

علائم و راهبردهای مقابله با والدین خودشیفته

مؤلف

مهتاب خوانساری



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	عوامل مؤثر بر والدگری.....
۱۴.....	برنامه‌های والدگری.....
۲۲.....	کارکردهای آموزش والدگری.....
۲۳.....	دستورالعمل آموزش والدگری.....
۲۵.....	والدین هلی‌کوپتری یا بیش‌حمایت‌کننده.....
۲۷.....	سبک‌های فرزند‌پروری ارزش‌گزاری درونی.....
۲۸.....	سبک والدینی ارزش‌گزاری بیرونی (القا‌کننده).....
۳۱.....	شیوه‌های والدگری چیست؟.....
۳۲.....	منظور از والدگری مثبت چیست؟.....
۳۳.....	تعریف خودکارآمدی والدگری.....
۳۳.....	نکاتی برای والدگری بهتر.....
۳۵.....	پیامدهای منفی والدگری فرزندان.....
۳۶.....	چرا بعضی از والدین احساس گناه می‌کنند؟.....

- ۳۸.....مراقب خودتان باشید تا فرزندان بهتری تربیت کنید.
- ۳۹.....اهمیت خودمراقبتی.....
- ۳۹.....نکات راهنما برای خودمراقبتی والدین.....
- ۴۱.....فرزندپروری بیش از حد محافظ (والدین برف روب).
 ۴۱.....فرزندپروری برف روب دقیقاً به چه معناست؟
 ۴۲.....چرا بسیاری از والدین برف روب هستند؟
- فصل دوم: نقش والدین و رشد شخصیتی کودکان** ۴۵.....
- ۴۹.....پرورش شخصیت.....
- ۵۰.....عوامل مؤثر بر شخصیت کودک.....
- ۵۰.....شیوه تربیتی والدین.....
- ۵۱.....جایگاه سنی کودک در خانواده.....
- ۵۴.....تک فرزندی.....
- ۵۵.....تعداد اعضای خانواده.....
- ۵۵.....روابط فرزندان خانواده.....
- ۵۶.....نکات طلایی پرورش شخصیت کودکان.....
- ۶۰.....پرورش شخصیت کودکان در مدرسه.....
- ۶۱.....سن حساس شکلگیری شخصیت کودکان.....
- ۶۲.....شخصیت کودکان در چه سنی شکل می‌گیرد و بدو تولد چه تأثیری در این روند دارد؟
 ۶۲.....شخصیت کودکان در چه سنی شکل می‌گیرد و اراده چه زمان تثبیت می‌شود؟
 ۶۳.....عوامل مؤثر بر شکل‌گیری شخصیت کودکان.....

- ۶۳.....نقش رفتار والدین در شکل گیری شخصیت کودکان
- ۶۵.....عوامل مؤثر بر رشد پرورش شخصیت دانش آموزان
- ۶۶.....دانش آموزان رشد یافته اجتماعی دارای چه ویژگیهایی هستند؟
- ۶۶.....محیط خانواده
- ۶۷.....محیط مدرسه
- ۶۷.....نقش مدرسه در شکل گیری شخصیت کودک
- ۶۸.....اثرپذیری کودک از فضای فیزیکی، روانی و آموزشی مدرسه
- ۶۹.....الگوپذیری کودک از مسئولین و معلمان مدرسه
- ۶۹.....معاشرت کودک با همسالان خود در محیط مدرسه
- ۶۹.....ارتباط مؤثر خانواده و نهاد آموزشی مدرسه
- ۷۱..... فصل سوم: خودشیفتگی در زندگی**
- ۷۲.....علائم و نشانه‌های خودشیفتگی
- ۷۵.....خودشیفتگی از کجا سرچشمه می‌گیرد
- ۷۶.....ایجاد خودشیفتگی
- ۷۶.....علل اختلال شخصیت خودشیفته
- ۸۰.....خودشیفتگی سالم و شدید
- ۸۴.....آیا خودشیفته‌های افراطی می‌توانند عاشق شوند؟
- ۸۵.....انواع خودشیفتگی
- ۸۸.....چگونه از دست‌کاری کردن خودشیفته فرار کنیم؟
- ۹۲.....تعیین مرزهای خودشیفتگی

- بدون / کم تماس..... ۹۳
- بدون تماس..... ۹۳
- در مورد روش‌ها و زمان ارتباط شفاف باشید..... ۹۷
- از دست دادن را بپذیرید..... ۹۸

