

صمیمیت بین مادر و دخترها چگونه زیاد می‌شود؟

مادر خانواده ای که اتفاقا پرستار بخش کودکان است با وجود اینکه در شغل خود بسیار موفق است، اما ارتباط خوبی با دختران خودش ندارد و اصلا دخترانش نمی‌توانند نه تنها با او درد دل کنند بلکه یک صحبت معمولی هم با او داشته باشند و گاه که پای درد دل دوستم می‌نشینم، از ته دل حسرت می‌خورم که چطور مادری که می‌تواند پرستار خوب فرزندان دیگران باشد، اما نمی‌تواند با دختران خودش ارتباط موثری برقرار کنند. دختر این خانواده می‌گوید: وقتی رابطه خوب مادران با دخترانشان را می‌بینم، از ته دل احساس می‌کنم مادرم مرا دوست ندارد و گرنه چطور مادری که به غریبه‌ها محبت می‌کند ممکن است نتواند با دخترش صمیمی باشد...

به مناسبت نزدیک شدن به سالروز میلاد بانوی دو عالم و روز مادر تصمیم گرفتیم گزارشی در رابطه با عوامل صمیمیت و عدم صمیمیت مادران و دختران بنویسیم که بتواند برای خانواده‌ها کارگشا باشد.

*رابطه صمیمی مادری – دختری چطور باید باشد؟

خیلی از مادران زمانی که فرزندان‌شان بزرگ می‌شوند، فراموش می‌کنند که در دوران کودکی چطور با بچه‌هایشان صمیمی بودند و آن‌ها را در آغوش می‌کشیدند و نوازش می‌کردند و حال تصور می‌کنند که دیگر وقتی بچه‌ها بزرگ شده‌اند، نباید چنین رابطه‌ای با هم داشته باشند. همین فاصله گرفتن و دوست نبودن با هم شکافی بین آن‌ها ایجاد می‌کند که شاید سال‌ها هم نتوان آن را ترمیم کرد، اما مطمئن باشید رابطه‌ها ترمیم شدنی‌است و نباید خانواده‌ها نگران باشند.

سپیده بشول، روانشناس کودک و خانواده می‌گوید: «عموما دخترها در دوران بلوغ به خاطر شرایط خاص جسمی و عاطفی که پیدا می‌کنند و ارتباطات نزدیک تری که با دوستان‌شان دارند، قدری از خانواده فاصله می‌گیرند و سعی دارند که استقلال خود را در برابر اعضای خانواده نمایش دهند، اما این باعث نمی‌شود که فکر کنید آن‌ها به محبت و عشق والدین به ویژه مادرانشان احتیاج ندارند، اتفاقا برعکس در خانواده‌هایی که مادران اطلاع بهتری از شرایط جسمی و روانی

دخترانشان دارند و بدان توجه می‌کنند، رابطه عاطفی خوبی بین مادر و دختر باقی می‌ماند.»

دکتر فرزاد طباطبایی روان‌شناس نیز معتقد است که رابطه مادری و دختری کاملاً منحصر به فرد است، هر دختری روزی مادر می‌شود و هر مادری، روزی دختر خانه پدرش بوده و بنابراین همه این‌ها تجربه شدنی است، اما نکته حائز اهمیت دوران بلوغ است که مادران بتوانند با تغییرات رفتاری و روانی دخترانشان هوشمندانه برخورد کنند و گاه حتی نسبت به رفتارهای دخترانشان نگاه بالا به پایین و مادری – فرزندی نداشته باشند بلکه، چون یک دوست با هم باشند. مادران عزیز در نظر داشته باشند تمام خیال‌پردازی‌ها و رویاهای دخترانه امروز فرزندان را شما هم داشته باشید، پس هرگز این را فراموش نکنید و حرف‌هایش را عامل تمسخر یا تهدید و طعنه قرار ندهید که از شما دور شود.»

اما موارد مهمی در رابطه مادری – دختری وجود دارد که باید از سوی مادران مورد توجه قرار بگیرد تا الگویی برای دخترانشان درآینده و ارتباط دختران با فرزندان خودشان، همسر و دیگران باشد. این نکته را در نظر بگیرید که از یک دختر نوجوان انتظار این را نداشته باشید که مثل یک انسان بالغ رفتار و زندگی کند، شما باید الگوی درست او باشید تا رسم زندگی را صحیح بیاموزد، اما چطور:

* نیازهای دخترانه را بشناسید

طباطبایی می‌گوید: «هیچ کس بهتر از یک مادر نمی‌تواند نیازهای دخترش را در سنین مختلف بشناسد، از دوره کودکی که او را بزرگ کرده تا زمان نوجوانی و بلوغ و بزرگسالی؛ بنابراین وقتی نیازها را شناختیم، انتظارات و توقعات را در همان سطح تنظیم می‌کنیم. مسئله دیگر در این رابطه این است که انتظارات و توقعات زیاد از دختران نداشته باشید مثلاً اینکه بخواهید مثل شما رفتار کند یا آنطور که شما دوست دارید فعالیت‌هایش را تنظیم کند و علایقش را مشخص کند. قطعاً او یک انسان مجزا است و علایق و نیازهای مخصوص به خود را دارد که ممکن است با علایق و اهداف شما متفاوت باشد. مسئله این است که بدانید چطور با دوره کودکی، دخترتان کودکی کنید و با نوجوانی اش، نوجوانی و در همه سنین او را درک کنید.»

