

### برخی اوقات

پدرها شاید خیلی دیر به منزل نیایند ولی در مدت زمانی که در خانه هستند، باز هم رابطه مؤثری با فرزندشان نداشته باشند، در حالی که تصور خودشان این نیست. در خصوص رابطه مؤثر پدر و فرزندی باید بر این نکته تأکید کرد که کیفیت رابطه اهمیت دارد نه کمیت آن. برخی از روانشناسان و نویسندگان حوزه انسان شناسی معتقدند، رفتار بشر غالباً حاصل برخوردهایی است که در طول زندگی اش دیده، آموخته و آرزوها، حسرت‌ها و کینه‌ها، دوستی‌ها و دشمنی‌ها، رفاقت‌ها و لجاجت‌ها، مهربانی و خشم، عشق و نفرت و بسیاری از تضادهای احساسی و رفتاری دیگر، همگی حاصل آن چیزی است که در طول سالیان نوزادی تا بزرگسالی بر ما گذشته است. پدران نیز در این راستا نقش فوق‌العاده پررنگ و تأثیرگذاری دارند که شناخت درست آن و به انجام رساندنش می‌تواند آینده زندگی یک انسان را به بهترین نحو ممکن زیبا و ستودنی سازد. بنابراین وقتی صحبت از نقش پدر و کمک‌های او در بزرگ کردن فرزند به میان می‌آید، منظور کمک کردن پدر به مادر فرزند در انجام کارهای مربوط به کودک نیست! بلکه منظور، کمک پدر به فرزند در بزرگ شدن و رشد کردن اوست.

### درباره رابطه پدر-فرزندی

# شما پدر خوبی هستید

نوید شفیعی  
روانشناس



### چگونه کیفیت رابطه پدر فرزندی در زندگی بزرگسالی فرزند تأثیر می‌گذارد؟

اکثر جوامع و بخصوص در کشور ما ایران، پدران به دلیل ذات و روح متفاوتی که نسبت به مادران دارند و نقشی که غالباً در فضای خانه ایفا می‌کنند، خواه ناخواه برای کودکان به نمادی از شجاعت، جنگجویی، انجام کارهای پرریسک، شیطنتهای هیجان انگیز، توانمندی، حمایت و مواردی از این دست تبدیل می‌شوند. در ارتباط بودن با چنین فردی که این ویژگی‌های متمایز و دلنشین را برای فرزند به نمایش گذاشته است، تأثیرات شگرفی در زندگی کودک و بزرگسالی او می‌گذارد.

فرزندان بخصوص در سنین خردسالی، بیشتر نگاهشان به والدین است و الگوبرداری را از پدر و مادر خود انجام می‌دهند. پس هرچه ببینند همان را تقلید می‌کنند. سال‌ها طول می‌کشد تا انسان متوجه رفتار نادرست خود شود و دریابد آنچه امروز در تعامل با دیگران به کار می‌بندد، حاصل آن رفتار و برخوردی است که در کودکی با او شده است. از این رو مسأله رفاقت یا لجاجت با فرزند مسأله حائز اهمیتی است. پس مهم است الگوی اولیه و اصلی که بنای کار او در بزرگسالی است چه باشد. در

### بررسی رابطه پدر و فرزندی، زمانی که فرزند پسر است

گاهی به دلیل آنکه پدران، کودکی خود را در فرزند پسر خود می‌بینند، ناخودآگاه دست به خطاهای تربیتی جبران‌ناپذیری می‌زنند. نباید فراموش کنیم که پدران نیز مانند تمام انسان‌ها حاصل سرد و گرم چسپیدن روزگاری هستند که از نوزادی تا زمان پدر شدنشان بر آنها گذشته است. پس بدیهی است که نقصان‌هایی نیز داشته باشند که ممکن است بازتاب آنها در تربیت فرزندشان تأثیرات جبران‌ناپذیری بگذارد. از این رو مهم است نسبت به رابطه پدر و فرزندی زمانی که فرزندتان پسر است اطلاعات کافی کسب کنید.