فصل چهارم: والدین خودشیفته ۹۹

- ویژگی‌های خودشیفتگی..... ۹۹
- اثرات والدین خودشیفته..... ۱۰۱
- تاثیر فرزندپروری خودشیفته بر کودکان..... ۱۰۴
- تاثیر والدین خودشیفته بر کودک..... ۱۰۶
- چرا والدین خودشیفته فرزندان بالغ و بزرگسال خود را از نظر روانی دستکاری کرده و فریب می‌دهند؟..... ۱۰۶
- آیا شما فرزند بالغ والدینی هستید که خودشیفتگی نشان می‌دهد؟..... ۱۰۷
- نظریه ذهن..... ۱۰۷
- قدرت نفس..... ۱۰۸
- رفتارهای خودشیفته: یک پاسخ پیش فرض، محافظت از خود..... ۱۰۸
- پیام‌های تغییر در تکنیک‌های گازسوز..... ۱۰۹

فصل پنجم: راهبردهای مقابله با والدین خودشیفته ۱۱۱

- دو نوع اولیه خودشیفتگی..... ۱۱۲
- خودشیفتگی آسیب پذیر..... ۱۱۲

۱۱۳.....	خطرات ارتباط بین خودشیفتگی و پرخاشگری.....
۱۱۳.....	نحوه برخورد با والدین دارای خودشیفتگی.....
۱۱۴.....	مشکلات در کودکانی که والدین دارای خودشیفتگی دارند.....
۱۱۵.....	نحوه برخورد با والدین دارای خودشیفتگی.....
۱۱۵.....	چگونه با والدین خودشیفته کنار بیایم؟.....
۱۱۶.....	شکستن چرخهها.....
۱۱۶.....	پردازش غم و اندوه.....
۱۱۷.....	یادگیری در مورد خودشیفتگی.....
۱۱۸.....	تعیین مرزها.....
۱۱۸.....	برای خودت انتخاب کن.....
۱۱۸.....	یافتن روابط سالم تر.....
۱۱۸.....	به دنبال رواندرمانی باشید.....
۱۱۹.....	چگونه اثرات والدین خودشیفته را درمان کنیم؟.....
۱۲۰.....	چگونه از کودک در برابر والدین نارسیست محافظت کنیم؟.....
۱۲۱.....	چگونه رابطه با والدین خودشیفته را ترمیم کنیم؟.....
۱۲۱.....	تأثیر والدین خودشیفته بر روابط و آرزوهای فرزندان.....
۱۲۲.....	والدین خودشیفته و فقدان شادی در زندگی.....
۱۲۵.....	منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

از آنجایی که افراد در جوامع گذشته در خانواده‌های گسترده‌ای بزرگ می‌شدند اکثر والدین پیش از والد شدن، تجربه فراوانی در نگهداری و مراقبت از کودکان به دست می‌آوردند همچنین می‌توانستند از منابع سنتی با صلاحیت خانواده همچون مادر بزرگ و پدر بزرگ استفاده کنند. اما به تدریج با کوچک و پراکنده شدن خانواده‌ها و بالا رفتن سن بچه‌دار شدن والدینی که سال‌های فراوانی از زندگی خود را صرف کار و تحصیل می‌کنند به طور متداولی از الگوی والدگری که همان رفتن به مدرسه و کار کردن است استفاده می‌کنند. از منظر تجربی، والدگری کاری بیهوده و اختراعی وحشتناک است و این تلاش برای تبدیل کردن فرزندان به بزرگسالانی شایسته در واقع نه تنها نیروی والدین را تحلیل می‌برد بلکه به منبع اضطراب همراه با سرخوردگی تبدیل می‌شود. نکته بسیار مهمی که نمی‌توان از آن صرف‌نظر کرد این است: از آنجایی که نمی‌دانیم کودکان مان در آینده با چه چالش‌های غیرمنتظره‌ای روبه‌رو هستند بنابراین اگر مطابق تعریف والدگری، کودکان مان را به شکل خودمان یا ایده‌آل‌های کنونی مدنظرمان در بیاوریم! چگونه می‌توانیم آنها را با تغییرات آینده وفق دهیم و آماده کنیم؟ ما انسان‌ها از یک مراقبت «سه‌گانه» برخورداریم. یعنی در واقع ما به عنوان مادران و پدران از فرزندان خود مراقبت می‌کنیم. از فرزندان فرزندان خود نیز مراقبت می‌کنیم و در حالت سوم از بچه‌های دیگران هم مثل بچه‌های خودمان مراقبت می‌کنیم. «نقشی که والدین

