

چرا در روابط بین فردی دچار مشکل می‌شویم؟/مادران استرس خود را به فرزندانشان انتقال می‌دهند



یک روانشناس معتقد است، رفتار امروز افراد نشأت گرفته از عمل و عکس‌العمل‌هایی بوده که در کودکی او رخ داده است. هر چند ژن و محیط بر شخصیت مؤثر هستند، اما خود فرد نیز می‌تواند رفتارش را تعیین کند.

یک روانشناس معتقد است، رفتار امروز افراد نشأت گرفته از عمل و عکس‌العمل‌هایی بوده که در کودکی او رخ داده است. هر چند ژن و محیط بر شخصیت مؤثر هستند، اما خود فرد نیز می‌تواند رفتارش را تعیین کند.

اصغر کیان‌نیا در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، اظهار داشت: هر کنش و واکنشی که امروز نشان می‌دهیم بر اثر عمل و عکس‌العمل‌هایی بوده که در کودکی ما رخ داده است. مثلاً اگر کسی پرحرف و کم‌حرف، خونسرد یا عصبی، خوشبین و بدبین و اجتماعی و یا عزلت‌طلب است به حکم رفتاری بوده که اطرافیان با او داشته است.

* ژن و محیط عوامل مؤثر بر شخصیت هستند

این متخصص حوزه بهداشت روان گفت: اگر مربی در مهد کودک نوازشگر باشد، کودک یاد می‌گیرد تا در برخورد با انسان‌ها و موجودات دیگر مهربان و نوازشگر باشد.

به طور کلی دو عامل بر شخصیت اثر می‌گذارد که این دو عامل ژن و محیط هستند. همه ما رنگ چشم، قد، رنگ پوست و ... را از اجداد خود به ارث می‌بریم و رفتار اطرافیان با ما و محیط‌هایی که در آن رشد می‌کنیم نیز بر شخصیت‌مان اثر می‌گذارد. مثلاً رفتار ناظم و مدیر مدرسه موجب می‌شود تا در ضمیر ناخودآگاه فرد کنش‌هایی رخ دهد که در بزرگسالی واکنش آن را خواهیم دید.

وی افزود: دو نوع ضمیر وجود دارد، ضمیر آگاه و ناخودآگاه، ضمیر آگاه مانند رایانه می‌ماند که هرچه به او بدهیم، به ما پاسخ می‌دهد. بنابراین هر فردی نتیجه توارث و اکتساب است.

* مادران استرس خود را به فرزندانشان انتقال می‌دهند

این روانشناس تاکید کرد: چنانچه مادری در دوران بارداری استرس داشته باشد، فرزند او نیز استرس خواهد داشت، از طرفی رفتاری که با این کودک بعد از بدنیآ آمدن می‌شود، تعیین می‌کند تا او در آینده با دیگران چگونه رفتار کند، مثلاً اگر پای او را لگد کنند، بر اساس آموخته‌هایش با فرد مقابل برخورد می‌کند. ممکن است عذرخواهی طرف مقابل را پذیرفته و این رفتار را تصادفی بداند، اما چنانچه در کودکی به او آموخته باشند دیگران قصد آزار و اذیت ما را دارند، ممکن است نه تنها عذرخواهی فرد مقابل را نپذیرد، بلکه با او رفتار نامناسبی داشته باشد.

* «خود» نیز بر شخصیت مؤثر است

این متخصص حوزه بهداشت روان با بیان اینکه «خود» علاوه بر ژن و محیط بر رفتار ما مؤثر است، تصریح کرد: درست بودن رفتار بستگی به نتیجه آن دارد. مثلاً اگر فردی ببیند نتیجه رفتاری تا امروز خوب نبوده است، آن را متوقف می‌کند، بنابراین هر فردی می‌تواند فراتر از آنچه ژن و محیط به او داده است، رفتار کند.

وی خاطرنشان کرد: خودآگاهی و یادگیری مهارت‌های ارتباطی بر روابط بین فردی بسیار مؤثر است و توصیه می‌شود هر فردی مانند گواهینامه رانندگی برای زندگی نیز دوره‌هایی را گذرانده و گواهی آن را کسب کند.