

روش های

ارتباط با والدین



۱. مشکلات شما با والدین؟

بالا بودن سطح توقعشان از ما

توصیه های غیر ضروری و بی موقع

اعمال کنترل لحظه ای و بیش از حد

انتقاد مداوم و گیر دادن دائم

مقایسه کردن ما با دیگران و شماتت

شکایت و تحقیر ما در جمع

.....

.....

.....

۲. دلایل مشکلات شما با والدین؟

A

والدین ما را درک نمی کنند

.....

B

بی توجهی به خواسته های ما

.....

C

بی اعتمادی والدین به ما

.....

D

دعوی های والدین با ما

.....

والدین باید بدانند که ما دیگر بچه
نیستیم و مثل بچه ها با ما برخورد نکنند!

علت دعوا و اختلاف والدین با شما

- * عدم صداقت
- * ساعت رفت و آمد
- * تفاوت در اعتقادات
- * نمرات کم درسی یا مشروط شدن
- * تبعیض در اعضای خانواده
- * تیپ ظاهری
- * اعتیاد
- * وقت گذرانی با رفقا
- * سروصدای بلند
- * تفریحات ناسالم
- * مقایسه والدین خود با دیگر والدین
- *
- *

**برخی والدین معتقدند
علت بدبختی فرزندان ما
گوشی های همراه آنهاست!
شما چه فکر می کنید؟**

.....

.....

.....

.....

.....



اگر شما
جای والدینتان
بودید، چگونه
با فرزندتان
برخورد
می کردید؟

درک متقابل مهم ترین مسأله است .

به فرزندمان آزادی نسبی و معقول می دادیم .

آنها را در جمع تحقیر نمی کردیم .

به آنها و خواسته هایشان بیشتر توجه می کردیم

هیچ گاه با رفتارمان به آنها استرس وارد نمی کردیم

از علت نمره کم یا عدم قبولی و... می پرسیدیم

.....

.....

.....

.....

**شما از والدین
خود چه انتظارات
و توقعی دارید ؟**

**والدین از شما
چه انتظارات و
توقعی دارند ؟**

**رابطه شما با والدین ، یک رابطه دو طرفه است که
انتظارات هر دو طرف به درستی برآورده نشود
تشنه های زیادی در خانواده پدید می آید.**

**نگرانی های والدین
نسبت به فرزند یک احساس
ناخودآگاه است که تا زمانی
که پدر یا مادر نشوید
درک نخواهید کرد؟**



پیش از
مطرح کردن
خواسته‌هایتان
ابتدا سوالات
زیر را از خود
پرسید:

آیا درخواست من منطقی است؟

آیا والدین من توانایی‌های لازم برای برآورده
کردن این خواسته را دارند؟

آیا مصالح خانواده خود را در نظر دارم؟

چقدر فشار مشکلات اقتصادی را درک می‌کنم؟

.....

چگونه خواسته ام را مطرح کنم؟

به انتظارات والدین هم توجه داشته باشید.

در صورت نادیده گرفتن خواسته‌هایتان، از انجام
هرگونه رفتار پرخاشگرانه و شتاب‌زده‌ای پرهیز کنید.

در صورت دعوا، در اولین فرصت آشتی کنید.

وقتی پدر و مادرم حاضر نیستند به صحبت‌های من گوش کنند چطور با آن‌ها آشتی کنم؟

به سوالات زیر پاسخ دهید :

- * چرا با آن‌ها دعوا یا قهر کرده اید؟
- * آیا هنوز احساس می‌کنید که آن‌ها باید متوجه خطاهایشان بشوند؟
- * آیا هنوز آن‌ها را درباره موضوعی مقصر می‌دانید؟
- * این جدایی چه آسیب‌هایی برای شما داشته است؟
- * علت نیازتان به آشتی با پدر و مادر چیست؟
- * آیا در آینده باز هم ممکن است بابت موضوعات مشابهی اختلاف پیش بیاید؟
- * برای عدم درگیری و اختلاف بین اعضای خانواده چه پیشنهادی دارید ؟

چطور با
والدین بعد از
دعوا، آشتی
کنیم؟ چگونه
پیش قدم
شویم؟

اجازه دهید کمی زمان بگذرد

تقسیم تقصیر کنید (شاید شما هم مقصر باشید) .

برای آشتی ، دنیا را از دریچه دید آنها نگاه کنید .

از کنار بعضی مسائل عبور کنید .

به سهم خودتان به خاطر دعوا از آنها عذرخواهی کنید

یادمان باشد عذرخواهی کردن نشانه ضعف ما نیست.

واسطه کردن یکی از نزدیکان برای آشتی

با استفاده از روش‌های غیرمستقیم عذرخواهی کنید .

