

دنیای پدر دختری

توصیه‌های کمتر شنیده شده به پدرها و دخترها برای داشتن رابطه بهتر با هم

آیه توانا | روزنامه نگار

پرونده

رابطه والد-فرزندی معمولاً سرشار از کلیشه است؛ ماماها و باباها قهرمان، دخترهای دلسوز و پسرهای عصای دست. کلیشه‌ها معمولاً با فشار روانی همراهاند؛ هم برای کسی که ناچار است خود را در این قالب‌های پیش‌فرض تعریف کند و هم برای طرف مقابل که توقعاتش از ارتباط والد-فرزندی را متناسب با این قالب‌ها شکل می‌دهد. خلاف آموزش غیررسمی کلیشه‌ها از سوی مدرسه، رسانه‌ها و اعضای جامعه، در یک ارتباط سالم، نه‌الزامی برای قرار گرفتن در چارچوب‌های تعیین‌شده وجود دارد و نه اصلاً امکان دارد که همه را یک شکل و یک جور تربیت کرد. یک والد خوب قرار نیست موجودی با قدرت‌های ماورائی و خستگی‌ناپذیر باشد؛ یک فرزند خوب هم لازم نیست مطیع و همیشه در دسترس باشد. خوب اگر کلیشه‌ها را کنار بگذاریم، چه معیاری برای مان می‌ماند تا ارتباط سالم را براساس آن بسنجیم؟

بر پرونده امروز یکی از وجوه رابطه والد-فرزندی یعنی رابطه پدرها و دخترها را از لحاظ علمی بررسی می‌کنیم. دو روان‌شناس توصیه‌هایی برای دخترها و پدرها دارند تا بدون فشار روانی ناشی از توقعات بی‌جا، رابطه بهتری با یکدیگر داشته باشند.

توصیه‌هایی به پدرها برای داشتن رابطه‌ای صمیمانه‌تر با دخترانشان

پدران در احساس ارزشمندی دخترها سهم زیادی دارند



دکتر مینا دادگستر مقدم | مشاور

وقتی از رابطه پدر-دختری حرف می‌زنیم، بعضی‌ها تصور می‌کنند طبق کلیشه، دخترها پاپایی‌اند، ارتباط بین پدران و دختران به‌طور پیش‌فرض خوب و موثر است و تلاش برای بهبود آن ضرورتی ندارد، اما رابطه با فرزند مثل هر ارتباط دیگری، به مراقبت و دقت نیاز دارد. آن‌چه در این مطلب می‌خوانید، پیشنهادهایی به پدرهاست که نقش خود را در شکل دادن یک ارتباط خوب با دخترانشان، ایفا کنند.

پدران دخترهای کودک

رابطه پدر-فرزندی از زمان بارداری مادر شروع می‌شود. اصطلاحی داریم تحت عنوان «پدران باردار»، به معنی پدرانی که در دوران بارداری به همسرشان محبت می‌کنند. این آرامش و محبت به جنین منتقل می‌شود و وقتی بچه به دنیا می‌آید، بهتر می‌تواند با پدرش ارتباط عاطفی برقرار کند.

یکی از مراحل رشد در دوران کودکی، مرحله اعتماد در برابر بی‌اعتمادی است. پدر، اولین مرد زندگی دختر است و نوع ارتباط پدر با اوست که اعتماد در برابر بی‌اعتمادی به مردان را شکل می‌دهد. در دوران کودکی دخترتان از خلال ارتباط با شما یاد می‌گیرد که آیا می‌شود به مردهای بیرون از خانواده اعتماد کرد یا خیر. اگر ارتباط عاطفی خوبی با دختر برقرار و دنیای کودکانه او را درک کنید، حس اعتماد را در او ایجاد خواهید کرد.

• بچه‌ها در سه‌سالگی با هویت جنسی‌اش آشنا می‌شوند.

