

پدر آنگونه که باید باشد

(روانشناسی ارتباط پدر با کودکان و نوجوانان در خانواده)

مؤلف

ملیحه رحیمی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
سندروم مسئله با پدر چیست؟	۱۰
چه زمانی یک دختر دچار سندروم مسئله با پدر می‌شود؟	۱۰
علائم سندروم مسئله با پدر	۱۱
انواع سندرم مسئله با پدر	۱۲
پیشگیری	۱۳
درمان	۱۳
پدری کردن: مروری بر برخی نظریات روانکاوانه درباره نقش پدر	۱۴
اثرات فقدان پدر در خانواده	۱۷
دختران و محرومیت از پدر	۱۸
ارزیابی مادر از پدر	۱۹
پسری، محروم از الگوهای مردانگی	۲۰
نوجوان در نگاه پدر	۲۱
اختلاف نظر نوجوان با پدرش	۲۳
جلب اعتماد پدر توسط نوجوان	۲۴
پدر و شکل‌گیری شخصیت نوجوان	۲۸
اصول صحیح رفتاری در رابطه پدر و پسر	۲۸
اهمیت اصل احترام در رابطه پدر و پسر	۳۰

- ۳۰..... به فرزندتان مستقل بودن را بیاموزید.
- ۳۱..... کشمکش‌های بین پدر و پسر.....
- ۳۲..... ویژگی‌های یک ارتباط سالم:.....
- ۳۲..... پیشنهادات.....
- ۳۷..... فصل دوم: روانشناسی پدر.....**
- ۳۸..... روانشناسی عقده پدر.....
- ۳۹..... عقده‌های اُدیپ و اِلیکترَا.....
- ۳۹..... نظریه وابستگی.....
- ۳۹..... انواع سبک‌های ناایمن دلبستگی.....
- ۴۰..... اثرات مسئله با پدر.....
- ۴۰..... دلیل جنسیتی شدن مفهوم مسئله‌ی پدر.....
- ۴۱..... راهکارهای مقابله با این مشکل.....
- ۴۱..... گام‌های پیشنهادی کیتلین کانتور عبارتند از:.....
- ۴۲..... پدران غایب؛ می‌توان اثرات مخرب نبودن پدر در تربیت فرزند را کنترل کرد؟.....
- ۴۳..... پدر حاضر.....
- ۴۴..... پدران غایب.....
- ۴۵..... پسران گم‌شده.....
- ۴۵..... شکنندگی هویت مردانه.....
- ۴۵..... زنان خودبه‌خود زن هستند، مردان باید مرد شوند.....
- ۴۶..... پدر نامناسب.....
- ۴۷..... پژوهش‌ها چه چیزی را نشان می‌دهد.....
- ۴۸..... شکستن سکوت پدر.....
- ۴۸..... آنچه پدرها نمی‌گویند (فشارهای روانی پدر شدن).....
- ۴۹..... نقش پدر در تربیت.....

- کمرنگ بودن پدر چه آثار مخربی در تربیت کودک ایجاد می‌کند؟ ۵۱
- نقش پدر در تربیت فرزند پسر ۵۳
- نقش پدر در تربیت فرزند دختر ۵۳
- نکات مهم در برقراری ارتباط سالم و با کیفیت بین پدر و فرزندان ۵۳
- تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم پدران در تربیت فرزند ۵۵
- چرا از پدرم متنفر هستم؟ ۵۷
- دلایلی که ممکن است فکر کنید «چرا از پدرم متنفرم؟» ۵۷
- تنفر از پدر بر سلامت روان چه تاثیری می‌گذارد؟ ۶۰
- راهبردهای مقابله‌ای اگر احساس می‌کنید «از پدرم متنفرم» ۶۱
- روانشناسی کودکان محروم از پدر ۶۳
- نکات مربوط به روانشناسی کودکان محروم از پدر ۶۳

