
Farifteh Emamghorashi, M.Ed.
American Psychological Associate
Reston, Virginia
202-440-1381
فریفته امام قرشی
fariftehe@gmail.com
http://www.mycounselor.us/

جر و بحث در خانواده برگرفته از "مارک تراورس" در دنیای روانشناسی

در هر رابطه انسانی، ممکن است اختلاف نظرها و جر و بحث‌هایی پیش بیاید، به‌ویژه در محیط خانواده. در این مواقع، رفتار و گفتار شما می‌تواند تأثیر عمیقی بر استحکام یا ایجاد شکاف در روابطتان داشته باشد

اگر شما از کسانی هستید که سعی می‌کنید عزیزانتان را تغییر دهید، بهتر است توجه کنید که افراد بالغ (بیش از ۱۷ سال) کمتر پذیرای تغییرات تحمیلی هستند. به جای تلاش برای اصلاح آنها، با محبت و صبر دیدگاه‌های خود را بیان کنید و اجازه دهید آنها با انتخاب خود به تغییرات مثبت فکر کنند

در یک خانواده موفق، عقاید مختلف همواره وجود دارند و تصمیم‌گیری نهایی نتیجه بررسی نظرات گوناگون است. در چنین حالتی، همه افراد برنده خواهند بود. با این حال، اگر یک نفر اصرار به اجرای عقیده خود داشته باشد، همه بازنده خواهند بود. به همین دلیل، حتی اگر با فرزندان بالغ خود اختلاف نظر دارید، به جای تحمیل تجربیات قدیمی و شخصی خود، بگذارید با تجارب و درک خودشان زندگی کنند

اصرار به تحمیل دیدگاه‌هایتان به فرزندانتان، به‌ویژه فرزندان بالغ، می‌تواند به لجبازی و دوری آنها منجر شود. ممکن است کتاب‌هایی که شما ۲۰ سال پیش خوانده‌اید، دیگر کارآمد نباشند و فرزندانتان با کتاب‌های جدید مفاهیم دیگری را در ذهن خود ثبت کرده‌اند

گاهی ممکن است فرزندان به دلیل ازدواج با فردی که مورد تأیید شما نبوده، رابطه خود را با شما و حتی فامیل قطع کنند. اگر این امر اتفاق افتاد، با آزادی دادن به آنها، این امکان را فراهم کنید که نظر شما را بازنگری کنند. در این صورت، احتمال دارد که در تصمیمات خود تجدیدنظر کنند. با این حال، اگر بر عقاید خود پافشاری کنید، آنها لجبازی خواهند کرد تا به شما نشان دهند که بزرگ شده‌اند و قادر به کنترل زندگی خود هستند

در بسیاری از موارد، عقاید قدیمی و کهنه ما، که از نسل‌های قبل به ما رسیده‌اند، ممکن است دیگر کارآمد نباشند. برای مثال، این عقیده که «زن هرچه می‌گوید عکس آن را انجام بده» یا این‌که «رابطه همسرت را با خانواده‌اش قطع کن»، ممکن است در دنیای امروز و با اطلاعات به‌روز کاربرد نداشته باشد. با توجه به پیشرفت تکنولوژی و اطلاعات، پاسخ‌های درست و علمی به راحتی از طریق تلفن همراه قابل دسترسی هستند. بسیاری از زوج‌ها در هنگام اختلاف، تهدیدهایی را مطرح می‌کنند که نه قانونی است و نه عملی. با گذشت زمان، همسرتان متوجه خواهد شد که تهدیدهای شما بی‌اساس بوده و اعتماد خود را به شما از دست خواهد داد

در هنگام بحث و مشاجره، به این سه نکته توجه کنید:

احساسات خود را بشناسید: نگذارید که احساسات شما به واقعیت غلبه کند و کاری انجام دهید که بعداً نتوانید آن را جبران کنید. وقتی اعتماد از بین رفت، بازگرداندن آن بسیار دشوار است. همیشه از خود بپرسید که آیا چیزی که احساس می‌کنید واقعیت دارد یا فقط حدس و گمان است

تشخیص تأثیر رفتار دیگران: تصور نکنید که همسرتان قصد دل‌شکستن شما را دارد. او نیز انسانی است و شاید متوجه تأثیر کارهایش نشده است. در بسیاری از موارد، اگر متوجه شود، عذرخواهی خواهد کرد

قبول مسئولیت: در جر و بحث‌ها، شما هم نقش مهمی دارید. به اشتباهات خود اعتراف کنید و محترمانه عذرخواهی کنید. هرچه عذرخواهی زودتر انجام شود، اثر آن بهتر خواهد بود. عذرخواهی پس از مدت‌ها، نه تنها پذیرفته نمی‌شود، بلکه به بی‌کفایتی شما در مدیریت مسئولیت‌ها تعبیر خواهد شد

اگر اختلافات طولانی‌مدت بین شما و فرزندانتان یا همسرتان وجود دارد، ممکن است به کمک یک مشاور بی‌طرف نیاز داشته باشید. مشاوری که بتواند به شما کمک کند، بدون اینکه نگرانی فاش شدن مسائل شما وجود داشته باشد

فریفته امام قرشی