

# در کوله‌بار کودکی خود چه چیزهایی به همراه داریم؟

10 خرداد 1401

اهمیت دوران کودکی و نقشی که این دوران در نگاه ما نسبت به زندگی دارد چیزی نیست که بتوان آن را انکار کرد. اگر به هر دلیل در کودکی آسیب‌هایی در ذهن ما نقش بسته باشد، مشکلاتی برایمان رقم می‌خورد که باعث تجربه کردن ترومای رشدی؛ یعنی تجربه شرایط دشوار و حوادث ناگوار خواهد شد.

دکتر تینا پارسامند، روان‌شناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی و وسترن سیدنی در باره تاثیر فرزندپروری در آینده افراد می‌گوید: «تمام تحقیقاتی که در این حوزه انجام شده است، نقش دو عامل مهم را در زمینه تربیت کودکان بررسی کرده‌اند؛ ژنتیک و محیط پیرامون فرد. روان‌شناسان، ژنتیک را در شکل‌گیری شخصیت عامل مهمی در نظر می‌گیرند.»

به گفته پارسامند، آنها در نهایت بیشترین نقش را برای ژنتیک قائل شده‌اند. اما بررسی‌های نمونه‌های متفاوت، نتایج دیگری را هم پیش رو قرار داده است. یکی از گروه‌هایی که مورد تحقیق قرار گرفته و داده‌های مناسبی را در این باره نشان داده است، دوقلوهای همسانی (از نظر ژنتیکی کاملاً مانند هم) هستند که در محیط‌های متفاوتی بزرگ شده‌اند.

این روان‌شناس می‌گوید در نهایت نتیجه گرفته شد شکل‌گیری یک [اختلال روانی](#) در بیشترین حالت حدود ۲۰ درصد مربوط به عوامل ژنتیکی است.

البته هنوز خیلی‌ها بر این باورند که در نهایت ژنتیک است که باعث چگونگی شکل‌گیری شخصیت یا بروز اختلالات می‌شود. اما باید گفت در نهایت، بررسی اختلالات روانی عوامل موثر در محیط، چیزی بیش از آن را نشان می‌دهند.

پارسامند می‌گوید طبق تحقیقات ژنتیکی در سال‌های اخیر، نتیجه گرفته شده برای اینکه نقش یک ژن بتواند بروز پیدا کند و آشکار شود، محیط نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. یعنی عوامل محیطی، ساختارهای ژنتیکی را که به طور کلی به آنها شناخت «اپی‌ژنتیک» گفته می‌شود، فعال می‌کند. در واقع محیط روی عوامل اپی‌ژنتیک تاثیر می‌گذارد و خصوصیات ژنتیکی ما را آشکار می‌کنند.

به گفته پارسامند نقش محیط حتی در بروز خصوصیات ژنتیکی هم اهمیت زیادی دارد. یعنی محیط می‌تواند مانع از بروز بیماری‌هایی مانند سرطان در شخصی شود که از لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به آن است؛ یا برعکس فرد با درپیش گرفتن سبک زندگی اشتباه و تغذیه بد باعث شود شخص زودتر به آن مبتلا شود.

بنابراین محیط نقش خیلی مهمی در شکل‌گیری شخصیت یا بروز اختلالات روانی دارد.

پارسامند می‌گوید موضوع مهم آن است که متوجه شویم چرا محیط نقش بسیار مهمی به ویژه در سال‌های نخست تولد دارد. در واقع همین موضوع هم نقش مهم [فرزندپروری](#) را بیشتر مشخص می‌کند.

توجه داشته باشیم انسان هنگام تولد هیچ چیز از محیط نمی‌داند و ذهن او مانند یک لوح سفید است که برای بقای خود باید شروع به شناخت محیط کند. ذهن در این هنگام مانند یک محقق عمل می‌کند. یعنی پس از شناخت شروع به پیش‌بینی می‌کند؛ پیش‌بینی رخدادهای اطراف و همچنین چگونگی رفتار آدم‌ها و تجربیاتی که مشاهده می‌کنند.

مثلا کودک با مشاهده بی‌ثباتی والدین می‌تواند پیش‌بینی و نتیجه‌گیری کند آدم‌ها قابل‌اعتماد نیستند و همیشه مطابق میل خود رفتار می‌کنند؛ یعنی گاهی رفتاری از سر مهر و عطفیت خواهند داشت و هر زمان هم که خودشان بخواهند بی‌توجه و بی‌تفاوت می‌شوند.

پارسامند می‌گوید بنابراین ما طبق تجربیات قبلی که به ویژه در کودکی داریم، شروع به معنا کردن دنیا و آدم‌های آن می‌کنیم و مطابق آن واکنش نشان می‌دهیم. یعنی نتیجه‌گیری و پیش‌بینی که مطابق معنایی که در ذهن ما شکل گرفته است، مثلا افراد بدبین با توجه به تجربیات دوران کودکی خود تصورات غیرواقع‌بینانه‌ای نسبت به خودشان و دیگران دارند.

به گفته این روان‌شناس، واقعیت چیزی بیرون از وجود ماست که مطابق تجربیات خود به آنها معنا می‌دهیم و آن را درک می‌کنیم. اهمیت دوران کودکی هم به همین دلیل است؛ چون دقیقا در چنین زمانی است که تجربیات کودک با شناخت دنیای پیرامون او شکل می‌گیرد و پس از آن، او مطابق آموزه‌ها و تجربیات خود رفتار خواهد کرد؛ درست همان‌گونه که هنگام آموزش مهارت راه رفتن یا دوچرخه سواری، سعی می‌کردیم تعادل خود را حفظ کنیم؛ اما پس از فراگیری آن؛ دیگر بدون هیچ فکر و بازگشتی به گذشته و زمان آموزش در کودکی، آموخته‌های خود را به کار می‌بریم و به راحتی راه می‌رویم و دوچرخه‌سواری می‌کنیم. نگاه ما به دنیا، آدم‌ها و نیز به همین شکل است.

