

چگونه رابطه خود را با پدربهای مان مستحکم تر کنیم؟

چند و چون رابطه پدر و فرزندی

« گفت و گوی موثر

معجزه آسازترین راه حل برای تمام مشکلات بین فردی ما آدم ها، گفت و گو کردن است. ما باید روش گفت و گوی موثر را یاد بگیریم تا به جای قهر و دعوا و جروبحث و دلخوری های الکی، بتوانیم مشکل مان را از مسیر حل کنیم. اگر پدرتان با بعضی از خواسته های شما مخالف است، به خاطر این است که از عینک و دنیای شما به جهان نگاه نمی کند. او از دید پدرانه خود نگاه می کند و نگرانی هایی او را مشوش می کند. پس راجع به چرایی و فلسفه خواسته های تان، راجع به نیازهای تان و راجع به این که شما به مساله چطور نگاه می کنید با آنها حرف بزنید. نگرانی آنها را هم محترم بدانید و درک کنید، ولی در کنارش خواسته های خودتان را هم

بیان کنید. البته که لحن و شیوه گفت و گو بسیار مهم است. مثلاً کلمه های (بنشین) و (بفرماید) یک معنی می دهند اما این کجا و آن کجا! با لحنی شیوا و منطقی و مودبانه صحبت کنید. حتی اگر در اواسط بحث باز کار به باریک راه ها کشید، خشم تان را کنترل کنید. هم به سبب جایگاه شان و هم به سبب این که با داد و فریاد به مقصود خود نمی رسید. انتظار هم نداشته باشید با یک بار گفت و گو کردن به تفاهمی صد درصدی برسید. این مسیر نیاز به چکش کاری فراوان دارد.



« زمان های دوتایی

سعی کنید غیر از زمان هایی که خانوادگی وقت می گذرانید، حتماً زمان دونفره هم بگذارید و با پدرتان به بیرون بروید. تفریح هایی که مورد علاقه تان هست را انجام دهید و علاقه و حرف مشترک پیدا کنید؛ طنایی به جز ژنتیک که شما را به هم وصل نگه دارد. مثلاً ممکن است هر دوی شما به ورزش خاصی علاقه مند باشید. مثل بولینگ، بیلارد، تیراندازی و سعی کنید با هم این فعالیت ها را انجام دهید. یا در خانه، همان زمان محدودی که پدرتان در خانه است. حتی با وجود خستگی هایش سراغ بازی های فکری ای که او دوست دارد بروید یا با هم فیلمی جذاب تماشا کنید. این اقدام های مشترک، پیوند میان شما را تقویت می کند و باعث می شود بیشتر به هم نزدیک شوید. حرف های هم را بفهمید و از زاویه دید هم به مسائل نگاه کنید. هر رابطه ای مثل یک نهال می ماند، نیاز به مراقبت ما دارد، نیاز به توجه و مراقبت و زمان و انرژی دارد، وگرنه درست مثل شاخ و برگ خشک شده، رابطه موثر مان از بین خواهد رفت.



ریحانه اوسطی

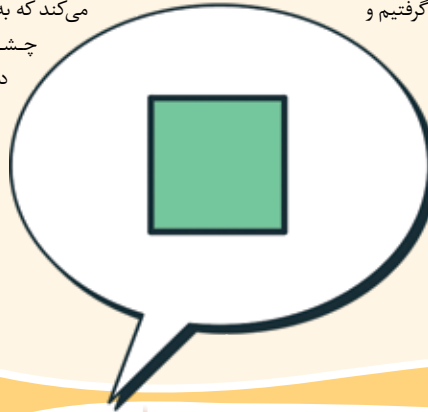
نوجوانه



اولین کلمه ای که اکثر ما هجی کردن آن را می آموزیم، «بابا» است. نخستین واژه ای که یاد می گیریم بنویسیم، «بابا» است و اولین آغوشی که به آن پناه می بریم، آغوش اوست. پدر همیشه نخستین و بزرگ ترین تکیه گاه ما بوده و خواهد بود. حتی در مواجهه با چالش ها، کشمکش ها و ناملایماتی که ممکن است رابطه مان را کمی تحت الشعاع قرار دهد، باز هم وقتی بزرگ می شویم، در زمان های دشوار زندگی، به دنبال مأمن امن پدرانه خواهیم بود. پس خیلی مهم است که سنگ بنای این رابطه را درست پایه گذاری کنیم. در کودکی که رفتارهای مان اصولاً تحت کنترل خود آگاه مان قرار ندارد. پس نوجوانی اولین بستر کشمکش ما با والدین است. اولین جایی که ممکن است به چالش های عمیقی با پدربهای مان برخوردیم. مهم است که بدانیم چطور با وجود تفاوت هایی که داریم بتوانیم اوضاع را مدیریت کنیم و چه اصول ارتباطی را به کار بگیریم. پس بیایید به مناسبت روز پدر، ارتباط با پدر را اندکی پیامویم

« ما با هم متفاوتیم!

خیلی از عقاید مان بر مبنای ترندها و مدها ساخته شد. پس طبیعی است که تفاوت فکری و عقیدتی و حتی زبانی ما با نسل پدربهای مان، گسلی عمیق و ژرف باشد. اما این مساله نباید جلوی ارتباط موثر ما را بگیرد. از نظر اکثر روان شناس های مطرح ارتباط با پدر در آینده مؤید بسیاری از منش ها و ترس ها و اطمینان خاطرهای ماست. اولین نکته این است که درک کنیم ما با هم متفاوتیم! آنها در نسل و دوره ای دیگر با خواسته ها و تمایلاتی دیگر قد کشیدند که از ارض تاسما با خواسته های ما توفیر دارد. درک کردن و پذیرفتن این تفاوت ها کمک می کند که به چالش های مان به چشم این که پدرمان دشمن ماست! نگاه نکنیم، بلکه قبول کنیم که اکثر این اختلافات به خاطر تغییر شیوه زندگی های ماست.



« قانون گذاری

قانون گذاری شما را از خیلی از محل های تنازع دور می کند. این که این قوانین چطور وضع شود، کاملاً به خواسته های شما و پدرتان برمی گردد. باز با گفت و گو می توانید به یک قانون مشترک برسید. قانونی که هم پدرتان به آن راضی باشد هم شما. البته لازمه اش این است که هر دو طرف از بعضی از خواسته های تان کوتاه بیایید. مثلاً به این قانون می رسید که شما هر جای دنیا هم که باشید باید ساعت ۸ شب نهایتاً در خانه حضور به هم رسانید. حالا دیگر سر ساعت خانه آمدن تان هر شب با هم بحث نمی کنید. یا مثلاً قانون این است که شما ماهانه ۸ تومان بگیرید، پس باید در طول ماه دست خرج تان را نگه دارید و آن پول را تا آخر ماه برسانید. این قانون های پدر و فرزندی، باعث می شود از اختلافات بین تان جلوگیری شود و با هم تفاهم بیشتری پیدا کنید. در این میان سعی کنید نگرانی های پدرتان را درک کنید و جایگاه او را در نظر بگیرید. شأنیت مقام او به عنوان پدر خانواده را زیر سؤال نبرید. ولی در عین ادب و احترام، رابطه ای صمیمانه با او بسازید.

