

رهایی از عذاب وجدان والدگری

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

کاربرد: کمک به کاهش احساس ناکافی‌بودن، مقایسه با دیگر والدین و سرزنش خود؛ به‌ویژه وقتی فکر می‌کنید شاغل‌بودن، کمبود امکانات یا یک اشتباه، از شما پدر یا مادر بدی ساخته است.

هدف، نادیده‌گرفتن اشتباه‌ها نیست؛ می‌خواهیم میان مسئولیت‌پذیری برای یک رفتار مشخص و محکوم‌کردن تمام وجود خودمان تفاوت بگذاریم.

«والد به‌اندازه کافی خوب» یعنی چه؟

این تعبیر از مفهوم «مادر به‌اندازه کافی خوب» در دیدگاه دونالد وینیکات الهام گرفته است. منظور، والدی بی‌اشتباه یا همیشه در دسترس نیست؛ بلکه مراقبی است که به نیازهای کودک توجه می‌کند و با رشد او، فرصت استقلال بیشتری فراهم می‌کند.

در این کاربرگ، به‌جای تلاش برای بی‌نقص‌بودن، روی مراقبت قابل‌اتکا، شناخت محدودیت‌ها و اصلاح اشتباه‌ها تمرکز می‌کنیم.

نکته: «به‌اندازه کافی خوب» به معنای عادی‌دانستن خشونت، تحقیر یا نادیده‌گرفتن مداوم نیازهای کودک نیست.

چطور از این کاربرگ استفاده کنم؟

وقتی کمی آرام‌تر هستید، یکی از فکری‌هایی را بنویسید که بابت والدگری به شما احساس گناه می‌دهد. سپس بررسی کنید آیا کاری نیاز به جبران دارد یا بیشتر با توقعی غیرواقعی از خودتان روبه‌رو هستید. در پایان، تلاش‌های واقعی‌تان را ببینید و یک جمله منصفانه برای خودتان بنویسید.

یک مثال برای شروع

فکر سرزنش‌کننده: «دیشب سر فرزندم داد زد؛ من مادر بدی هستم».

بررسی واقع بینانه: «داد زدنم درست نبود و لازم است مسئولیتش را بپذیرم؛ اما یک رفتار، تمام رابطه من با فرزندم را تعریف نمی‌کند».

سه کار مثبت این هفته: به نگرانی‌اش درباره مدرسه گوش دادم؛ برای معاینه همراهش رفتم؛ زمانی را به بازی دلخواهش اختصاص دادم.

قدم جبرانی: بدون مقصرکردن او عذرخواهی می‌کنم و برای موقعیت‌های مشابه، برنامه مکث می‌نویسم.

جمله من: «از رفتارم راضی نیستم، اما می‌توانم آن را اصلاح کنم؛ لازم نیست برای تغییرکردن، خودم را تحقیر کنم».

یادآوری: اگر احساس گناه مداوم، شدید یا مختل‌کننده است، یا رفتار آسیب‌زننده با وجود پشیمانی تکرار می‌شود، بهتر است از روان‌شناس کمک بگیرید.

گام اول: چه فکری مرا سرزنش می‌کند؟

پرسش	پاسخ من
چه اتفاق مشخصی افتاد؟	
چه جمله‌ای به خودم می‌گویم؟ مثلاً «چون امروز بی‌حوصله بودم، مادر بدی هستم.»	
آیا رفتار مشخصی نیاز به اصلاح یا جبران دارد؟ اگر بله، کدام رفتار؟	
آیا از خودم انتظار دارم همیشه صبور، در دسترس یا بی‌اشتباه باشم؟	
چه شرایط و محدودیت‌هایی را در قضاوت خودم نادیده گرفته‌ام؟	

یادآوری: شناخت فشارها، رفتار آسیب زنده را توجیه نمی‌کند؛ کمک می‌کند راه واقع بینانه‌تری برای تغییر پیدا کنیم.

گام دوم: تلاش های این هفته ام را ببینم

سه کار مشخص بنویسید که این هفته برای مراقبت، همراهی یا ارتباط با فرزندان انجام داده‌اید. لازم نیست بزرگ یا پرهزینه باشند.

این هفته چه کردم؟	این کار چگونه به فرزندم کمک کرد؟
۱.	
۲.	
۳.	

چند مثال: به حرفش گوش دادم، برایش غذا آماده کردم، پیگیر مشکل مدرسه اش شدم، کنارش بازی کردم یا بعد از تندی، عذرخواهی کردم.

این کارهای مثبت، اشتباه‌هایتان را پاک نمی‌کنند؛ اما کمک می‌کنند تصویر کامل‌تری از خودتان در نقش والد ببینید.

گام سوم: به‌جای سرزنش، چه کاری می‌توانم بکنم؟

اگر رفتاری نیاز به جبران دارد، قدم مشخص من چیست؟

اگر توقعم از خودم غیرواقعی است، کدام انتظار را تعدیل می‌کنم؟

برای مراقبت بهتر از خودم و فرزندم، چه کمکی می‌توانم درخواست کنم؟

گام چهارم: جمله‌ای مهربانانه و واقع بینانه برای خودم

جمله ای بنویسید که نه اشتباه را انکار کند و نه تمام هویت شما را زیر سؤال ببرد.

جمله من:

چند جمله برای شروع

- «امروز صبور نبودم؛ می‌توانم مسئولیت رفتارم را بپذیرم و برای دفعه بعد برنامه داشته باشم».
- «شاغل بودن به خودی خود به معنای کم محبتی نیست؛ می‌توانم برای ارتباط و مراقبت متناسب با شرایطمان برنامه ریزی کنم».
- «امکانات ما با بعضی خانواده‌ها متفاوت است؛ این تفاوت، معیار خوبی برای سنجیدن محبت و مسئولیت پذیری من نیست».
- «لازم نیست همیشه جواب درست را بدانم؛ می‌توانم یاد بگیرم، کمک بخواهم و اشتباهم را اصلاح کنم».

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)