مرکز مشاوره حال خوب

ازدواج ، خانواده ، تحصیلی

دکتر کبری درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

باتعمین وقت قبلی

*دخترتان را باور داشته باشید

زیاد دور و اطراف می‌شنویم که مادرها زبان به انتقاد باز می‌کنند و مدام از چاقی یا لاغری دخترانشان شکوه می‌کنند و آن‌ها را جلوی دیگران خار می‌سازند. این یک روش اشتباه است شما به عنوان یک مادر بهتر است که فرزندتان را آن‌طور که هست قبول کنید و کمک کنید اگر هم عیب و ایرادی دارد، خصوصی و بدون اینکه جلوی دیگران مطرح شود، رفعش کنید تا او باورش را نسبت به شما و جهان اطرافش از دست ندهد. دختری که اعتماد به نفسش در منزل پدری مناسب باشد، قطعاً می‌تواند یک همسر خوب در آینده نیز باشد، چرا که خودش، اخلاق و رفتار، وزن، ظاهر و چهره اش را قبول دارد.

*اجازه انتقاد به دخترانتان بدهید

طباطبایی معتقد است که کلید حل خیلی از مشکلات رفتاری بین مادرها و دخترانشان، گوش دادن به نیازهای همدیگر و اجازه دادن به انتقاد است. اینکه ما بگوییم مادر یا پدر هستیم و دیگر کسی نباید حرفی بزند، اتفاقاً زمینه دیکتاتوری در خانواده را تقویت می‌کند. شما باید اجازه بدهید فرزندتان صحبت کند، انتقاد داشته باشد و حتی گاهی قوانین را زیر سوال ببرد، اما بتوانید او را مجاب کنید.

دختری که در خانه نتواند انتقاد کند و حرف دلش را بزند، شاید سفره دلش را بیرون از خانه پهن کند، جایی که اشتباهاتی مرتکب شود.

مادران می‌توانند درباره احساسات، عواطف و نیازهای درونی دخترانشان با آنها صحبت کنند، ساعت‌ها پای رویاپردازی‌های دخترانه شان بنشینند و آنها را درک کنند. دختر داشتن دنیای شیرین و رنگارنگی است که نباید آن را با جر و بحث و دعوا و اختلاف تلخش کرد. دخترها نیاز دارند که برای آرام شدن به آغوش مادرانشان پناه ببرند، وقتی در مدرسه دچار استرس می‌شوند و با کسی درگیرند، وقتی نیاز دارند احساساتشان را بیان کنند نه فقط وقتی که می‌خواهند مدل لباس انتخاب کنند!

سپیده بشول معتقد است که برای مستقل تربیت کردن دختران بهتر است اجازه دهید که کارهایشان را خودشان انجام دهند. شغلشان را خودشان انتخاب کنند و رشته تحصیلی‌شان باب میلشان باشد.

***اثر مادران اقتدارطلب در خانواده**

در بین برخی خانواده‌ها دیده می‌شود که مادران، پسران خودشان را به دختران ترجیح می‌دهند و این رفتار اشتباه است و یکی از بهترین نوع روابط در دنیا می‌تواند رابطه بین مادر و دختر باشد، چرا که آنها می‌توانند دوستان خوبی برای هم باشند و عاشقانه همدیگر را دوست بدارند، اما این رابطه نیاز به کار و تقویت دارد، همینطوری شدنی نیست، صبر و حوصله می‌طلبد و میل و رغبت هر دو طرف.

طبق تحقیقات روان‌شناسی رابطه دختر و مادر از تأثیرگذارترین روابط در تمام زندگی یک نفر می‌تواند باشد و اتفاقاً روابط همسرانه دختران در آینده را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. مادری ممکن است سوال کند که چطور بفهمد دخترش چه نیازهایی دارد و چه شخصیتی است؟ بشول در این رابطه می‌گوید: مادران می‌توانند توجه کنند که دخترانشان درونگرا هستند یا برونگرا، به چه چیزهایی علاقه دارند، دروس مورد علاقه شان چیست، چه نوع لباسهایی را می‌پسندند، چه نوع دوست‌هایی را می‌پسندند و آیا کمرو و خجالتی‌اند یا اجتماعی‌اند؟

این را مخصوص دختران هم می‌گوییم که یک ارتباط خوب مادر - دختری در هر سنی نیاز به حفظ احترام دارد، اگر احترام حفظ شود، صمیمت هم ایجاد می‌شود. مادران هم نیاز دارند که درک شوند و مورد توجه

قرار بگیرند و این امر باید از سوی دختران توجه شود.

