

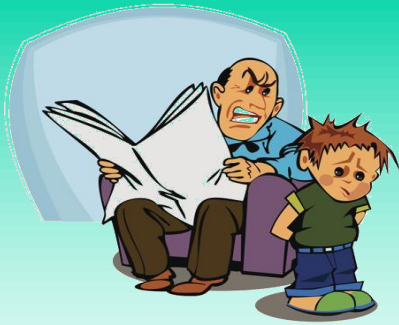
# با والدین خود چگونه رفتار کنیم



فراموش نکنیم هر کس به اندازه زحمت و محبتی که برایمان می‌کشد شایسته و سزاوار  
قدردانی، ستایش و احترام است و لذا پدر و مادر ستودنی‌ترین عناصر زندگی ما هستند  
که احترام در مقابل آنها فضایی نامحدود دارد.

والدین به چند دسته تقسیم می‌شوند. ما در اینجا به شما می‌گوییم با هر کدام چگونه  
رفتار کنید.





## والدین همه چیز دان:

این‌گونه شخصیت‌ها در همه زمینه‌ها متخصص هستند، در هر موضوعی ابراز عقیده کرده و حتی در صورت اشتباه، آن را قبول ندارند. در رویارویی با این گونه والدین بهتر است که شما برای پرسیدن و گرفتن نظر پیش قدم شوید و اجازه دهید که این نیاز در مورد موضوع دلخواه و انتخابی شما ارضا شود. چنانچه با نظر اشتباهی روبه رو شدید، بهتر آن است که آن لحظه سکوت کرده و از تذکر دادن فوری اجتناب کنید. کمی بعدتر پیش آمده، از او بخواهید بیشتر فکر کند و مسئله را اینگونه مطرح کنید:

نظرات شما همیشه برای من کمک بزرگی است. راستی اگر مسئله اینطوری نبود - همان راهنمایی اشتباهی که خود والد انجام داده - و این گونه بود - نظری که صحیح‌تر و بهتر است - چه کار کنم؟

چنانچه بعد از این صحبت دیگر هیچ نگویید و مجال تفکر را به آنها دهید، این عمل سبب می‌شود که بعضاً به اشتباه خود پی‌برده و نظر درست شما را مجدداً به عنوان نظر و راهنمایی خود مطرح کنند. مهم این است که آنچه می‌خواسته‌اید انجام شده و به آن رسیده‌اید.

## والدین منظم:

این اشخاص به طرز آشکاری دقیق و حسابگرند. منطقی حرف زدن را دوست دارند. واقعیات را به طور ملموسی درک کرده و از خیال بافی و بی‌خیالی به دورند. محیط اطرافشان تمیز و منظم است و شما در حیطة نظارتی آنها چاره‌ای جز تبعیت از نظم ندارید. در مقابل این‌گونه والدین و برای فرار از جبر نظم افراطی سعی کنید:

- ✓ ظاهر رفتاری و محیطی خود را نزدیک به سلیقه آنها نشان دهید.
- ✓ با آنها منطقی صحبت کنید و به گونه‌ای رفتار نکنید که احساس کنند نسبت به مسائل اطراف خود بی‌خیال هستید.
- ✓ اتاق و محیط اطراف شخصی خودتان را در حد معقول و نه افراطی از نظم نگاه دارید.





## والدین سلطه‌گر:

این اشخاص تفکرات خود را با زور و اجبار به دیگران القا کرده و با آنها و درگیر بحث و جدل می‌شوند. در مقابل این والدین باید:

✓ با آرامش و اعتماد به نفس صحبت کنیم و بدانیم که نقش حرف زدن مهم نیست بلکه مهم آنست که بتوانیم منظور خودمان را به درستی بفهمانیم.

✓ استفاده از واژگان درست و اعتماد به نفس برگه برنده ما در برخورد با این دسته از والدین است. بهتر است که در شروع صحبت آنها را با نام پدر، مادر؛ مخاطب قرار دهیم و سپس در کمال آرامش موضوع و خواسته خود را مطرح کنیم.

✓ در صورت عصبانیت و بحث سکوت کرده و مجدداً در شرایطی مناسب‌تر موضوع را مطرح کنیم و خود را هرگز به صورت یک آدم بی‌خیال و بی‌توجه نشان ندهیم.

## والدین پر خاشگر:

این دسته از آدم‌ها پیروز شدن در نزاع‌ها را دوست دارند و دیگران را با تندی وادار به قبول خواسته‌های خود می‌کنند. والدینی که با کوچکترین حرفی به شدت عصبانی شده، فریاد می‌زنند ولی این حالت در آنها خیلی زود فروکش می‌کند، در واقع با داد زدن نوعی انرژی منفی را از درون خود تخلیه می‌کنند و از این رو سکوت و آرامش شما و تواضع‌تان در برابر این حالات، مدت زمان این تخلیه را کوتاه کرده و باعث می‌شود که فضا زودتر به حالت عادی باز گردد. در صورتیکه ایستادگی و بحث کردن شما باعث می‌شود که دایره عصبانیت از حال به گذشته کشیده شده و مسئله دلخواه شما بی‌نتیجه بماند. در برخورد با این دسته:

✓ فقط سکوت کنید بعد از آرام شدن شرایط، مودبانه از اینکه آنها را عصبانی کرده‌اید عذرخواهی کنید، حتی اگر مقصر نبوده‌اید، و در مورد موضوع مورد نظرتان مجدداً صحبت کنید.



✓ در مواجهه با بی‌منطقی رفتار والدین صحبت به مراتب کار گشایتر از خصومت است.

✓ در هنگام دعوا از واژگان بد استفاده نکرده و تن صدای خود را بالا نبرید.

✓ در مقابل اینگونه والدین و در این شرایط محکم نشسته، پا روی پا نیاندازید

و با چیزی بازی نکنید.

✓ هرگز با والدین خود قهمر به معنای ترک کلام نکنید، حتی اگر آنها با شما صحبت نکردند.

✓ با محکم بستن در، ترک محل و .... نشان می‌دهید که قصد اصلاح رفتار والدین را دارید

که این امکانپذیر نبوده و به ضرر شما است.

## والدین ساکت و کم حرف:

این شخصیت‌ها چهره‌هایی سرد و بی‌احساس داشته و به ندرت ابراز عقیده می‌کنند. اگر شما والدینی دارید که اینگونه‌اند و دوست دارید که با آنها هم کلام شوید بهتر است خودتان پیش قدم شوید:

✓ در کنار آنها نشستند و مختصر و مفید از خود و کارهایتان بگوئید، زیرا آنها حوصله شرح و تفسیر فراوان ندارند، و سپس از آنها در مورد مسائلی که می‌دانید باید در آن روز انجام می‌دادند بپرسید. به طور مثال:

روغن ماشین تو عوض کردید؟

ایراد ماشین برطرف شد؟

مادر، امروز که دکتر رفتید، مطب شلوغ بود؟

یادتان باشد که هرگز در موقع استراحت مزاحم آنها نشوید.



فراموش نکنیم که پدران و مادران ما فرزندان دیروز بوده‌اند و ما نیز پدران و مادران فرزندانی خواهیم بود و این چرخه تا همیشه ادامه دارد.