

نصائح للتحدث مع ماما وبابا

بقلم: كاري ترينت ستاجبرج
ماذا يمكنك أن تفعل لتحسين التواصل في البيت؟

كلنا نعاني.. لذا بغض النظر عما تمرين به، اختاري الحقيقة. يمكنك أن أكتب كتابًا كاملاً عن الفوائد الصحية والعاطفية التي تعود على الشخص عندما يقول الحقيقة، لكن لأختصر هذا في بضع كلمات: «الحق يُحرِّزُكم» (يوحنا ٨: ٣٢).

حاوي، حتى إن لم تعرفي ماذا ستقولين

أحياناً لا تكونين حتى متأكدة ١٠٠٪ حيال ما تشعرين به، لذا فلتبدي كالاتي: «لست متأكدة تمامًا مما أشعر به حيال...» العلاقات الصحية تُبنى على المكاشفة والمصادقية.

لا تحاولي أن تتحكمي في والديك

لا يمكنك أن تتحكمي في الطريقة التي سيتجاوب بها والداك أو ما سيفعلانه.. وهذا لا بأس به. بينما لا يمكنك التحكم في اختياراتهم أو تجاوبهم، لكن يمكنك التحكم في ما تفعليه كرد فعل تجاههم. قد تحتاجين مساعدة من شخص كبير آخر موثوق به للتعامل مع الوجود وتحديات التواصل مع والديك.. فقط تذكّري أنه ليس عليك أن تقومي بالأمر وحديك.

أصغي قبل أن تتصرفي

في الأوقات التي تألمت أو غضبت فيها، كان صعباً عليّ أن أستقبل ما يريد أن يقوله والداي. لا بأس أن يكون لديّ انفعالات، لكنني تعلمت بالطريقة الصعبة أنه لن يساعدني في شيء أن أتخذ قرارات بناءً على هذه الانفعالات. لذا، سواء تلقيتِ تصحيحاً أو نصيحة، فكري في الأمر لمدة ٢٤ ساعة قبل أن تقرري كيف ستتصرفين حيال الأمر.

التواصل مهارة تتطلب وقتاً لتعلّمها، لذا تأتي على نفسك وعلى والديك، خاصة عندما يكون التواصل صعباً.

ابني الثقة من خلال الأمانة

عندما تكونين أمينة هذا يساعد على بناء الثقة وتحسين التواصل، لكن أن تكوني أمينة ليس دائماً بالأمر السهل، خاصة عندما تكونين خائفة من رد فعل أحدهم أو العواقب المترتبة عليه. إن الخوف والخزي يمكنهما أيضاً أن يمنعاك من المشاركة مع والديك، ويقودا نحو الرغبة في الكذب، أو إخفاء ما فعلت، أو البقاء صامتة بشأن ما يحدث فعلاً. لكن أن نخبر أحدهم بالحقيقة (حتى وإن كانت صعبة) يعطي رسالة أننا نحترمهم ونهتم لأمرهم.. كما أن هذا يُعد أول خطوة نحو الشفاء والتغيير.

العلاقات الصحية
تُبنى على المكاشفة
والمصادقية!



لذا حاولي أن تجدي وقتاً مناسباً للجميع؛ فهذا سيساعد على تقليل الضغط وتقليل فرص سوء التواصل.

أصغي لنبرة صوتك

عادة ما تتكلم نبرة صوتك بمقدار ما تتحدث كلماتك، خاصة عندما تكونين متألّمة أو غاضبة أو محبطة. عندما أشعر أن هناك من أساء فهمي، قد أبدو قاسية، وعادة ما أظهر غاضبة أكثر مما أنا عليه حقاً. لقد ساعدتني النصائح التالية:

• **ابقي هادئة.** احتفظي بصوتك هادئاً ولطيفاً. لا بأس أن تشعرني بانفعال عاطفي أو حتى بالغضب، لكن عندما تتصاعد انفعالات شخص ما، سيميل الشخص الآخر لأن تتصاعد انفعالاته أيضاً. لذا فالحفاظ على الهدوء واللطف يساعد في الحفاظ على الحديث من الاتجاه نحو الشجار والجدال.

• **«لا ترمي السهام».** من السهل أن ترمي تعليقاً ساخراً، أو تقولي شيئاً من شأنه أن يسدّد لكمة قوية تصيب الهدف مباشرة. قد يعطيك هذا شعوراً جيداً في لحظتها، لكن باستطاعته أن يسبب ضرراً خطيراً لمن نحبه. إن كلماتنا لها أهمية.. في الواقع، الحياة والموت في يد كلماتنا (أمثال ١٨: ٢١).

• **كوني على دراية بسلوكياتك.** أشياء مثل إدارة العينين، تكتيف الأذرع، رفع اليدين بإحباط، النقر بقدمك، التقليل في هاتفك، إلخ، كل هذا يبعث برسائل غير إيجابية للشخص الآخر. فكري فيما تُعبّر عنه أفعالك للآخرين، خاصة عندما تكونين محبطة.

«هي ببساطة لا تفهمني! وكأننا نتحدث لغتين مختلفتين».. هذا ما قلته لصديقتي المفضلة.

كنا لتونا أمي وأنا قد خضنا مجادلة أخرى، وقد شعرت بالإحباط وبالقليل من الجنون. لقد جريت كل شيء، ولكن لسبب ما، ما زالت أمي لم تفهم ما قلت. بصراحة، هناك مئات المرات التي كافحنا فيها والداي وأنا حتى نتواصل، أو فشلنا تماماً. ذات مرة دخلنا في شجار كبير أمام المطعم بأكمله حول من كان من المفترض «فعالاً» أن يُحضر أختي، وفي مرة أخرى افترضنا أنني تسلمت لأشاهد فيلمًا «لل كبار فقط»، ولكنني لم أكن قد فعلت ذلك.

هل مررت بموقف مماثل من قبل.. حيث إنك مهما فعلت، يبدو أنكم لن تتفقوا؟

التواصل يتحدانا جميعاً.. لذا بغض النظر عن ظروفك الآن، أو كيف تواصلت في السابق مع والديك، إليك بعض النصائح التي يمكنها المساعدة في فتح باب للتواصل، حتى إن كان ما سبق يشهد أن الأمر يتطلب مجهوداً، أو عادة ما يكون مغلقاً.

اخترتي وقتاً مناسباً

عندما تناقشين أمراً ما، فهو بأهمية كيفية مناقشته. لتجدي وقتاً مناسباً:

• **انتظري** حتى يكون والداك غير مشتتين أو مركّزين على شيء آخر.

• **حددي وقتاً معهما إذا كانا مشغولين.** بهذة الطريقة يمكنهما إعطاءك تركيزهما الكامل.

• **راقبي الظروف.** إذا كانا بالفعل محبطين أو مجهدين، أو كان يومهما سيئاً، فقد تودين أن تجدي وقتاً آخر للحديث، أو على الأقل كوني على دراية بالموقف قبل البدء في الحديث. فمعظمنا لا يتواصل جيداً عندما يواجه ضغطاً، وهذا يتضمن الوالدين.