فصل سوم: آنچه پدرها باید بدانند ۶۷

- هنگامی که پدری غایب، سرد یا بی توجه است، فرزند چه از دست می‌دهد؟ ۶۷
- راهکارهایی برای تقویت رابطه پدر و فرزند ۶۹
- راه‌هایی برای تقویت رابطه پدر و نوجوان ۷۱
- درک کردن ۷۲
- بهترین اصول ارتباط والدین با نوجوانان ۷۳
- مزایای روان‌شناختی دلبستگی به پدر در دوران کودکی ۷۸
- دلبستگی ایمن چیست؟ ۷۸
- اکتشاف ایمن و نقش پدر ۷۹
- نفس بازی در دلبستگی به پدر ۷۹
- اگر پدرها نباشند ۸۰
- تقویت رابطه پدر و کودک ۸۰

فصل چهارم: روانشناسی ارتباطی پدر با دختر و پسر	۸۳
الف) روانشناسی رابطه پدر و دختر	۸۳
انواع پدر از نگاه روانشناسی رابطه پدر و دختر	۸۳
روانشناسی رابطه پدر و دختر؛ چگونه با دختر خود رفتار کنیم؟	۸۶
ب) روانشناسی ارتباط پدر و پسر	۸۸
دلیل دعوای پدر و پسر چیست؟	۸۹
دلایل اصلی اختلاف پدر و پسر عبارت‌اند از:	۸۹
چطور می‌توان اختلاف پدر و پسر را حل کرد؟	۹۰
حرف‌های مردانه پدر و پسری که باید به پسران بگویید	۹۱
نبود رابطه درست و بی‌محبتی پدر	۹۳
راهکارهای برقراری بهترین نوع رابطه پدر و پسری	۹۴
راه‌های بهبود رفتار پدر با پسر جوان و پسر بچه‌ها	۹۷
منابع	۱۰۳

فصل اول

کلیات و مفاهیم

اینکه پدر هم به اندازه مادر برای رشد روانی کودکان مهم و با ارزش است و برقراری تعادل بین روابط این دو با فرزندانشان می‌تواند از نظر روانی سبب رشد صحیح کودکان شود، از مسائلی است که این روزها زیاد در روانشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد. پدر چون در میان کودک و مادر قرار دارد - هم به موجب حضور فیزیکی و هم به موجب جایگاه روانی خود - به کودک این اجازه را می‌دهد که هویت خاص خود بیابد. پدر نقش مهمی در شناسایی هویت جنسی کودک داشته و در عین حال که مادر سعی می‌کند با نقش حفاظتی خود فرزند را حفظ کند، پدر، او را به سمت بیرون گرایش می‌دهد و در کنار دادن حس اعتماد و امنیت به او اجازه شکستن محدودیت‌ها را می‌دهد. پدر برای نوجوان برخلاف پسرها نوعی «تأیید» است و روابط بین آن دو به‌طور ناخودآگاه برای هر دو طرف اهمیت و برتری خاصی دارد. مهم این است که معمولاً این رابطه که از همان ماه اول تولد آغاز می‌شود همیشه تعادل ندارد و گاهی یک رابطه بسیار نزدیک و عاطفی و گاهی یک رابطه با فاصله بین پدر و نوزاد شکل می‌گیرد. وقتی آزمایش‌های باروری یک خانم را تأیید می‌کند همسر او در رابطه با دختر یا پسر بودن فرزندش تفکر می‌کند؛ اما وقتی در سونوگرافی جنسیت جنین مشخص می‌شود هر یک از زن و مرد به شکل