روش ارتباط مؤثر با والدین را یاد بگیریم .

آثار و فواید ارتباط موثر فرزند با والدین



افزایش اعتماد به نفس

کاهش مشکلات رفتاری

تقویت مهارت‌های ارتباطی

ایجاد ارتباط خانوادگی قوی‌تر

پیشگیری از مشکلات در آینده

روش ارتباط مؤثر با والدین

- * **گوش دادن فعال:** وقتی والدین صحبت می کنند، به دقت گوش دهید و اجازه دهید که بدانند شما واقعاً به آنچه می گویند اهمیت می دهید.
- * **احترام متقابل:** حفظ احترام در گفت و گوها بسیار مهم است، حتی در مواقعی که با نظرشان مخالف هستید.
- * **بیان احساسات:** به طور شفاف احساسات و نیازهای خود را بیان کنید بدون اینکه به قضاوت یا انتقاد پردازید.
- * **صرف زمان با کیفیت:** اختصاص زمان برای انجام فعالیت های مشترک می تواند به تقویت روابط کمک کند.
- * **حل تعارضات به شکل مسالمت آمیز:** وقتی مشکلات پیش می آید سعی کنید به جای تشدید آنها، به صورت منطقی و آرام به حل آنها پردازید.
- * **قدردانی و تشکر:** ابراز قدردانی از زحمات و محبت های والدین می تواند فضای مثبتی ایجاد کند.

هرگز دوستان خود را به
خانواده ترجیح ندهید
و اجازه ندهید روابط
دوستانه باعث شود که
روابط خانوادگی شما با
افراد خانواده به ویژه
والدین تحت تاثیر قرار
گیرد. داشتن دوست صمیمی
بسیار خوب است اما مطمئن
باشید هیچ دوستی دلسوزتر
از والدین شما نخواهد بود.

مگر والدین
چه حقی بر گردن
ما دارند که اینقدر
شما طرفدار آنها
هستید؟ آیا ما به
گردن والدین
حقی نداریم؟



مقایسه دو دیدگاه و قضاوت شما !!

[illegible]

ما چه نیازی
به والدین
داریم؟ چگونه
آنها را از این
نیازها باخبر
کنیم؟

نیازهای عاطفی و محبت

نیازهای اولیه زندگی (مسکن ، خوراک ، لباس و...)

نیازهای مالی

.....

.....

.....

با احترام ، نیازهای خود را بیان کنند .

.....

.....

مگر والدین ما چه جایگاه و ارزشی دارند، که باید ما مطیع آنها باشیم؟

محبوب ترین عمل نزد پروردگار، محبت به والدین است .

اطاعت از پدر و مادر، اطاعت از خداست و نافرمانی از آنها ، نافرمانی خداست .

هر که والدینش را خشنود سازد، خداوند را خشنود ساخته است و هر که والدینش را خشمگین سازد خداوند را خشمگین ساخته است.

نگاه همراه با محبت فرزند به پدر و مادر عبادت است .

کسی که پای مادرش را ببوسد؛ مثل این است که آستانه کعبه را بوسیده است.

هر کس پیشانی مادر خود را ببوسد، از آتش جهنم محفوظ خواهد ماند .

به پدر و مادر ت احترام کن، گر چه کافر باشند.

بزرگترین و مهمترین تکلیف الهی نیکی به پدر و مادر است .

دو چیز را خداوند در دنیا کیفر می دهد: ظلم و بد رفتاری با پدر و مادر

کسی که عاق والدین شود ، بوی بهشت از مسافت هزار سال به مشام نمی رسد.

چرا باید به والدین محبت کنیم ؟ مگر چه ثمره و آثاری دارد ؟

- * سبب نیکی فرزندانان به شما
- * سبب راضیت و رحمت الهی می شود .
- * سبب زیاد شدن طول عمر
- * سبب فراوانی روزی
- * سبب گرمی کانون خانواده
- * ثواب شهادت در راه خدا
- * سبب رفتن به بالاترین درجات بهشت
- * سبب عزت دنیا و آخرت
- * سبب آمرزش و پاکی از گناهان

یادمان باشد هرگونه با والدین خود
برخورد کردیم ، **آینده** ، فرزندان با
ما برخورد خواهند کرد پس ...