شما به‌عنوان پدر، در شکل‌گیری هویت جنسی دخترتان نقش اساسی دارید. پدری که به دخترش اجازه می‌دهد نانگی بکند، ناز او را می‌کشد، او را تأیید می‌کند و به او می‌فهماند که زن بودن خوب و دوست‌داشتنی است، باعث می‌شود دختر از هویت جنسی‌اش راضی باشد. فرزند شما اگر دختر بودنش را دوست نداشته باشد، ممکن است در بزرگسالی دچار اختلال هویت شود.

• ما آدم‌ها سه تا «من» داریم؛ من بالغ، من والد و من کودک. «من والد»، مسئولیت تربیت فرزند را برعهده دار و منی است که باید در ارتباط با فرزند فعال باشد اما در رابطه پدر-دختری در دوران کودکی لازم است که «من کودک» پدر فعال باشد. یعنی موقع بازی کردن با دخترتان، ببینید او چه بازی‌هایی دوست دارد؛ اگر عروسک بازی را ترجیح می‌دهد، با او همراهی کنید. شاید لازم باشد رفتارهایی انجام بدهید که «من بالغ»تان به شما اجازه نمی‌دهد. مثلاً من بالغ پدر ممکن است به او اجازه تاب‌سواری ندهد اما در دنیای کودکانه دخترش لازم است این کار را انجام بدهد.

• دخترتان را تأیید کنید؛ تو دوست‌داشتنی/خوب/زیبا هستی. از کودکی او را با هدایای کوچک و متعدد غافل‌گیر کنید. مهم است که این هدیه‌ها کوچک باشند چون نباید سطح توقع او را از خودتان و مرد زندگی‌اش در آینده بالا ببرید.

پدران دخترهای نوجوان

عموم مردم بر این باور هستند که با بلوغ دختران نقش پدر کمتر می‌شود و از این‌پس مادران باید تمامی بار عاطفی و روانی و آگاهی‌ها را در اختیار راه‌یاب‌ها بگذارند. این باور نادرست است؛ پدران نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت دختران، خودپنداره و احساس ارزشمندی در آن‌ها دارند. یکی از نیازهای اساسی در نوجوانی نیاز به تأیید است. در صورتی که نیاز به تأیید در خانواده پاسخ داده نشود، فرد به دنبال برطرف کردن آن در دنیای بیرون از خانه و فضای مجازی خواهد رفت. از طرف دیگر گرایش به جنس‌مکمل هم از این دوران شروع به شکل‌گیری می‌کند و نیاز به تأیید از طرف جنس‌مکمل برای فرد بسیار دلنشین‌تر می‌شود. برای یک دختر، بهترین شکل برآورده شدن نیاز به تأیید، دریافت آن از سمت پدر است.

• تأیید و محبت کلامی و غیر کلامی پدر، نقشی اساسی در احساس



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۶ فروردین ۱۴۰۰
۲۲ شعبان ۱۴۴۲ • ۵ آوریل ۲۰۲۱
شماره ۲۰۶۲۷

۱۸۴۷

علت و راهکارهای رفع

خواب‌آلودگی در فصل بهار

۳

روش برخورد با خواستگارهایی
مثل «سلمان»



نوشتن مثل دوییدن است!

آشنایی با پرویم نویسنده
از زبان منصور ضابطیان

۴

توصیه‌هایی به دخترها برای داشتن رابطه صمیمانه‌تری با پدران

استقلال متضاد دلدادگی به پدر نیست

را دوست ندارید، با آن‌ها تمرین کنید؛ هم‌گفت‌وگو و متقاعد کردن طرف مقابل را و هم شنیدن حرف‌های او و پذیرفتنش را.

دخترهای جوان

گاهی پدرها ترس زیادی از دور شدن از دخترهای‌شان دارند به‌رغم این‌که ممکن است این ترس را بروز ندهند. درک کردن این ترس از سوی شما در بهبود رابطه‌تان، کمک‌کننده است. به یاد داشته باشید پدرها هم نیاز به درک شدن دارند؛ پس سعی کنید خشم و ترس آن‌ها را بفهمید و دیدگاه‌تان را برای‌شان توضیح بدهید.