شاید با خود بپندیشید که ساده‌ترین نوع رابطه پدر فرزندی برای زمانی است که فرزند شما پسر باشد. زیرا شما نیز زمانی پسر بودید و البته هنوز هم در بخش‌های زیادی از وجودتان فارغ از نقشه‌ای که در زندگی دارید، یک پسر هستید. اما جالب است بدانید این نوع رابطه پدر و فرزندی، رابطه‌ای است که صفر و صدی محسوب می‌شود. یا نتیجه‌ای به شدت اثربخش و زیبا دارد یا حاصل آن به شدت مخرب و ویران است. آنچه موجب پیچیدگی این رابطه می‌شود به شرح زیر است:

### نکاتی درباره بهبود رابطه پدر و فرزندی، زمانی که فرزند پسر است

۴. کارهایی را مختص رابطه پدر و فرزندی خود انجام دهید کارهایی را برای او انجام دهید که شخص دیگری در خانه برایش انجام نمی‌دهد. این کار رابطه شما را با او بسیار قوی می‌سازد. مثلاً با او به بازی فوتبال به روشی خاص بپردازید. هر بار تکنیکی خاص را چاشنی بازی خود کنید و بگذارید این کاری باشد که او فقط با پدرش انجام می‌دهد.

۵. از صحبت‌های مردانه و جدی ترسید بگذارید روی شما به عنوان یک هم‌صحبت که همچن خودش است و او را می‌فهمد حساب باز کند. کاری کنید که در انجام این امر راحت باشد و معذب نشود. اینگونه علاوه بر آنکه احساس می‌کند در دسته مردان جا دارد و آنها او را به دنیای خودشان راه داده‌اند، شما را به عنوان بهترین دوست و هم‌صحبتش می‌شناسد. اگر از هر دو جنسیت دختر و پسر، فرزندانی دارید، گاهی بازی‌ها و فعالیت‌های دسته‌جمعی ترتیب دهید و حتی همسران را نیز در آنها شریک کنید. اینگونه رفاقت حقیقی میان اعضای یک گروه فارغ از جنسیت را به آنها نشان داده‌اید.

۱. شما به عنوان یک پدر، آینه آینده‌ای هستید که پسران با زتاب خودش را در آن می‌بینند پسران همواره سعی دارند، مردی همانند پدرشان باشند. رفتار پدر با مادر فرزند، به او یاد می‌دهد که عشق (یا نفرت)، احترام (یا بی‌احترامی)، نحوه جذب جنس مخالف به یکدیگر و مواردی از این دست چه هستند و چگونه عمل می‌کنند. به علاوه رفتار پدر با سایر مردها به فرزند پسر نحوه صحبت کردن، مسائلی که ذهن مردها را درگیر می‌کند و نوع رفتار و منش مردانه را آموزش می‌دهد.

### ۲. علایق مشترک پدر و پسر را بیابید و برای آنها بیشتر وقت بگذارید

به عنوان یک انسان، ممکن است شما عاشق ورزش کردن باشید اما پسران نیز به عنوان یک انسان ممکن است هیچ علاقه‌ای به ورزش کردن نداشته و برای مثال به مطالعه در نقطه‌ای ساکت و آرام علاقه‌مند باشند. از این رو سعی نکنید هرکاری از دستتان بر می‌آید برای ورود فرزندتان به مسیر ورزش انجام دهید. به جای آن، تمام سعی خود را بکنید تا نقاط اشتراک‌کنان را بیابید. ممکن است هر دو شما عاشق چادر زدن در طبیعت باشید. پس آخر هفته‌ها را به این کار اختصاص دهید تا هر دو در فعالیتی شراکت کنید که به آن تمایل دارید و یکدیگر را مجبور به انجام کاری که خود می‌خواهید نکنید.