ما در قبال والدین خود چه وظایفی داریم ؟

وظایف ما در قبال والدین	رفتار شما
با آنها نیکو سخن بگویید .	
به پدرانتان نیکی کنید تا فرزندانان به شما نیکی کنند .	
در نیکی کردن به پدر و مادر ، خوب و بد بودن آنها را ملاحظه نکنید .	
اگر امر به حرامی کردند ، اطاعت نکنید اما حق بدرفتاری با آنان را ندارید.	
پیش از آن که چیزی از شما بخواهند، حاجتشان را بر آورید.	
اگر آنها را ناراحت کرده‌اید ، بکوشید تا خوشحالشان کنید.	
صدای خود را از صدای آنها بلندتر نکنید .	
آنها را به اسم صدا نزنید .	
جلوتر از ایشان راه نروید . (مگر آنکه ضرورتی داشته باشد)	
قبل از ایشان ننشینید .	
اگر عصبانی شدند، نسبت به آنان خشوع کنید .	
کسی که از پدر و مادرش سپاسگزاری نکند، خدا را شکر نکرده است.	

ما در قبال والدین خود چه وظایفی داریم ؟

وظایف ما در قبال والدین	رفتار شما
مراقب باشید، هیچ گاه به ایشان دشنام ندهید .	
بکوشید تا هرگز آنها را خشمگین نسازید .	
در حد ممکن ،دربر آوردن نیازها و تأمین هزینه آنان بکوشید .	
هر قدر می‌توانید نسبت به آنها نیکی کنید .	
هرگز در مقابل ایشان تکبر نکنید .	
در خواسته‌هایشان را برآورده سازید . (هر چند به آن نیاز نداشته باشند .)	
چنانچه در حق شما بدی کردند؛ در مقابل ،برایشان استغفار و طلب خیر کنید.	
به احترام پدر و معلمت از جای برخیز هر چند فرمان روا باشی.	
در احسان به والدین ،جانب مادر را بیشتر مراعات کنید .	
اگر بین امر و نهی والدین تعارضی بوده اگر ممکن است، رضایت هر دو را جلب کنید و گرنه، جانب مادر را ترجیح دهید .	
اگر در وقت نماز شما را به کاری امر کردند ،نماز را به تأخیر انداخته و فرمان آنان را اطاعت کنید.	

ما در قبال والدین خود چه وظایفی داریم ؟

وظایف ما در قبال والدین	رفتار شما
پیش از آنان شروع به خوردن غذا نکنید .	
کاری نکنید که دیگران به پدر و مادر شما بد بگویند .	
در وقت ورودشان از جا برخیزید .	
هرگز برای آنان آرزوی مرگ نکنید .	
از آنان بخواهید تا در حق شما دعا کنند . (دعای پدر مادر در مورد فرزندان مستجاب است انشاء الله)	
غیبت آنان نکنید و نگذارید دیگران هم از آنها غیبت کنند .	
صفات نیک آنها را در حضور و غیابشان یاد آور شوید .	
ابراز محبت خود را نسبت به آنها آشکار کنید .	
هر چه می‌توانید در برابر شان تواضع کنید .	
از آنها تقاضایی نکنید که موجب شرمندگیشان شود .	
بدی هایشان را فراموش کنید و تکرار نکنید .	
نقاط ضعف آنان را برای دیگران بازگو نکنید .	

حوق مادرى



رسول مهربانى فرمودند :
اگر روزهاى به تعداد ريگ هاى بيابان
و قطرات باران در زندگى دنيا ، نزد
« مادر » باشى و به او خدمت كنى
نمى توانى حتى زحمتى كه در ايام
باردارى برايت كشيده را جبران كنى .

مادرم روی مهت روح و روان است مرا
مهر تو قوت تن ، قوت جان است مرا
در دل اندیشه تو گنج نهان است مرا
یک نگاه تو به از ، هر دو جهان است مرا
فارغم با تو از هر خوب و بد ، ای پاک سرشت
زیر پای تو نهادست خدا باغ بهشت
همه آثار وجودم ز وجود تو بود
به خدا بود من از پرتو بود تو بود





مباش جان پدر غافل از مقام پدر
که واجب است به فرزند احترام پدر
اگر زمانه به نام تو افتخار کند
تو در زمانه مکن فخر جز به نام پدر



چگونه والدین خود را تکریم کنیم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



«وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا»

منابع:

- قرآن کریم
- بحار الانوار
- وسائل الشیعه
- نهج الفصاحه
- رساله حقوق امام سجاد
- هنر رفتار با والدین: چگونه با پدر و مادر خود رفتار کنیم؟
- مهارت های زندگی
- تربیت اسلامی
- خانواده آسمانی
- پدر و مادر دو آیت الهی
- حقوق والدین بر فرزندان
- حقوق متقابل کودک و ولی
- خانواده و چالش های تعارض با نوجوانان
- حقوق متقابل اعضای خانواده
- انتظار فرزند از والدین
- نشاط خانواده
- جایگاه پدر و مادر در قرآن و احادیث