• سعی کنید دنیای مشترک با پدرها بسازید. هر چقدر بیشتر وارد دنیای بزرگ‌سال می‌شوید، هویت‌یابی شما تثبیت و چالش‌های دوره قبلی شما کمتر می‌شود اما در عوض درگیری‌های روزمره زندگی ممکن است شما را از پدر دور کند.

• می‌دانید گاهی پدران بعد از ازدواج دخترانشان، احساس تنهایی می‌کنند؟ بین خودمان باشد حتی احساس حسادت را هم تجربه می‌کنند پس بعد از مستقل شدن، همچنان با پدر راجع به مسائل‌تان صحبت کنید. با او وقت بگذرانید و فعالیت مشترکی که مورد علاقه هر دوی‌تان باشد مثل پیاده‌روی، پیدا کنید.

• گاهی راجع به مسائل نه چندان خصوصی در رابطه با همسرتان با پدر مشورت کنید. هر چه باشد او هم زمانی احساسات همسر شما را تجربه کرده است. برای آن‌که رازداری بین شما و همسرتان حفظ شود، می‌توانید راجع به مفاهیم سوال کنید. مثلاً «اگر مامان سر مسائل مالی چگونه برخورد می‌کرد، دوست داشتی؟»، «در رابطه مامان با مادر بزرگ اگر مامان غمگین می‌شد، دوست داشتی چگونه بهت می‌گفت؟». این تعامل دو جانبه به نزدیکی پدر و همسر شما هم کمک می‌کند چرا که پدر، گذشته خود را به یاد می‌آورد و به همسرشمانه به چشم یک غریبه بلکه به‌عنوان یک خویشاوند متحد نگاه می‌کند.

دخترهای بزرگسال

با افزایش سن، پدر ممکن است احساس فرسودگی و در پی آن احساس افسردگی کند و در نتیجه کمی زودرنج یا تندمزاج شود. اگر بدانید این تغییر خلق طبیعی است و انتظار آن را داشته باشید، توان مدارا کردن با تغییرات را خواهید داشت.

• اولین قدم در تقویت ارتباط پدر-فرزندی در دوران بزرگسالی، شناخت و در پی آن جلوگیری از شکل‌گیری خطای شناختی در ذهن خود و پدرتان است. به این معنا که شاید پدر الان توان بازویش همچون گذشته نباشد و حوصله‌اش هم به آن اندازه نیست اما قابلیت‌ها و مهارت‌های دیگری دارد که کمک‌کننده است، فقط کافی است به او کمک کنید تا آن‌ها را کشف کند.

• پدرانی که در دوران جوانی ناچار به کار زیاد بوده‌اند، دوران بزرگسالی و فرزنددار شدن شما برای آن‌ها بهترین زمان است که بدون دغدغه با نوه‌های‌شان وقت بگذرانند؛ مثلاً با آن‌ها به پارک بروند یا برای‌شان قصه تعریف کنند. معجزه درد بدل کردن عشق با نوه را به پدران هدیه دهید. گاهی آن‌ها دوست ندارند پیش قدم در خواست این رابطه باشند چرا که در فرهنگ ما ممکن است از پدرسالاری آن‌ها کم‌شود؛ پس شما پیش‌دستی کنید. این امر بازی برنده-برنده است چرا که هم به شما کمک می‌کند و هم به پدر یادآوری می‌کند که هنوز می‌تواند سودمند باشد.

• هر اندازه زه‌مزه عاشقانه با پدر را طی سالیان حفظ کنید، نه تنها منبع عشق خود را از اولین ایزه متفاوت زندگی تأمین کرده‌اید بلکه به همسر خود یادآوری می‌شوید که قدر دان او نیز خواهید بود و همان‌طور که هیچ‌کس جایگزین پدر نمی‌شود، فرزندانشما هم جایگزین او نمی‌شوند. به علاوه قدر دانی و عشق‌ورزی معتدرا در قلب فرزندتان می‌کارد و تأثیر این کار را در زندگی‌شان خواهید دید.