گونگون در رابطه با فرزندش تفکر کرده و نگرانی، برنامه و خواست‌های مخصوص به خودش را دنبال می‌کند. اگر پدر در محیطی پدرسالار بزرگ شده باشد که در آن ارجحیت با پسر بوده است معمولاً مرد از اینکه جنسیت فرزندش دختر است، ناراحت خواهد شد. اگر این حس به قدری شدید باشد که بعد از تولد هم ادامه یابد احتمال دارد فرزند دختر به دلیل جنسیت خود در خانواده تحقیر شود. خوشبختانه روزگار عوض شده است. بسیاری از مردان به داشتن دختر افتخار می‌کنند چون زنان نیز توانسته‌اند مانند مردان تحصیل و کار کنند و سبب افتخار پدر شوند. پیروز شدن دختر بر عقده ادیپ یا الکترا به نوع رفتار زوجین بستگی دارد. نقش مهم پدر جدا کردن دختر از مادر و پس از آن ارزش نهادن به او به عنوان نوجوانش است. دختر به پدری نیاز دارد که او را دوست داشته باشد و در ضمن با عشق ورزیدن به مادر به دختر بیاموزد که باید تبدیل به زنی دوست‌داشتنی توسط مرد در آینده شود. مردی که به همسرش اظهار عشق نمی‌کند این احساس را به نوجوان آموزش نداده و عشق را در آینده در او خفه می‌کند (آزادمنش و مصطفایی، ۱۴۰۰).

سندروم مسئله با پدر چیست؟

در روانشناسی این اصطلاح برای زنی به کار می‌رود که دارای مجموعه‌ای از تکانه‌ها یا ارتباطات ناخودآگاه مربوط به مدل یا تصویر از پدر است. به‌عنوان مثال؛ زانی می‌باشند که به رابطه با مردان مسن‌تر از خود علاقه دارند.

چه زمانی یک دختر دچار سندروم مسئله با پدر می‌شود؟

این مشکل زمانی تجربه می‌شود که دختر توسط پدرش در کودکی مورد آزار، بدرفتاری، طرد یا بی‌علاقگی قرار گیرد. رابطه بد با پدر باعث اختلال در روابط این زنان با مردان می‌شود. به‌نحوی که برخی از آنان درصدد جبران آن با روابط متعدد برمی‌آیند و برخی دیگر دچار بی‌اعتمادی به مردان یا گیرکردن در روابط آزارگر و سمی می‌شوند. فردی که دچار این مشکل باشد، دارای خلأهای عاطفی متعددی است؛ که به تصمیمات بد در انتخاب همسر و روابط با دیگر افراد می‌شود.

علائم سندروم مسئله با پدر

مشکل عقده پدر به نوع ارتباط پدر در گذشته برمی‌گردد و در هر کس به شکل خاصی بروز می‌کند. این علائم می‌تواند:

- ترس از طرد شدن
- داشتن رابطه‌های ناپایدار
- خودآزاری و خودزنی
- نوسانات خلقی اغراق‌شده
- احساس خلأ
- خشم نهفته یا پیشرفته
- شکل‌دهی روابط نادرست، نامعقول و ناسالم با مردان
- عزت‌نفس پایین
- نداشتن مرزهای ارتباطی با دیگران
- عدم اعتماد به افراد مخصوص مردها
- بی‌احساسی و سردی
- ترجیح دادن روابط جنسی بر روابط عاطفی
- حسادت
- نیاز به دریافت تأیید
- بی‌عاطفگی نسبت به مردان و راندن آنها از خود
- سریع صمیمی شدن
- تلاش برای جلب نظر مردان و کسب رضایت آنها به هر نحو
- رؤیایپردازی و تخیل درباره زندگی شاهزاده وار. حال نکته مهم این است که آیا پسران هم می‌توانند دچار این سندرم شوند؟

بله. با اینکه بیشتر برای زنان توصیه می‌شود، اما تأثیر غیبت و بدرفتاری پدر در هر دو جنسیت مشخص است. علائمی که در نوجوانان دارای این سندرم دیده می‌شود گاهی در پسران نیز دیده می‌شود. این علائم در پسران به شکل؛ عدم اعتماد به نفس، نداشتن جاه‌طلبی به دلیل نداشتن الگوی قهرمانی از پدر، گرایش به هم‌جنس و گرایش به الکل و مواد مخدر دیده می‌شود (بارکلی^۱، ۲۰۲۳).

