



## فرزندان را با عقده حقارت تربیت نکنید

احساس حقارت، ترس از قبول مسئولیت است که فرد را از انتخاب هدف ها و روابط با جامعه و تلاش دسته جمعی باز می دارد و اگر آگاهانه به سوی تلاش برای برتر بودن هدایت شود، کمک می کند تا فرد برای داشتن یک زندگی کامل تر تلاش کند تا فراتر از آنچه که اکنون هست را تجربه نماید؛ ولی اگر اصلاح نشود و شدت یابد به عقده حقارت تبدیل می شود.

احساس حقارت، ترس از قبول مسئولیت است که فرد را از انتخاب هدف ها و روابط با جامعه و تلاش دسته جمعی باز می دارد و اگر آگاهانه به سوی تلاش برای برتر بودن هدایت شود، کمک می کند تا فرد برای داشتن یک زندگی کامل تر تلاش کند تا فراتر از آنچه که اکنون هست را تجربه نماید؛ ولی اگر اصلاح نشود و شدت یابد به عقده حقارت تبدیل می شود.

دکتر مینا پور فرخ روان شناس در برنامه «سایبان آرامش» گروه بهداشت روانی شبکه رادیویی سلامت با بیان این مطلب افزود: تربیت صحیح کودک اولین و اساسی ترین رکن سعادت فردی و اجتماعی است. این مسئولیت مهم در درجه اول به عهده والین است؛ چرا که عقده حقارت در همان سال های اولیه کودکی شکل گرفته و اثرات آن برای همیشه نمود خواهد کرد.

این روان شناس در پاسخ به این پرسش که، چه عواملی در به وجود آمدن عقده حقارت نقش دارد؟ اظهار کرد: در خانواده هایی که شیوه های تربیتی با الگوهای پرخاشگری والدین و سخت گیری های زیاد همراه است؛ فرزندان همواره به دنبال محبت خواهی، قدرت طلبی، انتقام جویی و در مواردی حتی اعتراف به نارسایی و شکست خواهند بود. همچنین مقایسه کودکان با هم سن و سالانشان باعث ایجاد ضعف های روانی و اجتماعی و کاهش عزت نفس می شود. سبک زندگی هم از عوامل بسیار مهم در بروز این پدیده می باشد.

وی ادامه داد: سبک زندگی ناز پرورده در خانواده هایی وجود دارد که والدین به قدری شیفته فرزندان هستند که اجازه نمی دهند فرزندان به تنهایی از عهده کارهایی که توانایی اش را دارند برآیند و همین امر باعث به وجود آمدن احساس بی کفایتی و تنبلی و کناره گیری از اجتماع در فرزندان می شود. همچنین کودکانی که با سبک زندگی سلطه گری والدین پرورش یافته اند به شدت احساس عجز و ناتوانی می کنند.

پور فرخ در ادامه بیان کرد: کودکانی که مورد بهره کشی قرار گرفته اند، کتک خورده اند و در خانواده نادیده گرفته شده اند در صدد انتقام از جامعه برآمده و پرخاشگر و سرد و ظالم به نظر می رسند یا به جهت مخالف آن، سبک منفعل- پرخاشگر می شوند و با بی تفاوتی خود نسبت به دیگران در صدد انتقام برمی آیند. همچنین کودکانی که با بی توجهی و بی تفاوتی بزرگ شده اند پیوسته آمادگی شکست و باخت را دارند و کناره گیر و منزوی شده و در تنهایی خود به این باور رسیده اند که برتر از آن هستم که به دیگران محتاج باشم چرا که دیگران را حقیر می بینند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: آموزش سبک زندگی سالم و ایجاد علاقه اجتماعی و حس همدردی، نوع دوستی، همدلی و احترام مقابل باعث به وجود آمدن روابط سالم میان فردی و کاهش احساس حقارت می گردد.

گفتنی است، برنامه «سایبان آرامش» کاری از گروه بهداشت روانی رادیوسلامت است که از شنبه تا پنجشنبه ساعت 14:05 به مدت 40 دقیقه از موج اف.ام.ردیف 102 مگاهرتز تقدیم شنونده های صدای دانش، نشاط و آرامش می شود.