پارسامند می‌گوید ما نخست به طور آگاهانه دنیا را مشاهده می‌کنیم و پس از آن مطابق آموزه‌های خود و با توجه به نتیجه‌گیری‌هایی که در ناخودآگاه ما شکل گرفته اند رفتار می‌کنیم. این نتیجه‌گیری‌ها باعث شکل‌گیری الگوهایی می‌شوند که ما به صورت اتوماتیک مطابق آنها عمل می‌کنیم، چون در واقع ملکه ذهن‌مان شده‌اند.

بنابراین آگاهی والدین از اصول فرزندپروری و دوران کودکی و نوجوانی بسیار مهم است. چون همان‌گونه که هفت سال نخست کودکی در چگونگی رفتار در بزرگسالی نقش زیادی دارد؛ نوجوانی و تحولاتی هم که در این دوران اتفاق می‌افتند، اهمیت زیادی دارد.

به گفته این روان‌شناس، تحقیقات عصب‌شناختی هم تاثیر مهم دوران کودکی بر دوران بزرگسالی را تایید می‌کنند، یعنی اتصال نورون‌ها (سلول‌های عصبی) با یکدیگر باعث شکل گرفتن الگوها و نتیجه‌گیری‌های افراد نسبت به پیرامون خود خواهد شد.

مثلا اتصال نورون‌های [مغز](#) در محیط ناامن به گونه‌ای خواهد بود که حساسیت نسبت به ناامنی را

افزایش خواهد داد. بنابراین وقتی در دوره کودکی با سخت گیری بیش از حد پدر و مادر خود مواجه شده باشیم؛ به این نتیجه می‌رسیم که انگار در دنیا هیچ نقص، کمبود و اشتباهی قابل قبول نیست.

بنابراین ترس از اشتباه در ما شکل خواهد گرفت و باعث می‌شود ما در آینده فرد کمال‌گرایی شویم که از اشتباه کردن می‌ترسد. در نتیجه با سخت‌گیری نسبت به خود؛ عزت نفس ما آسیب می‌بیند. ضمن آنکه سخت‌گیری نسبت به رفتار دیگران هم باعث افزایش حساسیت‌های ما و زودرنجی بیشترمان خواهد شد. در واقع طبق تجربیات اولیه ما در کودکی، انگار دنیا می‌خواهد ما بدون نقص باشیم.

البته بیش از اندازه سهل‌گیر بودن والدین هم معمولاً باعث شکل‌گیری بی‌کفایتی در کودک می‌شود؛ به گونه‌ای که او در بزرگسالی هم بیش از اندازه به دیگران وابسته خواهد شد.

پارسامند می‌گوید والدین با آگاه بودن نسبت به اهمیت دوران کودکی و نقشی که خودشان می‌توانند در شکل‌گیری شخصیت فرزندشان داشته باشند می‌توانند تا حد امکان مانع از به وجود آمدن ترس‌های مختلف در کودک شوند؛ ترس‌هایی که می‌تواند آینده آنها، روابط و زندگی شخصی و اجتماعی آنها را تحت تاثیر قرار دهد. چون گسترده شدن دامنه این ترس‌ها می‌تواند حتی باعث بروز اختلالات روانی در افراد شود که درمان و رهایی از آنها کار راحتی نیست.

البته همه ما بزرگسالانی هستیم که با وجود تروماها و آسیب‌های دوران کودکی؛ وظیفه پرورش و تربیت کودکان را بر عهده داریم. بنابراین باید با روان‌درمان‌گری، سعی کنیم از ترس‌ها و اختلالات خود آگاه شویم و سعی در درمان آنها داشته باشیم.

روان‌درمان‌گر با شناخت مشکلات فرد متوجه نوع رفتارهای والدین در کودکی می‌شود و الگوهای جدیدی را جایگزین آنها خواهد کرد. به این ترتیب، والدین با آگاه شدن از تجربیان ناخوشایند دوران کودکی خود مانع از تجربه شدن آنها بوسیله فرزندانشان خواهند شد.

به گفته این روان‌شناس، آگاهی والدین در این زمینه بسیار مهم است. یعنی آنها باید بدانند در مقاطع مختلف رشد فرزند خود چه رفتارهایی باید با او داشته باشند. در غیر این صورت، این چرخه معیوب همچنان تکرار خواهد شد؛ یعنی هر والد، کودکی را تحویل جامعه خواهد داد که او نیز مشکلاتی را که در کوله‌بار کودکی خود به همراه دارد، به فرزند خود منتقل خواهد کرد.

بنابراین آگاهی از اصول پرورش صحیح کودک، مهم‌تر از تامین خواسته‌های مادی اوست؛ یعنی والدین نباید فکر کنند همین که تلاش می‌کنند با صرف هزینه‌های بالا و خرید اسباب بازی‌های گران؛ خواسته‌های فرزندشان را تامین کنند، کافی است. در صورتی‌که شناخت اصول فرزندپروری صحیح؛ مهم‌ترین چیزی است که می‌تواند در احساس شادی و سلامتی کودکان اهمیت داشته باشد.

**\*یکتا فراهانی**