انواع سندرم مسئله با پدر

- **پدر غائب:** این رایج‌ترین شکل سندرم است و شامل موقعیتی می‌شود که در آن دختر ارتباط کمی با پدر دارد یا اصلاً ارتباطی با او ندارد. دلایل آن می‌تواند مرگ زودهنگام پدر یا عدم ارتباط با پدر به دلیل طرد یا جدایی باشد. دختر دچار خشم پنهان نسبت به پدر خود می‌شود و در بزرگسالی انتظار دارد تمام مردان خانواده خود را ترک کنند. عدم اعتماد به مردان در این دختران دیده می‌شود.
- **ناشناخته بودن پدر:** دختر در شرایطی بزرگ می‌شود که نمی‌داند پدرش چه شکلی بوده است یا حتی شاید نام او را نمی‌داند. نشناختن پدر باعث بروز مشکلاتی مانند بی‌بندوباری جنسی در فرد و نبود مرزهای اخلاقی می‌شود. در واقع، زن نبود پدر را با روابط متعدد با مردان جبران می‌کند.
- **پدر عاشق:** این پدر بیش‌ازحد عاشق، هر چیزی را از سمت دخترش تحمل می‌کند و به‌ندرت از کارهای او عصبانی می‌شود. در واقع، او در سر دیگر این طیف ایستاده و «پرنسس بابا» ورد زبانش است. این پرنسس‌های کوچک به نوجوانان لوسی تبدیل می‌شوند که انتظار دارند همه با او مانند پدرش رفتار کنند. هیچ‌کس در هیچ رابطه عاطفی نمی‌تواند نیازهای او را برآورده کند و مانند پدرش او را دوست داشته باشد.
- **پدر غائب به لحاظ عاطفی:** این پدران به لحاظ عاطفی به خانواده و دختر خود

^۱ Barkley RA

ابراز علاقه نمی‌کنند. برخی از آنان نیز ممکن است به واسطه شغلشان دوره‌های طولانی یا ساعت‌های زیادی از خانه دور باشند. به همین دلیل، سعی می‌کنند این کمبود را با ارائه مادیات به نوجوان خود حل کنند. نوجوانی که در این نوع خانواده رشد کرده باشد، در مورد نقش مردان در خانواده و رابطه تصویر غلطی در ذهن دارد. همچنین ممکن است به دنبال مردانی برود که به لحاظ عاطفی سرد هستند.

- **پدر بد:** این پدران زندگی را برای فرزند خود بسیار سخت می‌کنند. هرگونه آزار و اذیت در کودکی ممکن است باعث تخریب روابط آینده زن شود. زنی که دچار سندرم مسئله با پدر شده باشد، احساس بدی نسبت به پدرش دارد و این حس را وارد روابط عشقی خود می‌کند.

پیشگیری

والدین نقش مهمی در برطرف کردن نیازهای عاطفی فرزند خود دارند. برقراری ارتباط مناسب و ابراز محبت به او باعث سلامت روان کودک و شکل‌دهی روابط سالم در بزرگسالی می‌شود. برخی والدین تصور می‌کنند که محبت کردن به کودک، باعث لوس شدن کودک می‌شود و پدر باید اخم کند و اقتدار خودش را حفظ کند و برخی دیگر از والدین محبت‌های افراطی و غیرالزام دارند؛ که این امر هم باعث به وجود آمدن مشکلاتی برای کودک می‌شود؛ که با کمک یک مشاور می‌توانید از انتخاب روش درست در تربیت فرزندان خود اطمینان حاصل کنید و از بروز سندرم پدر در او جلوگیری کنید.

درمان

برای حل شدن این مشکل باید از روان‌درمانی و ترمیم خاطرات گذشته استفاده کنید و رویکرد روانکاوی یونگی بر این باور است که این مشکل روانی می‌تواند حل شود؛ که دختر بتواند پدرش را ببخشد بدون کمک درمانگر تقریباً غیر ممکن است. درمانگر به فرد کمک می‌کند تا الگوی فکری خودش را تغییر دهد و کنترل بهتری روی ذهن و اعمال خود داشته باشد (بذلی، ۱۴۰۰).