### ۳. از انجام کارهای ریسکی، خطرآفرین و هیجان‌انگیز ترسید

فرزندان پسر سرشار از تخیلات و انرژی‌های غیرقابل کنترل هستند. از این رو به عنوان یک پدر تنها کسی هستید که بخواهی می‌تواند او را در انجام فعالیت‌های پرخطر و هیجان‌انگیز حمایت کند. سال‌ها بعد مرور و یادآوری خاطرات هیجان‌انگیزش با شما، روحش را در برابر سختی‌های زندگی مردانه‌اش نوازش خواهد کرد.

### بررسی رابطه پدر و فرزندی، زمانی که فرزند دختر است

با او کنید. برای کسب این اطلاعات می‌توانید درباره زنان بیشتر مطالعه کنید و همچنین می‌توانید از همسر خود در این باره راهنمایی‌هایی بخواهید. تنها در این صورت است که به عنوان یک پدر، به او عشق و حمایت درست را نشان می‌دهید و بواسطه این شناخت او را قادر می‌سازید در آینده نیز همسر مناسبی برای خود پیدا کند.

### نکاتی درباره بهبود رابطه پدر و فرزندی، زمانی که فرزند دختر است

۱. برای تکالیف و درس‌های فرزندتان وقت بگذارید هرگز او را از اینکه مشکلی از درسش به شما ارجاع دهد نترسانید و برای توضیح دادن مباحثی که درکش برای او دشوار است وقت بگذارید. این کار شما را به دخترتان نزدیکتر می‌کند.

۴. زمانی را به خرید با او اختصاص دهید گاهی دوتایی به خرید بروید و سلیقه او را در خرید وسایل جویا شوید. بعدها هر بار که چشمش به آن وسایل بیفتد به یاد احترامی که برای سلیقه‌اش قائل بودید و وقتی که با او گذرانید خواهد افتاد.

۵. به او احساس زیبایی و خاص بودن دهید دیر یا زود دخترتان بزرگ می‌شود و زمانی که وقتش برسد برای تشکیل خانواده و پیدا کردن زوج مناسب خود، نظر پسران همسن و سال خود را جلب می‌کند. شما به عنوان نخستین مرد زندگی دخترتان باید کسی باشید که او را با همان ظاهر و احساساتی که دارد دوست بدارد و تأییدش کنید. به او بگویید که افکارش ستودنی است و برای مثال چشمان زیبایی دارد. اینگونه دیگر تشنه شنیدن تأیید دیگران در جامعه نخواهد بود و همیشه می‌داند زیبایی حقیقی‌اش آن چیزی است که پدر و مادرش به آن افتخار می‌کنند.

امروزه محققان ثابت کرده‌اند پیچیدگی‌ها، اثرات مغزی و عاطفی و نتیجه حاصل از این نوع رابطه پدر و فرزندی، موضوعی بسیار تأثیرگذار در دوران بزرگسالی دختر است. باید نسبت به افکار، احساسات، ذات، ساختار بدن، نیازها و واکنش‌های او اطلاعات کافی داشته باشید تا بتوانید بهترین برخورد را

۲. در حاضر شدن و لباس پوشیدن به او کمک کنید مثلاً کمکش کنید جورابش را بپوشد یا آستین‌های زاکتش را تا بزنید و هنگام انجام این کارها با او داستان‌های بامزه‌ای از زمان کودکی خود تعریف کنید. اینها فرصت‌هایی هستند که شما باید در کودکی فرزندتان از آنها استفاده کنید. وگرنه خیلی زود دنیای زنانگی آنها را با خود می‌برد و شما وقتی برای نزدیک شدن به او پیدا نمی‌کنید.

### ۳. بازی‌ها و فعالیت‌های جالب و هیجان‌انگیز را با او تجربه کنید

این رو شما تنها کسی هستید که می‌توانید لذت‌هایی

در اکثر جوامع و بخصوص در کشور ما ایران، پدران به دلیل ذات و روح متفاوتی که نسبت به مادران دارند و نقشی که غالباً در فضای خانه ایفا می‌کنند، خواه ناخواه برای کودکان به نمادی از شجاعت، جنگجویی، انجام کارهای پرریسک، شیطنتهای هیجان‌انگیز، توانمندی، حمایت و مواردی از این دست تبدیل می‌شوند