قرار است ایفا کنند با نقشی که مدل والدگری ارایه می‌دهد کاملاً متفاوت است. والدین و دیگر مراقبت‌گران نباید به کودکان آن چیزهایی را بیاموزند که خودشان باید یاد بگیرند و در نتیجه بهترین راه کمک به کودکان برای یادگیری از طریق نگاه کردن و شنیدن، دادن شانس سخن گفتن و مشاهده عمیق کارها و رفتارهای افراد بسیار متفاوت است.^۱ در دوران کودکی، شخصیت انسان بر اساس تربیتی که در خانواده وجود دارد، شکل می‌گیرد. اصلی‌ترین مولفه‌های شکل‌گیری شخصیت انسان مربوط به همین دوران ابتدایی زندگی انسان در نهادی به نام خانواده است. برخی روانشناسان معتقدند، از تولد تا یک سالگی سن شکل‌گیری اعتماد انسان نسبت به دنیاست. در این دوران مهم‌ترین فردی که در این اعتمادسازی نقش دارد، مادر هست. اگر مادری در این دوران به نیازهای کودک، خوب رسیدگی نکند، و افراط و یا تفریط داشته باشد، می‌تواند زمینه ساز یک شخصیت بی‌اعتماد در تمامی دوران زندگی کودک شود. از همین روی لازم است، والدین شیوه‌های درست تربیت فرزندان را به کار بگیرند تا بتوانند پرورش، اجتماعی کردن و انتقال ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی و ایده‌آل‌های والدین به فرزندان به درستی صورت بگیرد. خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی‌ای که انسان در آن قدم می‌گذارد می‌تواند، جامعه‌پذیری^۱ و در گام عالی‌تر آن فرهنگ‌پذیری^۲ را در شخصیت انسان نهادینه کند، دو امری که نهادهای دیگر اجتماعی تأثیراتشان به نسبت کمتر از نهاد خانواده است (ویلیامز و کلی^۳، ۲۰۲۴).

عوامل مؤثر بر والدگری

عوامل متعددی بر والدگری تأثیر دارند که از مهم‌ترین این موارد می‌توان به وضعیت اجتماعی-اقتصادی، فرهنگ، نگرش والدین به والدگری و ویژگی‌های شخصیتی والدین همچون ذهن آگاهی^۴ و فراوالدگری^۵ اشاره کرد. در اصل می‌توان یک چیز را بسیار در

1 Sociability

2 Acculturation

۳ Williams, S. K., & Kelly, F. D

4 Mindfulness

5 Meta-parenting

این میان مهم دانست و آن شخصیت والدین است. این سخن برگرفته از نظریه یادگیری مشاهده ای^۱ است که در حوزه «روان شناسی یادگیری» بدان پرداخته می‌شود. خودآگاهی والدین نیز به عنوان یک مولفه شناختی، دارای اهمیت بسیاری در والدگری است. برخی تحقیقات نشان از آن دارد که ذهن آگاهی، در سلامت روان و نیز روابط مؤثر با دیگران و نیز والدگری نقش بسیار قابل توجهی دارد. «یادگیری مشاهده ای» توسط آلبرت بندورا^۲ (۱۹۲۵) بیان شده است. بندورا خود قائل بود مهمترین نوع یادگیری، یادگیری مشاهده ای است. در این نظریه اینگونه بیان می‌شود که انسان بر اثر مشاهده و ارتباطی که با محیط خود از طریق حس بینایی دارد، الگوهای رفتاری ای را انتخاب می‌کند و رفتارهای خود را بر اساس آن شکل می‌دهد. بر این اساس، فرزندان در خانواده از طریق ارتباط با والدین خود و مشاهده رفتارهای ایشان، به رفتارهای خود شکل می‌دهند و به مرور این دست از رفتارها شکل دهنده مولفه های شخصیت ایشان همچون افکار، عواطف، هیجانات و رفتارهای ایشان می‌شود. خودآگاهی والدین نیز به عنوان یک مولفه شناختی، دارای اهمیت بسیاری در والدگری است. برخی تحقیقات نشان از آن دارد که ذهن آگاهی، در سلامت روان و نیز روابط مؤثر با دیگران و نیز والدگری نقش بسیار قابل توجهی دارد. کاتورت^۳ و پارنت^۴ قائلند که داشتن آگاهی های مستمر، منظم و توجه به زمان باعث کارکرد مؤثر والدین نسبت به فرزندان می‌گردد. مورگان ذهن آگاهی یا حضور ذهن را اینگونه تعریف می‌کند: «آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌هاست به طوری که بهتر بتوان آن‌ها را مدیریت تنظیم کرد به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه های خاص است». ذهن آگاهی می‌تواند در دو جنبه والدین مؤثر واقع شود. این جنبه‌ها، عبارتند از:

۱. جنبه درون فردی^۵ حضور ذهن در فرزندپروری شامل انتساب‌ها، نگرش‌ها،

1 Observational learning

2 Albert Bandora

3 Coatsworth

4 Parnet

5 Intrapersonal

ارزش‌ها، عقاید و انتظارات است که والدین در مورد فرزندان خود و نحوه فرزندپروری دارند.

