



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## کلیدهای ارتباط مؤثر با والدین



به عنوان یک دانشجو، داشتن مشکل با والدین کاملاً طبیعی است. گاهی اوقات مشکلات به این دلیل پیش می‌آید که ارتباط بین شما و والدین تان قطع می‌شود، یا به این دلیل که والدین تان شما را درک نمی‌کنند، یا گاهی اوقات ممکن است رفتارهایی را انجام دهند که از نگاه شما ناعادلانه است. به خاطر داشته باشید که بهبود روابط خود با والدین تان به زمان، تلاش و صبر شما و آنها نیاز دارد. اگر می‌خواهید روابط بین خود و والدین تان را بهبود ببخشید، این مقاله به شما کمک خواهد کرد.

### ۱. برای بهبود ارتباط با والدین منتظر نباشید.

منتظر نباشید والدین تان پیش قدم شوند یا فرصت یا اتفاقی برای بهبود رابطه تان رقم بخورد. شما خود شروع کننده و تلاش گر برای بهبود رابطه باشید

### ۲. گذشته را رها کنید.

ممکن است در ارتباط با والدین خود در گذشته، مشکلات و تنش‌هایی را تجربه کرده باشید. کلاف گذشته را رها کنید و به دنبال بهبود رابطه با آنها و ایجاد کلافی جدید باشید.

### ۳. مشکل را در رابطه مشخص کنید.

کل رابطه و رفتار والدین با خود را زیر سؤال نبرید. ارزیابی و مشخص کنید چه مسائلی در رابطه شما و والدین تان مشکل ساز است.

### ۴. در زمان مناسب گفتگو کنید.

زمان مناسبی را برای صحبت با والدین خود انتخاب کنید. از صحبت با والدین خود در زمانی که به نظر می‌رسند تحت فشار، مشغله و یا از چیزی ناراحت هستند، خودداری کنید.

۵. خواسته‌های خود را به جای جملات «تو» در قالب جملات «من» قرار دهید.

انتظارات و نیازهای خود را به صورت واضح و در قالب بیان احساسات خود، به صورت «من نیاز دارم» یا «من احساس میکنم» بیان کنید. عباراتی که با «من» آغاز می‌شوند، برای افراد کمتر چالش برانگیز به نظر می‌رسد. به عنوان مثال، به جای گفتن «تو همیشه بدون در زدن وارد اتاق من می‌شوی»، سعی کنید بگویید «وقتی بدون در زدن وارد اتاق من می‌شوی احساس می‌کنم حریم خصوصی زیادی ندارم».

۶. با همفکری قوانین وضع کنید.

به والدین خود بگویید که می‌خواهید رابطه خود را با آنها بهبود ببخشید، اما برای انجام این کار، فکر می‌کنید اگر قوانینی وجود داشته باشد مفید خواهد بود. از آنها بخواهید فهرستی از انتظارات و کارهایی که انتظارات آنها را برآورده میکند بیان کنند. شما هم همین کار را انجام دهید. با توافق یکدیگر قوانینی را وضع کنید که این انتظارات و رفتارها را اجرایی می‌کند.

۷. برای فکر کردن زمان دهید.

اگر والدین تان درخواست شما را رد کردند، ناراحتی خود را کنترل کنید. ممکن است والدین شما از این درخواست غافلگیر شوند و برای رسیدگی به آن به زمان نیاز داشته باشند. سعی کنید از آنها بپرسید که آیا آنها مسائلی را در نظر می‌گیرند یا اینکه مایل هستند کمی بیشتر در مورد درخواست شما فکر کنند.

۸. قدردان باشید.

به خاطر تمام کارها و زحمات والدین تان قدردان آنها باشید. آنها براساس فرهنگ و افکار خود، کارهایی را برای پرورش و رشد شما انجام داده و می‌دهند. بخاطر همه آن تلاش‌ها از آنها در رفتار و گفتار خود قدردانی کنید. بگذارید والدین تان بدانند که برای تمام کارهایی که برای شما انجام داده‌اند قدردان هستید.

۹. تفاوت‌ها را بپذیرید.

بپذیرید که آنها در نسلی متفاوت با هنجارها و قواعد رفتاری-اجتماعی متفاوت، با فناوری‌ها و شیوه‌های تفکر متفاوت، با والدینی که با آنها رفتار خاصی داشتند،

بزرگ شده اند، که احتمالاً با روش‌های فرزندپروری امروز بسیار متفاوت بوده است.

