

+ یادداشت

وقتی مادر و دختر به تفاهم نمی‌رسند

● مهدیه ترشیزی؛ کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

شکل‌گیری رابطه صمیمی یک مادر و دختر به عوامل زیادی بستگی دارد که در صورت نبود هر کدام نگرش مادر و دختر نسبت به یکدیگر تغییر می‌کند و به مرور زمان آن‌ها از هم دور می‌شوند و در اصطلاح عامیانه نسبت به هم سرد می‌شوند.

یکی از موانع مهم در شکل‌گیری یک رابطه صمیمی و عمیق بین مادر و دختر، نداشتن آگاهی از درک متقابل در دو سمت این رابطه است. این موضوع به معنی این نیست که مادر و دختر یکدیگر را دوست ندارند یا قصد آسیب زدن به یکدیگر را دارند؛ در واقع به دلیل اینکه از نسل‌هایی با تفاوت بسیار زیاد متولد شده‌اند گاهی در درک کردن باهم به تفاهم نمی‌رسند. برای ایجاد این صمیمیت نیاز است مادران خودشان را به روز کنند. به نظر در این زمینه امام علی (ع) بهترین توصیف را ارائه داده‌اند؛ ایشان می‌فرمایند: «فرزند زمان خویشتن باش» البته که این توصیه شامل پدر و مادر باهم است اما چون بیشتر بار تربیتی بر عهده مادران است نیاز است که بتوانند پایه‌های نوجوان خود را رشد کنند و با فضای فرهنگی کنونی جامعه بیشتر آشنا شوند.

امروزه دختران نوجوان از گفت‌وگوی منطقی بسیار استقبال می‌کنند در نتیجه اگر در اغلب موارد مادر خانواده با دختر گفت‌وگو کند گام بزرگی در راستای ایجاد صمیمیت برداشته است. نکته دیگری که باعث تقویت این صمیمیت می‌شود و خوشایند دختران نوجوان است، ایجاد تفریحات مشترک و دونه‌های مادر و دختری است که من همواره بر این موضوع تأکید دارم و اغلب به مراجعان مادر و دختری که مشکلات ارتباطی دارند توصیه می‌کنم باهم یک تفریحی را تعریف کنند. هرچند ساده و بدون هزینه مثل پیاده‌روی دونه‌های خود را ملزم کنند که در هفته حداقل دو بار باهم آن را انجام دهند.

این صحبت درست است که نوجوانان کمی در درک شرایط و محدودیت‌های جامعه و خانواده دچار مشکل شده‌اند و گاهی انتظارات غیرقابل دسترس و غیرمنطقی دارند اما اگر رابطه مادر دختری عمیق شود به مرور مادر و دختر کنار هم رشد می‌کنند و به درک متقابل می‌رسند و صمیمیت منطقی بین آن‌ها شکل خواهد گرفت.

چند نکته در رابطه مادر دختری وجود دارد که به نظر بهتر است به آن‌ها توجه شود: اول اینکه بخش خیلی زیادی از رابطه مادر دختری به رفتارهای پدر بستگی دارد. اینکه پدر تا چه اندازه به مادر خانواده احترام می‌گذارد و برای رسیدن مادر و دختر به صمیمیت لازم تلاش می‌کند.

نکته بعدی که بسیار مهم است، اینکه مادر و دختر باید بتوانند به یک مفهوم مشترک از صمیمیت و دوست داشتن برسند. گاهی مادر فکر می‌کند با شستن ظرف‌ها و غذا درست کردن، محبت خود به دختر نوجوان را نشان می‌دهد، در حالی که از نظر دختر این‌ها مسئولیت مادر است و اگر مادر بخواهد به او محبت کند باید قوانین خانوادگی را نقض کند و به او امکان آزادی‌های زیادی دهد، بنابراین رسیدن به یک مفهوم مشترک بسیار مهم است.

نکته بعدی این است که گاهی مشکلات مادران و دختران مربوط به مقایسه اشتباه رابطه خانوادگی خود و سایر هم‌سالان‌شان است. آن‌ها ظاهر رابطه صمیمی دوستان‌شان با خانواده را با باطن رابطه خود که ممکن است چالش‌هایی داشته باشد مقایسه و احساس ضعف و بحران می‌کنند. در حالی که در باطن همان رابطه جذاب هم چالش‌های زیادی وجود دارد. نکته مهم بعدی این است که یک واژه اشتباهی در جامعه رواج پیدا کرده است تحت عنوان اینکه «مادر و دختر باید مثل دو دوست باشند» این جمله شاید ظاهر گول‌زننده و جذابی داشته باشد اما در باطن می‌تواند مخرب باشد چرا که این جمله نقش مادر و دختر را تغییر می‌دهد و در نتیجه انتظار مادر و دختر از رابطه تغییر می‌کند، در حالی که بهترین حالت این رابطه این است که صمیمیت در رابطه‌ای با همان نقش‌های مادر و دختر وجود داشته باشد.

در آخر بهتر است که خانواده‌ها در صورت وجود مشکلات عمیق‌تر یا چالش‌های جدی با نوجوان مسئله را با مشاور مطرح کنند و از روان‌شناس متخصص نوجوان کمک بگیرند.

بهبود رابطه تخریب شده

اگر رابطه مادر و دختری آسیب دیده بهترین راهکار درمان است. گاهی اوقات به قدری رابطه آسیب دیده است که دونه نمی‌تواند کاری انجام دهند و به حضور نفر سوم نیاز است یعنی استفاده از یک فرد متخصص یا مشاوره در کنار آن دومین راهکار «گوش دادن فعال» است یعنی به عنوان یک والد یا دختر نوجوان شنونده فعال باشم و موضع دفاع نداشته باشم. یعنی بعد از شنیدن حرف‌های طرف مقابل سرپا از خودمان دفاع نکنیم. علاوه بر آن نگران نبودن نوجوان از سرزنش نشدن هم مهم است، نباید نگران باشد اگر حرفی را بزند مورد سرزنش مادر قرار می‌گیرد. احساس گناه به فرزندتان ندهید، چرا که الان در پوست و جان جوانان ما احساس گناه و شرم است. به عنوان یک مادر خودتان را در جایگاه والا قرار ندهید یعنی نگویید چون مادر هستم بیشتر می‌فهمم! در واقع باعث می‌شود فرزند شما دوستش را برای صحبت کردن انتخاب کند چون با دوستش موضع برابر دارد.

والدین آگاهی خود را افزایش دهند

والدین محترم باید آگاه به ابعاد مختلف بلوغ نوجوانان باشند. صرفاً بلوغ دختران عادت‌های ناپسند بلوغ جنسی، عاطفی، هیجانی و روان‌شناختی است. آگاهی هر چه بیشتر والدین از تغییرات دوران نوجوانی همراه با همدلی، گوش شنوا داشتن و منعطف بودن، اهمیت زیادی برای ایجاد یک رابطه مناسب و خوب با دختران نوجوان دارد.

