف آنرا کنترل کنید، اگر در سرمیز غذا کمتر از او ایراد بگیرید، اگر نسبت به امیال و ذوقیات شخصی او، (حتی اگر بنظر شما بزرگها احقانه بیاید) آزادی بیشتری بدهید بسیاری از اوضاع را روبه راه کرده‌اید.

وضع آشتی ناپذیر خود را نسبت به بچه ترک کردن و با او ملایم تر رفتار کردن، از ماء موریت هائیکه باو می دهید کاستن و ساعات آزادی بیشتری باو دادن و در عین حال حدود متناسب زندگی عادی را حفظ کردن، همه اینها می توانند درگشایش و مساعد کردن محیط خانواده خیلی مؤثر باشند. زیرا توقع زیساد موجب تنگ حوصلگی و تحریک اعصاب می شود. اگر از تند و خوب کار نکردن بچه ناراضی هستید مثل این است که اورا از بچه بودن سرزنش کرده باشید. نتیجه این می شود که بزودی زندگی او درچار چوب سخت و محکمی محصور شده که بهر قیمتی می خواهد از آن بیرون آید. تجویز داروی ضد عصانیت کارآسانی نیست زیرا در مورد هرکس باید علل عصانیت را در نظر گرفت که غالباً "متغیر و متعددند و نمی توان

بعضی از والدین که گمان دارند کار خوبی می کنند، سعی دارند زندگی فرزندشان را در کوچکترین جزئیاتش تنظیم کنند حتی بازیها و ساعات استراحتش را. با این روش، نه تنها مانع می شوند که حس ابتکار و درک مسئولیت که اصل مهمی است در بچه شکل بگیرد، بلکه زندگی یکنواختی نظیر زندگی بزرگسالان به او تحمیل می کنند که بطور کلی نه با طبیعت او سازش دارد و نه با احتیاجاتش. در حقیقت این والدین می خواهند در آن واحد این بچه مطیع و فرمانبردار و نمونه آدمی خود ساخته زرنگ و کاردان و شجاع بشود که بتواند خود را به بچه‌های دیگر تحمیل کند، یعنی صفات ضد و نقیضی را از او انتظار دارند: صفات مرد کار - آزموده و صفات کودکانه. فراموش کرده‌اند که بچه برای کارآموزی زندگی احتیاج به مقداری آزادی و استقلال دارد.

این والدین پرتوقع و مستبد خودشان هم به نوعی عصبانی هستند. اگر مقرراتی چنین سخت و شدید وضع میکنند بطور کلی برای این است که سعی میکنند از پیش آمد های ناگوار و گرفتاریها و مشکلات و دست زدن بکارهائیکه موجب شک و تردید است خودداری کنند و ببینند چه چیزهائیرا باید اجازه دهند و چه کارهائیرا منع نمایند. و این مسئله ایست که هر لحظه پیش می آید و مستلزم مقداری نرمش و قابلیت انطباق است که در نظر آنها برای همیشه حل شده است. بدین طریق که سعی میکنند مسائل را بادنستورهای سخت و شدیدی که به بچه تحمیل میکنند حل نمایند.



همه را پیش بینی کرد و در نظر گرفت . اما می توان از چند حقیقت اولیه فرمولی کلی تنظیم کرد .

ظاهرا " عصبانیت ، چه بمعنی خشم و هیجان

و پرتوقع بودن باشد چه بمفهوم نگرانی و اضطراب ، اگر بجای محصور بودن در نقطه نظر خاص خود ، سعی در شناخت بچه بشود باید قابل گاهش باشد . پیش از مبادرت به تهدید و تنبیه ، و تحمیل دستور رفتار غیر قابل انعطاف باید از خودتان بپرسید که آیا بچه قابل وقادر بانجام آنچه از او توقع دارید هست یا نه . شاید کاری که از او خواسته‌اید برایش مشکل یا از دسترس او بیرون باشد ؟ شاید مقرراتیکه برای او وضع می کنید ، بانگرانی و توقعاتی که از او دارید بیش از آنچه مربوط بمصالح واقعی بچه باشد گاهی حاصل بعضی از امیال والدین باشد ؟ باید دانست که بچه گاه گاهی می تواند نافرمانی کند بدون اینکه برای این نافرمانی مهر والدین خود را از دست بدهد یا سبب اضطراب زیاد آنها بشود . فهم و دریافت بچه وعالم بچی متفاوت آن با عالم بزرگها یک عامل تسکین عصبانیت است .

سپس باید فکر کرد که عصبانیت والدین که ظاهرا " بواسطه رفتار بچه تحریک شده غالبا " علل قدیمی تری دارد .

علت خشم و نگرانی آنها بکلی در خارج از زندگی خانوادگی است . گاهی آنها مشکلات خاص خود را بروی بچه برمی گردانند . آنها باید سعی کنند این موضوع را دریافت و آنرا در وضع زندگی زناشویی و حرفه‌ای و اجتماعی حل کنند . بالاخره باید سعی کرد که هر چه ممکن است بچه را در زندگی خانوادگی شرکت داده و در شادیها و غم هایش سهیم شود به ذوق و سلیقه و مسائلش اظهار علاقه نمود و بکارهای مدرسه و مشکلاتش رسیدگی کرد .