وقتی در مورد بهبود رابطه خود با آنها صحبت می‌کنید، به آنها یادآوری کنید که زمان تغییر می‌کند و از آنها بخواهید در مورد رابطه خود با والدین خود فکر کنند. ببینید آیا آنها می‌توانند مسائلی را در روابط خود با والدین خود به خاطر بیاورند که ناشی از این تفاوت‌های «نسلی» است.

### ۱۰. هویت مستقل خود را شکل دهید.

هویت مستقل خود را توسعه دهید. به سؤالاتی مانند «چه احساساتی دارم؟» یا «بیشتر وقتم را می‌خواهم روی چه چیزی صرف کنم؟» یا «استعدادهای من چیست؟» یا «من چه جور آدمی هستم؟» یا «ارزش‌های من چه هستند؟» پاسخ دهید. به دنبال تأیید گرفتن مداوم از والدین نباشید. مشورت کنید اما مستقل تصمیم‌گیری کنید و مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیرید.

### ۱۱. با احترام رفتار کنید

با والدین خود با احترام رفتار کنید. حتی اگر با شیوه زندگی، ارزش‌ها یا اصول فرزندپروری آنها موافق نیستید، با والدین خود مؤدب باشید. آرام باشید. هنگام صحبت با والدین خود بیش از حد واکنش نشان ندهید، از کلام مؤدبانه استفاده کنید. تُن، لحن صدا و زبان بدن خود را در تنش‌ها مدیریت کنید. ناراحتی و انتظارات خود را با کلامی مناسب به دور از تحقیر، توهین و زیر سؤال بردن عملکرد همیشگی آنها بیان کنید. با انجام این کار، کمتر احتمال دارد که آنها را در حالت فرزندپروری تدافعی قرار دهید.

### ۱۲. تماس و رابطه مداوم داشته باشید.

اگر از خانواده دور هستید با آنها به صورت مداوم در تماس باشید و صحبت کنید. در مورد روزمره خود به صورت کلی با آنها گفتگو کنید. این رفتار حس خوشایند رابطه با شما و توجه را به آنها منتقل می‌کند و از سوی دیگر تغییراتی که در شخصیت، سلیقه و عقاید خود تجربه می‌کنید، به آنها کم‌کم منتقل می‌شود و آنها به صورت ناگهانی با تغییرات شما مواجه نخواهند شد.

### ۱۳. فعالیت و گفتگوی مشترک داشته باشید.

زمانی را برای صحبت یا فعالیت های مشترک که مورد علاقه شما و والدین تان است در نظر بگیرید. اگر فکر می کنید علاقه مشترکی ندارید، موضوع یا فعالیتی را که والدین تان علاقه دارند و شما حس خنثی به آن دارید را با آنها انجام دهید.

#### ۱۴. از بحث های غیر ضروری بپرهیزید.

گاهی اوقات مشاجره اجتناب ناپذیر است، اما تمام تلاش خود را کنید تا از دعوای غیر ضروری خودداری کنید. ممکن است یکی از والدین تان موضوعی بحث برانگیز مطرح کند، قبل از پاسخگویی و واکنش از خود پرسید "آیا نیاز به پاسخ واقعا ضروری است یا خیر؟" اگر ضروری است "چگونه می توانم پاسخ دهم که موضوع تبدیل به یک مشاجره نشود؟"

#### ۱۵. والدین تان را ببخشید.

اگر والدین تان به نحوی به شما ظلم کرده اند و این مانعی برای بهبود رابطه شما با آنها است، باید راهی پیدا کنید تا آنها را ببخشید. بخشیدن می تواند سخت باشد، اما به خاطر داشته باشید که با بخشیدن والدین تان بیشتر به خودتان کمک می کنید. خشم و رنج درونی خود را با مشاوره و رواندرمانی به بخشش تبدیل کنید. در صورت نیاز به بهبود رابطه خود با والدین می توانید از کمک های روانشناسان مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی استفاده کنید.

### نویسنده: هانیه قهرمانی

مشاور مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷



<http://moshavereh.sbmu.ac.ir>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling/live>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling>



[moshaversbmu](https://www.instagram.com/moshaversbmu)