دکتر شرمین روبن زاده | روان‌شناس بالینی

وقتی حرف از رابطه خوب با پدر و مادرها می‌شود، خیلی‌های‌مان فکر می‌کنیم روی صحبت تنها با والدین است؛ آن‌ها هستند که باید نقاط تاریک را روشن کنند ولی هر رابطه‌ای دو سو دارد و بدون تلاش دو طرفه، پر نور و درخشان نمی‌شود. آن‌چه در ادامه می‌خوانید، پیشنهادهایی به دخترهاست که نقش خودشان را در شکل دادن یک ارتباط خوب با پدر، ایفا کنند.

دخترهای نوجوان

هویت‌یابی فرایندی پیچیده است. هر قدر به مرحله نوجوانی نزدیک می‌شوید، دلدادگی به آرمان‌ها و قصه‌های خودتان بیشتر می‌شود. انگار زمزمه‌ای در قلبتان می‌تراود که «می‌خواهم خودم را زندگی کنم و خودم» یعنی مخالفت با باورهای خانواده‌ام. دخترها باورهای پدر را بیشتر به چالش می‌کشند؛ پدری که دوستش دارند، تکیه‌گاه‌شان است اما گاهی منطقی را نمی‌فهمند. می‌دانید که می‌توان بدون دور شدن از پدر قدم در مسیر هویت‌یابی گذاشت؟ شاید در ذهن یک نوجوان این دو دور از هم باشد اما باید بدانیم که استقلال طلبی با استقلال طلبی کاذب متفاوت است.

• در دوران نوجوانی فکر می‌کنیم بزرگ شدن یعنی «نه» گفتن به همه آرمان‌های گذشتگان‌مان به‌ویژه پدری که نماد «قانون‌گذاری» است. اگر می‌خواهید حرف‌تان شنیده شود، از موضع مبارزه اقدام نکنید. کنار پدر بنشینید و همچون کودکی با او زمزمه کنید، حرف‌های‌تان را با صدایی آرام و از دیدگاه کودک بگویید.

• پدر را وارد دنیای خود کنید. مثلاً به جای آن‌که بگویید فلان موسیقی قشنگ است و بس؛ از او بخواهید آهنگ مورد علاقه‌تان را با شما گوش دهد. استقلال نوجوانی در تضاد با دلدادگی نیست. دلدادگی و وابستگی قسمتی از رشد است و در همه مراحل زندگی، از نیازهای ضروری ماست. اجازه بدهید پدر، سرتان را توازش کند. معنای بزرگ شدن، دور شدن از ایزه مورد علاقه نیست.

• در روز حداقل چند دقیقه کنار پدر بنشینید و آرام و خوش راجع به مسائل‌تان با او صحبت کنید.

پدرها دوست دارند مشاور دخترهای‌شان باشند به شرط این‌که فکر نکنند حرف‌های‌شان شنیده می‌شود. جدایی از وابستگی‌های‌مان، فریبی است در مرحله نوجوانی که بین همسالان‌نماد بزرگ شدن به حساب می‌آید و باعث استقلال کاذب می‌شود. استقلال یعنی آمیختن دلدادگی، آرمان‌های گذشتگان و حرف‌های خود با صدایی پر صلابت نه فقط «مخالفت جویی».

• رابطه دخترها با پدرها می‌تواند آینده تمام‌نمای رابطه آینده با شریک عاطفی‌تان باشد. تلاش کنید نقاط قوت و ضعف رابطه را کشف کنید و تا حد توان آن را بهبود دهید. اگر زبان مشترک با پدر را پیدا کنید، در آینده راه آسان‌تری خواهید داشت. پدرها زبان دنیای مردانه را برای شما می‌گویند. اگر نقاطی از این زبان

