



آیا با خطاهای شناختی در فرزند پروری آشنایی دارید؟

بخش نخست: خطای فیلتر ذهنی

دکتر احمد به پژوه، استاد روان شناسی
دانشگاه تهران
حامد مغربی سینکی، کارشناس ارشد
روان شناسی دانشگاه تهران

سرآغاز

خطاهای شناختی در زندگی همه ی افراد وجود دارد، اما آن چه خطر آفرین است و افراد را با مشکلات پرشماری روبه روم ی کند، تکرار این گونه لغزش ها در زندگی است. لغزش های شناختی، نگرش ها، و باورهای نادرست و تحریف شده ی درباره ی شخص و رفتار او، موضوع یا موقعیت خاصی هستند که از طرح واره های ناکارآمد سرچشمه

می گیرند. این طرح واره ها با ایجاد سوگیری هایی در تفسیر رخ داده های کنونی و پیش بینی رویدادهای آینده، در ایجاد و بروز مشکلات روانی نقش مهمی ایفا می کنند. لغزش های شناختی در فرزند پروری، به سبک تربیتی نادرست و باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی اشاره دارد که پدرمادر ممکن است در چگونگی درک و تفسیر رفتار فرزندشان داشته باشند. این لغزش ها می تواند بر روابط و چگونگی تعامل پدرمادر با فرزندشان خود تأثیر منفی و ویرانگر بگذارد. چرا آگاهی از لغزش های شناختی برای پدرمادر بایسته است؟ در این بخش به برخی از دلایل اهمیت آگاهی از لغزش های شناختی اشاره می شود:

● ارتباط مؤثر:

شناخت لغزش های شناختی می تواند

به پدرمادر کمک کند تا ارتباط مؤثرتری با فرزندانشان خود برقرار کنند و از تفسیرهای نادرست و داوری های شتاب زده دوری نمایند. همچنین پدرمادر می توانند به احساسات و نگرانی های فرزندانشان خود، هم دلانه توجه و به آنان کمک کنند تا با چالش ها و مشکلات به طور سازنده تری برخورد نمایند.

● درک بهتر رفتار فرزندان:

شناخت لغزش های شناختی به پدرمادر این امکان را می دهد تا فرزندانشان خود را بهتر درک کنند و در نتیجه به پدرمادر کمک می کند تا به نیازهای فرزندانشان خود پاسخ مناسب تری دهند و از آنان پشتیبانی مؤثرتری به عمل آورند.

● مدیریت انتظارات:

آگاهی از لغزش های شناختی به پدرمادر کمک می کند تا انتظارات واقع بینانه تری از فرزندانشان خود داشته باشند و از گسترش

رفتارها به کل شخصیت فرزندان خودداری کنند.

● تقویت عزت نفس فرزندان:

با آگاهی از لغزش‌های شناختی، والدین می‌توانند از برچسب‌زدن، سرزنش کردن یا انتقاد بیش از حد فرزندان، خودداری کنند و به جای آن، به نقاط قوت آنان توجه نمایند. این امر به فرزندان کمک می‌کند تا یک تصویر مثبت از خود داشته باشند.

● افزایش سلامت روانی:

آگاهی از لغزش‌های شناختی نه تنها به فرزندان، بلکه به افزایش سلامت روانی پدرمادر نیز کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار و اضطراب والدین بینجامد.

● تربیت انعطاف‌پذیر:

درک لغزش‌های شناختی می‌تواند به پدرمادر در پرورش انعطاف‌پذیری و سازگاری فرزندان کمک کند و از واکنش‌های بیش از حد شدید در برابر اشتباهات فرزندان خودداری کنند.

تشبیه لغزش‌های شناختی به داشتن عینک آلوده بر چشم!

برای این که به اهمیت لغزش‌های شناختی و تأثیر آن بر روابط با فرزندان بیش‌تر آشنا شوید، لحظ‌های هر چند کوتاه تصور کنید که عینکی آلوده به لک و غبار روی چشمانتان قرار دارد! در آن صورت محیط پیرامونتان را چگونه می‌بینید؟ آیا محیط و چیزهای روبه‌روی چشمانتان به همان روشنی و آشکاری پیشین است؟ تا زمانی که شما با این عینک آلوده و غبار گرفته محیط پیرامون خود را می‌بینید، به راستی، واقعیت