بشول می‌گوید: «اگر می‌خواهید بفهمید که با مادر یا دختران صمیمی هستید، ببینید راز دلش را به شما می‌گوید یا خیر. هر چند تفاوت نسلها در درک انسانها وجود دارد، اما وقتی صمیمیت وجود داشته باشد، خانواده با هم همدلی می‌کنند و به درک نیازهای هم می‌رسند. به هر حال مادران اقتدار طلب هم عطوفت مادری دارند منتها باید به یک تعادل بین عواطف و تسلط بر خانواده برسند. عموم مادران اقتدار طلب نمی‌توانند دخترانشان را جذب کنند و عموماً این دست دختران جذب پدرانشان می‌شوند. در این راستا این نوع مادران باید تفکرشان را تغییر بدهند و به جای اقتدار طلبی، واقع بینی را جایگزین کنند و مواضع خودخواهانه خود را تعدیل کنند.»



نکات نهایی برای صمیمت مادر - دختری

* برای هم وقت بگذارید

هم دختران و هم مادران برای صمیمت بیشتر بهتر است با هم وقت بگذرانند. یک روزهایی در هفته یا ساعت‌هایی را برای هم وقت بگذارید تا لحظات شیرینی خلق کنید حتی خوردن یک چای صمیمی و تنها و از هر دری صحبت کردن با هم لذت بخش است.

* بدانید مادر یا دخترتان از چه چیزی خوشش می‌آید

درباره این موضوع صحبت کردیم که نیازهای هم را دانستن و فعالیت‌های یکدیگر را احترام گذاشتن و دانستن در نوع رابطه خیلی موثر است. اگر فرزندان اهل مطالعه است، او را تشویق کنید گاهی با هم کتاب بخوانید یا تلویزیون ببینید به او برای علایقش طعنه

نزنید یا تهدیدش نکنید که اگر مثلا به کوهنوردی برود، او را در خانه راه نمی‌دهید یا اینکه دوستش ندارید، سعی کنید شما هم علایق طرف مقابلتان را امتحان کنید.

*** با هم خرید بروید**

خرید کردن یکی از علایق زنانه است که مادر دخترها را می‌تواند به هم نزدیک کند. گاه دیده می‌شود که در خانواده‌هایی مادر یا دخترها اصلا نمی‌دانند طرف مقابلشان چه چیز دوست دارد و از چه نوع لباسی خوشش می‌آید این یعنی هیچوقت با هم خرید نرفته اند حتی دختر یا مادرشان را مشاور لباس خریدنتان قرار دهید و از سلیقه اش تعریف کنید البته اجازه هم دهید که به سبک خودش پیش برود و سلیقه تان را تحمیل نکنید و نگوئید حتما این را بخر، فقط این بتو می‌آید. اجازه دهید انتخاب کند.

بدون خرید هم گزینه‌های زیادی مثل یک پارک، رستوران، موزه، دریا، آشپزی یا هر چیز دیگری برای انجام یک کار مشترک با هم وجود دارد.

*** به او ثابت کنید که دوستش دارید**

نشان دادن علاقه و دوست داشتن مهمترین کاری است که می‌توان انجام داد، همه این کارهای کوچکی که به آن اشاره کردیم نشان می‌دهد که برای فرزند یا مادرشان ارزش قائل هستید و به او علاقه دارید، اما درباره احساساتتان مستقیم هم صحبت کنید، برای مادر و فرزند مهم است با هم صحبت کنند. گاهی به او بگوئید که نیاز دارید با او صحبت کنید و او به حرف هایتان گوش دهد. در مقابل شما هم به حرف‌های او گوش دهید. چه ایرادی دارد گاهی از هم کمک بگیرید، وقتی کارتان گره خورده، وقتی اعصابتان بهم ریخته یا هر چیز دیگری که شما را ناراحت می‌کند و نیاز دارید که مورد شنیدن قرار بگیرید یا به شما کمک شود؛ و در نهایت مهمترین کار این است که برای هم دلگرمی و انگیزه بخش باشید، همدیگر را تشویق کنید و به هم افتخار کنید و از جملات منفی نسبت به هم استفاده نکنید. از هم تعریف کنید و موفقیت‌های هم را تشویق کنید و جشن بگیرید.

در دوره بلوغ بهتر است که مادران از مقایسه فرزندشان با دیگر دختران پرهیز کنند، همدیگر را تحقیر نکنند، کنترل بیش از حد و وسواس گونه نسبت به دخترشان نداشته باشند، به او مسئولیت واگذار کنند و فضای خانه را امن و پر از آرامش کنند.

بشول در پایان عنوان کرد: بانوان پس از مادر شدن باید دقت کنند که دیگر یک طرفه به مسائل نگاه نکنند، دیدگاه فرزند خود را درک کنند و او را تحسین کنند سعی کنند فردی با اعتماد به نفس تربیت کنند تا اضطراب کمتری در جامعه داشته باشد و حس ارزشمندی خود را حفظ کند و ثابت قدم باشد و در نهایت مادرائی که نمیتوانند این روابط را با وجود همه مباحث مطرح شده بهبود بدهند، میتوانند به یک مشاور خوب مراجعه کنند.