



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خوارسانی)

پیام شماره ۰۵ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران

اسفند ۹۴



خواننده گرامی سلام.

آخرین ماه سال را پشت سر میگذرانیم و به تعطیلات عید نوروز و فصل بهار نزدیک می شویم و منتظریم که خود را همزمان با تولد دوباره طبیعت نو کنیم و می دانیم که امروز بیش از هر زمان دیگری خانواده تحت تأثیر متغیرهای فراوان و در معرض تهدید است. نوروز جشنی است که باید باعث تحکیم روابط خانوادگی شود. پیامی که در پیش رو دارید به همین مناسبت تقدیم شما عزیزان می گردد.

(کشمکشها و تعارضات در تعطیلات نوروز)



نوروز عید باستانی ما ایرانیان، به انسانها پیام می دهد که آنها نیز از نو آغاز کنند. در نوروز بیشتر افراد هر کجا که باشند به خانه و کاشانه خویش باز می گردند تا در ساعت تحویل سال و صبح نوروز در جمع خانواده باشند. این گردهم آیی در کنار شادی و نشاطی که برای خانواده به همراه می آورد، گاهی استرسزا نیز می شود. حضور طولانی مدت در کنار افرادی که به طور معمول وقت کمتری با آنها می گذرانیم، گاهی تعارضاتی را دامن می زند. یکی از متداولترین کشمکشها و تعارضات، مسائلی است که بین والدین و فرزندان اتفاق می افتد.

اما این تعارضات چیست؟

والدین اغلب اظهار می کنند که فرزندشان به جای آنکه در طول تعطیلات، وقت بیشتری با آنها بگذرانند، تا نزدیک ظهر می خوابد، بیشتر وقتش را با دوستان یا در کنار کامپیوتر خود می گذرانند، پر خوری می کند، در جمع خانواده و فامیل شرکت نمی کند، در منزل هیچ مسئولیتی به عهده نمی گیرد و مثل یک میهمان رفتار می کند (البته میهمانی پرتوقع!) از طرفی فرزندان اظهار می دارند که ماههای خسته کننده ای را پیش از تعطیلات پشت سر گذاشته اند، حجم کارهای دانشگاه زیاد بوده و استراحت کمی داشته اند، تعطیلات را متعلق به خودشان می دانند و مایلند آنگونه که دوست دارند رفتار کنند.

وقتی گفته های والدین و فرزندان را کنار هم می گذاریم متوجه می شویم هیچکدام اشتباه نمی گویند و فقط اشکال در تفاوت زاویه دید هر کدام است. اگر بتوانیم هر کدام جای دیگری بنشینیم و موضوع را از نگاه او بررسی کنیم، حتماً به دیگری حق خواهیم داد: اگر می خواهید والدینتان دیگر به چشم یک کودک به شما نگاه نکنند، سعی کنید از رفتارهای بچه گانه دوری کنید. خشم و عصبانیت بیجا، تقاضای آزادی بیش از حد، صرف هزینه های نامتعارف، خودخواه بودن و خانه را اتاق خصوصی خود دانستن رفتارهای یک فرد بالغ نیست. بکوشید والدین و خواهر و برادر خود را درک کنید. اگر دوستانتان را برای تفریح و گذراندن اوقات فراغت به خانواده خود ترجیح دهید، آنها از شما رنجیده و آزرده خاطر می شوند. زمان خود را هم با خانواده و هم با دوستانتان سپری کنید و سعی کنید با مدیریت مناسب، به طور عادلانه با هر دوی آنها (خانواده و دوستان) رفتار کنید.

شما دانشجو هستید و کوله باری از تجربه همراه شما است. پس فردی با این ویژگی باید به جای شانه خالی کردن از بار مسئولیت، احساس تعلق بیشتری به خانه پیدا کند. از اینکه در خانه کار می کنید شرمگین نباشید. پدر و مادرتان به اندازه کافی برای شما زحمت کشیده و به انجام کارهای شخصی شما پرداخته اند. حال، زمان خوبی برای جبران کردن است. اتفاقات را مرتب نگهدارید، گاهی بد نیست مسئولیت غذا پختن و خرید کردن را به عهده بگیرید. به آنها نشان دهید که چقدر پخته تر عمل می کنید.





مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - قزوین)

پیام شماره ۱۰ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران

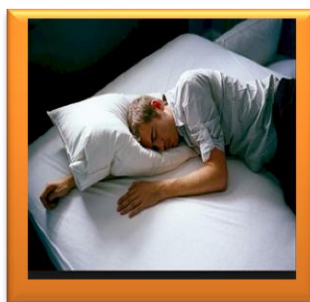
اسفند ۹۴



اگر دور از خانواده زندگی می‌کنید، ممکن است متوجه شوید والدینتان نسبت به آخرین باری که خانه را ترک کردید رفتار متفاوتی دارند. توجه داشته باشید که آنها نیز سنشان بالاتر رفته است ممکن است عصبی باشند یا هیجانات و استرس‌های خاصی داشته باشند. اما اگر احساس می‌کنید پدر و مادر شما بسیار متفاوت از آن چیزی که انتظار دارید رفتار می‌کنند، نترسید و علت را جویا شوید. فشارهای شغلی، مالی یا حتی مشکلات زناشویی ممکن است زمانی که شما از خانه دور بودید بیشتر شده باشند. گاهی والدینتان از اینکه درباره مشکلاتشان با شما صحبت کنند، شرم دارند و نمی‌خواهند در این دوران تعطیلات که زمان استراحت شما است



آنها بفهمند که شما بزرگتر و بالغ‌تر شده‌اید و مشکل آنها را حل کنید، بلکه فقط به آنها گوش برای آنها هستید. تلاش کنید در دورانی که به خانه بیشتری را با خانواده می‌گذرانید با پدر و مادر، خواهر احتمال اینکه والدین شما در مورد این که آیا در بنابراین برای رفع این نگرانی گاهی ممکن است بگذارید و نشان دهید که کار خود را خوب انجام تعطیلات تابستان متفاوت است، آداب و مراسم



نگرانی یا استرسی را به شما وارد کنند. بگذارید می‌توانید به آنها کمک کنید. نیازی نیست که دهید تا درک کنند شما همیشه در کنار آنها و باز می‌گردید یا در ایام تعطیلات که وقت و برادر خود بر اساس احترام متقابل رفتار کنید. تربیت شما موفق بوده‌اند یا نه، نگران باشند، سوالات متعددی از شما بپرسند. به آنها احترام داده‌اند. به خاطر بسپارید تعطیلات نوروز با



خاصی دارد، کوتاه‌تر است و هر یک از افراد خانواده انتظاراتی از این تعطیلات دارند، به یکدیگر کمک کنید، اولاً همه افراد انتظارات واقع بینانه‌ای برای خود تنظیم کنند، ثانیاً تا حد امکان همه به خواست‌های منطقی خود برسند. خودخواه و خود محور نباشید.

در صورتی که خودتان موارد فوق را رعایت کردید می‌توانید با احترام و محبت درباره خواست‌ها و نیازهای خود در ایام تعطیلات صحبت کنید و از والدین خود بخواهید:

۱ - به حریم خصوصی شما احترام بگذارند .

۲ - بپذیرند که این تعطیلات متعلق به شما نیز هست و حق دارید مقداری از زمان را مطابق دلخواه خود و البته در چهارچوب اصول خانواده صرف کنید.

۳ - مشکلات قدیمی و تکراری را در این ایام مطرح نکنند و از اعتراض و شکایت‌های معمول دست بردارند.

۴ - به نیازهای شما توجه کنند و پیش از شروع تعطیلات درباره نیازها و درخواست‌ها به جمع‌بندی و قرار مشخصی برسند. بطور مثال: وقتی خانواده به آداب دید و بازدید مقید است و شما علاقه‌ای به این کار ندارید با هم به توافق برسید که مثلاً روز X مطابق خواست خانواده با آنها خواهید بود و بقیه تعطیلات را صرف کارهای شخصی خواهید کرد.

گفتگوی شفاف و محترمانه و رسیدن به نتیجه برنده - برنده یکی از بهترین شیوه‌های حل مشکلات بین فردی است، در واقع وقتی تصمیمی رضایت همه افراد را حتی بطور نسبی در برداشته باشد بهتر از این است که عده‌ای بطور کامل و عده‌ای اصلاً به خواست خود نرسند.

(برگرفته از پیام مشاور دانشگاه تهران شماره ۱۱۴)

به گونه‌ای عمل کنید که همه احساس رضایت کنید.

