

حسرت بزرگ‌مدیری

اعتراف صادقانه‌مهران مدیری در باره پدر بودن، بهانه‌ای شد برای بررسی عذاب وجدان والدین و راه‌های جبران فاصله‌های عاطفی



چرا این احساس این قدر آشناست؟

در دنیای امروز، موفقیت شغلی اغلب با حضور فیزیکی و ذهنی طولانی در محیط کار گره‌خورده است. بسیاری از والدین، به‌ویژه کسانی که در حرفه‌ای پر مشغله‌ یا رسانه‌ای فعالیت دارند، ناخواسته زمان و انرژی عاطفی محدودی برای فرزندان خود باقی می‌گذارند. نکته مهم این‌جاست که این غیبت همیشه آگاهانه نیست؛ در بسیاری از موارد، والدین در بحبوحه تلاش برای تأمین آینده بهتر فرزندان، از حال حاضر آن‌ها غافل می‌مانند. وقتی فرزندان بزرگ می‌شوند، این فاصله به شکل حسرتی دیر هنگام اما

اتاق مشاوره

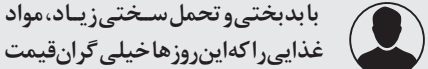
خانم مخفیانه مواد غذایی منزل را به خانه مادرش می‌برد!



مخاطب گرامی، در وهله اول باید از فکری که دارید مطمئن باشید. برای حل این مسئله باید روی الگوهای رفتاری و تعریف مرزها تمرکز کنیم:

۱. تحلیل ریشه رفتار | قبل از هر اقدامی باید بفهمید ریشه این رفتار چیست؟

آیا همسر شما از نظر احساسی به مادرش وابستگی



شده، برای مصرف خانواده‌ام تهیه می‌کنم؛ ولی خانم مخفیانه آن‌ها را روانه خانه مادرش می‌کند.

در حالی که حقوق مادر زنم از درآمد من بیشتر است. چطور باید به همسرم تذکر دهم؟

چرا این صداقت ارزشمند است؟

آنچه در گفتار مدیری قابل توجه است، نه صرفاً اعتراف به کاستی، بلکه شجاعت در به‌زبان آوردن آن است. از منظر روان‌شناسی، پذیرش صادقانه اشتباهات والدینی، نخستین و مهم‌ترین گام در مسیر ترمیم رابطه است. فرزندانی که می‌شنوند والدشان کاستی‌های خود را می‌بیند و از آن پشیمان است، معمولاً احساس دیده‌شدن و اعتبار عاطفی بیشتری تجربه می‌کنند، حتی اگر سال‌ها از آن دوران گذشته باشد.

چه باید کرد؟

هیچ‌گاه برای ترمیم رابطه دیر نیست. توصیه‌های روان‌شناسان به والدینی که چنین حسرتی را تجربه می‌کنند، معمولاً شامل این محور هاست:

✳ گفت‌وگوی صادقانه با فرزندان درباره احساس خود، بدون توجه تראشی و بدون غرق شدن در سرزنش خویش. ✳ حضور کیفی در زمان حال، حتی اگر فرصت زیادی باقی نمانده باشد.

✳ پرهیز از جبران افراطی با هدایای مادی به‌جای وقت و توجه واقعی.

✳ پذیرش این نکته که رابطه والد-فرزند، حتی در بزرگسالی فرزندان، همچنان قابل عمیق‌تر شدن است.

سخنان صادقانه مهران مدیری می‌تواند برای بسیاری از والدین شاغل و پر مشغله کشورمان یادآوری مهمی باشد: موفقیت حرفه‌ای هر قدر هم درخشان باشد، جای خالی حضور در لحظه‌های کوچک کودکی فرزندان را پر نمی‌کند. اما همین آگاهی، اگر به‌موقع به‌عمل تبدیل شود، مسیر رابطه‌ای سالم‌تر را برای آینده‌هموار می‌کند.

رسانه‌ای شدن چنین اعترافات، فارغ از حاشیه‌هایی که معمولاً به‌همراه دارد، می‌تواند کارکردی اجتماعی هم داشته باشد؛ شکستن تابوی «پدر یا مادر کامل‌بودن» و اجازه دادن به والدین برای پذیرش محدودیت‌های انسانی خود. در جامعه‌ای که اغلب انتظار می‌رود والدین بی‌نقص باشند، شنیدن چنین حرف‌هایی از زبان یک چهره شناخته‌شده می‌تواند برای بسیاری از خانواده‌ها راه را برای گفت‌وگوهای صادقانه‌تر درباره کاستی‌های تربیتی هموار کند؛ گفت‌وگوهایی که معمولاً پشت درهای بسته باقی می‌مانند.

شدید دارد؟

✳ آیا این کار نوعی قدرت‌نمایی پنهانی است؟ یعنی با دادن چیزهایی که متعلق به خانه خودتان است، سعی دارد به مادرش ثابت کند هنوز از او مر اقبّت می‌کند.

✳ آیا او از نظر مالی به مادرش وابستگی دارد یا برعکس؟ گاهی اوقات افراد متاهل برای جبران کمبودهای مالی یا عاطفی گذشته به سمت خانواده خود می‌روند.

۲. گفت‌وگو با همسر | بزرگ‌ترین اشتباه این است که شما مستقیماً با مادر زن یا خود همسر تان درباره این مسئله صحبت کنید.

چرا بعضی‌ها «بخشید» را نمی‌توانند بگویند؟



چه باید کرد؟| روش در دست، استفاده از جملات من

است. مثلاً بگویید: «من احساس می‌کنم وقتی اقلامی را که با این سختی تهیه کرده‌ام بدون هماهنگی من می‌بری، اقتصاد خانواده دچار مشکل می‌شود و این موضوع باعث می‌شود احساس عدم امنیت مالی یا عدم احترام به تلاش‌های من بشود.»

شفافیت | این که مشکل اصلی من یواشکی بردن

بودجه‌بندی | پیشنهاد دهید که یک مبلغ مشخص هر چند کم را به عنوان هدیه یا کمک به خانواده همسر در



یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.



۵

- زندگی سلام •
- چهارشنبه ۲۴ تیر ۱۴۰۵ •
- ۳۰ محرم ۱۳۴۸ •
- ۱۵ جولای ۲۰۲۶ •
- شماره ۳۲۰۷ •

خانواده و مشاوره