۲. جنبه میان فردی^۱ حضور ذهن در فرزندپروری به حضور والدین هنگام تعامل با فرزندان و داشتن نگرشی پذیرنده، مهربان و مشفقانه نسبت به این تعاملات نظر دارد.

والدینی که در ارتباط با فرزندان خود دارای ذهن آگاهی هستند دارای ویژگی‌هایی هستند که برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از:

۱. این نوع از والدین، اجازه بیان عقیده و تجارب شخصی را به کودکان خود می‌دهند و آنها را بر این امر تشویق و تقویت می‌کنند.

۲. این نوع از والدین بر اساس باورهای و تجاربی که فرزندان دارند راهبردها و خط‌مشی‌های تربیتی، ارتباطی و مراقبت‌گری خود را شکل می‌دهند (بدین معنا که والدین باید راهبردهای تربیتی را بر اساس یک واقعیت شکل بدهند و نباید این راهبردها چیزی دور از واقعیت و یا ساخته ذهن خود والدین باشد)

۳. این نوع از والدین به خوبی می‌دانند که چگونه در موارد بحرانی، دست از اصول مراقبت‌گری خود بردارند و استراتژی‌های جدیدی را بر اساس موقعیت جدید و نیز موقعیت‌های بحرانی به کار بگیرند (مصلحی، ۱۴۰۰).

برنامه‌های والدگری

۱. آموزش والدگری مدل اورگون^۲: برنامه‌های آموزش والدگری که بر اساس شیوه زندگی با کودکان پاترسون و گیلیونز است به والدین اصول اساسی رفتاری را برای تغییر رفتار کودکان آموزش می‌دهد (برستان^۳ و ایبرگ^۴، ۱۹۹۸). برنامه مزبور

1 Interpersonal

2 Oregon

3 Brestan, E.V.

4 Eyberg, S.M.

نخست بر این مطلب تأکید دارد که والدین زمینه کافی برای آموزش مهارت‌های بیشتر را کسب کنند. والدین یاد می‌گیرند رفتارهای نامناسب کودک خود را مشاهده و تعریف کنند. سپس به آن‌ها اصول یادگیری اجتماعی و استفاده از تقویت مثبت و تنبیه ملایم آموزش داده می‌شود. والدین اول یاد می‌گیرند که چگونه رفتار خود را در خانه نسبت به رفتارهای بد کودک کنترل شود و سپس مهارت حل مسئله و استراتژی‌های مذاکره با کودک به والدین آموزش داده می‌شود. برنامه آموزشی اورگون هم در شرایط کلینیکی و هم خارج از کلینیکی ارزیابی شده است. مادران سازگاری بیشتر کودکانشان را گزارش کرده‌اند و تعمیم اثرات آموزش به سایر رفتارهای منفی کودک ۲ سال بعد از جلسات آموزشی مشاهده شده است (کانر^۱، ۲۰۱۲). در مدل PMT اورگون، درمانگرها اغلب به صورت انفرادی با والدین کودکان در محدوده سنی ۳ تا ۱۲ سال ملاقات می‌کنند طول زمان درمان متفاوت است و به طور متوسط ۱۰ تا ۱۷ جلسه یک ساعته می‌باشد (آیبرگ، نلسون^۲ و باگز^۳، ۲۰۰۸).

۲. آموزش والدگری مدل گوردن^۴: ایجاد رابطه و تفاهم بین والدین و کودکان
 هسته اصلی نظریه گوردون (آموزش والدینی کارآمد^۵) را تشکیل می‌دهد. والدین باید احساسات کودکان را به دقت درک کنند و کودک را تشویق نمایند با درباره عواطف و احساساتش صحبت کند. والدین نیز در بیان عقاید و افکار و احساسات خود باید حتی‌الامکان به طور آشکاری بحث نمایند؛ زیرا پوشیده نگه‌داشتن عقاید و احساسات اعضای خانواده از یکدیگر به تشدید تعارض و ناراحتی‌ها کمک می‌کند. والدین در این برنامه می‌آموزند که با فرزندان خود مشورت کنند و هم‌چنین آن‌ها مهارت‌های گوش دادن و استفاده از سؤالات باز

1 Conner, F.

2 Nelson, M.M.

3 Boggs, S.R.

4 Gordon, T.

5 parent effectiveness training