چیزهایی که می‌بینید با تحریف همراه است؛ چرا که هر آن چه در پیرامون ما وجود دارد و می‌خواهیم آن‌ها را ببینیم، پس از گذار از این عینک آلوده، دریافت می‌شود و به اشتباه فکری کنید که چرا این چیزهایی که می‌بینیم این قدر تیره و تار هستند؟! غافل از این که مشکل از نگاه ما و عینکی است که به چشم زده‌ایم. فرایندهای شناختی نیز درست به همین شکل است و زمانی که دچار تحریف می‌شوند، مانع از ادراک حقیقی آن چه در حال رخ دادن است، خواهند شد. این مسئله در فرایند تربیت فرزندان نیز گویا است. اکنون در این نوشتار، بایکی از مهم‌ترین انواع لغزش‌های شناختی یعنی لغزش فیلتر ذهنی، آشنا می‌شویم.

لغزش فیلتر ذهنی چیست؟

در لغزش شناختی فیلتر ذهنی، شما یک مورد جزئی ناخوب را پیدا می‌کنید و به‌طور انحصاری به آن فکری کنید و در نتیجه دید شما نسبت به واقعیت را تیره و تاریک می‌کند. درست مانند قطره‌ای از جوهر که یک پارچ آب را تغییر رنگ می‌دهد! برای نمونه، بسیاری از همکارانتان نظرات مساعدی نسبت به سخن‌رانی شما دارند، اما در این میان، نظریکی از آنان اندکی انتقادی است. ذهن شما روزها درگیر نظر او می‌شود و همه‌ی بازخوردهای خوب دیگران را نادیده می‌گیرید (برنز، ۱۹۸۹). به بیان دیگر، می‌توان لغزش فیلتر ذهنی را با «آلک کردن» مانند کرد؛ البته خروجی این «آلک کردن» را روی قسمت‌های

منفی و تیره و تار رخ دادهای زندگی‌تان تصور کنید.

گفتنی است حتی اگر جنبه‌های مثبت یک فرد یا یک رخداد یا موقعیت بیش‌تر از سویه‌های منفی آن نیز باشد، باز هم شما مثبت‌ها را در ذهن‌تان پالایش (فیلتر) می‌کنید و تنها سویه‌های منفی را می‌بینید. این لغزش در فرزندپروری می‌تواند موجب شود پدرمادر تصویری منفی از رفتار کودک خود داشته باشند و در نتیجه، واکنش‌های نامناسب از خود نشان دهند. برای نمونه، پدرمادری که در ارتباط با فرزندشان تنها روی رفتارهای ناخوب وی تمرکز می‌کنند و از توجه به ویژگی‌های مثبت فرزندشان غفلت می‌ورزند، به فاصله‌گیری عاطفی خود از فرزندشان دامن خواهند زد.

به دو پرده‌ی زیر بنگرید:

پرده‌ی یکم

فرزندتان کارنامه‌ی نوبت اولش را گرفته و با شور و شادی از این که بسیاری از نمره‌هایش (البته به جز دو درس) نسبت به آزمون‌های میان‌نوبت، پیشرفت خوبی داشته است، نزد شما می‌آید تا کارنامه‌اش را نشان‌تان دهد. زمانی که کارنامه‌ی وی را می‌بینید، بی‌توجه به نمره‌های خوب فرزندتان در دیگر درس‌ها، تنها بر نمره‌ی پایین دو درس ریاضی و عربی انگشت می‌گذارید و با گفتاری ناامیدکننده به فرزند خود می‌گویید: «این چه وضعشه؟! کلی پول کلاس تقویتی دادم، باز که نمره‌ی ریاضیات و عربی شما پایین شده! این

همه زحمت کشیدم برات، این همه معلم و کلاس اضافه، تنها ۳ نمره بیش تر شدی توی این دو تا درس؟!»

پرده‌ی دوم

فرزند شما از مدرسه به خانه برگشته، به شما سلام می‌کند؛ سپس کفش‌هایش را درآورده و درون جاکفشی می‌گذارد و به شما می‌گوید «مامان ناهار چی داریم که من خیلی گرسنمه؟ من لباس‌هایم رو عوض کنم پیام ناهار بخوریم». سپس وارد اتاقش می‌شود و لباس‌های آموزشگاهش را عوض کرده و داخل کمد می‌گذارد. از اتاق بیرون آمده و یک راست می‌رود سراغ غذایی که آماده کرده‌اید و شروع می‌کند به غذا خوردن. در این لحظه شما بالحنی عصبانی به او می‌گویید: «صد بار بهت نگفتم زمانی که از مدرسه میایی، پیش از این که غذا بخوری، دست‌ها رو بشویی؟! دفعه‌ی قبل یادت رفت سه روز مریض شده بودی؟! تو کی می‌خواهی درست بشی آخه؟!»

دقت کنید شما در این دو پرده، دچار لغزش شناختی

شده‌اید.

چند سفارش برای کاهش لغزش پالایش ذهنی: ۱- دادن بازخورد مثبت به فرزند

بکوشید به لغزش پالایش ذهنی خود، آگاهی داشته باشید و بازخورد مثبت بیش‌تری به فرزندتان بدهید و جنبه‌های مثبت رفتار او را توانمند کنید (در واقع پرورش‌گر زیر دست باید شکارگر رفتارهای پسندیده و نقاط مثبت فرزندان باشد). سفارش می‌شود گزاره‌های منفی را که به طور معمول به فرزندتان می‌گویید، به گزاره‌های ارزنده تبدیل کنید؛ برای نمونه، به جای گفتن: «داد نزن!»، «لطفاً آرام صحبت کن»، «چقدر بی‌دقت هستی!»، می‌توانید بگویید: «بیا با هم با دقت بیش‌تری این کار را انجام دهیم.»

۲- ثبت رفتارهای نیکوی فرزند

بکوشید هر روز سه مورد مثبت از رفتار یا کارکرد فرزند خود را برجسته کنید و آن‌ها را در یک دفترچه‌ی ویژه یادداشت نمایید یا اگر فرزندتان در سال‌های پایین‌تر است، می‌توانید برای این‌گونه رفتارها روی پوشه‌ی نشانه‌ی ضربدر بگذارید یا ستاره بکشید.

این کار با تقویت خودباوری فرزندتان، به تدریج به شما کمک می‌کند تا سویه‌های مثبت رفتارهای فرزندتان را بیش‌تر ببینید.

۳- خودآگاهی

بکوشید خودآگاهی خود را افزایش دهید و به افکار و احساسات خود توجه کنید؛ زیرا شاید شما زیر فشار خستگی، فشار روانی یا عوامل دیگر باشید که بر نظر شما در مورد رفتار فرزندتان تأثیر می‌گذارد. ثبات عاطفی و خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا واکنش‌های خود را کنترل کرده و رفتار فرزندتان را سنجیده‌تر تفسیر کنید (به‌پژوه، ۱۴۰۳).

۴- ارزیابی یک موقعیت از سویه‌های گوناگون

برای رویارویی با لغزش پالایش ذهنی، باید کوشید تا همه‌ی سویه‌ها و گوشه‌های یک پرمسما یا موقعیت بررسی گردد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از نظر ذهنی انعطاف بیش‌تری داشته باشید و به جای این که تنها سویه‌ی ناخوب یک موقعیت را ببینید، به سویه‌های دیگر نیز توجه نمایید و به تدریج به سمت یک دیدگاه متعادل‌تر برای ارزیابی رفتار فرزندتان پیش روید.

سخن پایانی

لغزش پالایش ذهنی می‌تواند در فرزندپروری و تعامل شما با فرزندتان تأثیر ناپسند و ویرانگر بگذارد؛ زیرا شما به عنوان مادر یا پدر ممکن است به جای دیدن پیشرفت‌های فرزندتان، تنها روی اشتباهات و کمبودهای وی تمرکز کنید. این تمرکز منفی و خُردگیری پی‌پی می‌تواند به ناامیدی و سستی خودباوری فرزندتان بینجامد. بنابراین، سفارش می‌شود با توجه به سویه‌های مثبت، به ثبت رفتارهای نیکوی فرزندتان؛ افزایش خودآگاهی؛ تحلیل؛ و ارزیابی یک موقعیت از ابعاد گوناگون، این لغزش شناختی را کاهش دهید و رابطه‌ی مؤثرتر با فرزندتان خود برقرار کنید.

در بخش‌های دیگر، شما پدر و مادر گرامی با سایر لغزش‌های شناختی و راهکارهای پیش‌گیری از آن آشنا خواهید شد.

منابع

برنز، دیوید (۱۹۸۹)؛ از حال بد به حال خوب؛ ترجمه‌ی سمانه احمدزاده و شیواشرینیانی (۱۴۰۰)؛ تهران: انتشارات نیک فرجام.
به‌پژوه، احمد (۱۴۰۳)؛ اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک و نوجوان (چاپ چهاردهم)؛ تهران: نشر دانژه.