



## تاثیر ماندگار فرهنگ خانوادگی بر فرزندان

نحوه برقراری ارتباط و نوع رفتار افراد در روابط، تا حد زیادی، تحت تاثیر تجربیاتشان در خانواده است.

نصر: نحوه برقراری ارتباط و نوع رفتار افراد در روابط، تا حد زیادی، تحت تاثیر تجربیاتشان در خانواده است. بیشتر افراد مانند پدر و مادرشان راه می روند، حرف می زنند، غذا می خورند و حتی تفکرات مذهبی و سیاسی شان نیز تحت تاثیر آن هاست. با این حال، تعداد زیادی از افراد تا وقتی خودشان صاحب فرزند نشوند به این شباهت ها پی نمی برند.

می توان گفت هر فرد خلاصه و چکیده ای از خانواده اش است. تاثیر رابطه والدین با هم در شکل گیری شخصیت کودک غیر قابل انکار است. در این مقاله کودکت، به بررسی تاثیر فرهنگ خانوادگی بر فرزندان پرداخته شده است. با ما همراه باشید. فرهنگ خانوادگی چیست؟

همه شما از دوران کودکی تا اکنون آداب، رسوم، باورها و ارزش های خانواده را با خود دارید که به آن فرهنگ خانواده می گویند. فرهنگ خانواده نحوه نگرش، انتظارات و نوع عملکرد فرد در دنیا را مشخص می کند. فرهنگ خانواده سه جزء دارد که هر کدام را به مرور زمان در خانواده یاد می گیرید:

نقش هایی که در ارتباط با دیگران عهده دار می شوید (نقش خواهر بودن، فرزند بودن، دوست بودن یا مدیر بودن)؛ قوانین خانواده که راهنمای عمل مناسب و درست هستند؛

باورهای مرکزی یا هسته ای که پایه و اساس احساسات و رفتارهایتان هستند، شما براساس این باورها تجربیات و خودتان را ارزیابی می کنید.

اغلب درگیری ها در روابط بین زوجی به این علت است که هر فرد با فرهنگ خانوادگی خود وارد رابطه می شود. برای حل این تعارضات، بهتر است زوجین برای ساختن فرهنگ خانوادگی جدید، که مورد تایید و رضایت هر دو طرف است، اقدام کنند. برای این کار، ابتدا لازم است هر یک از زوج ها فرهنگ خانوادگی خود را بشناسند و بدانند انتظاراتشان تا چه حد تحت تاثیر فرهنگ خانوادگی شان است.

### تاثیرات فرهنگ خانوادگی چیست؟

در سال های کودکی، افراد از طریق مشاهده و یادگیری فرهنگ خانوادگی را جذب و درونی می کنند. تاثیر و قدرت این فرهنگ به اندازه ای زیاد است که فرد شخصیتی انعطاف ناپذیر به خود می گیرد که در آن انتخاب و دخل و تصرفی ندارد. می توان این آموخته های دوران کودکی را به «برنامه نویسی» تشبیه کرد، چون نحوه عملکرد و رفتار شما در روابط را مشخص می کنند. در کودکی و بزرگسالی، مدام در حال ارزیابی این برنامه نویسی هستید، یا آن را بدون تغییر تکرار می کنید یا آن را نمی پذیرید و رد می کنید. به عبارت دیگر، شما یا دقیقا مانند والدینتان رفتار می کنید یا برعکس آن ها عمل می کنید. این کار را ناخودآگاه و بدون آگاهی ادامه می دهید تا آنجا که در اثر کسب تجربیات جدید، با گزینه های دیگر آشنا می شوید و می فهمید روش های دیگری هم وجود دارد.

معمولا در روابط بین زوج ها، تعارضات و درگیری وقتی به وجود می آید که روابط و نقش ها تغییر می کند. برای مثال، با به دنیا آمدن فرزند، زوج ها علاوه بر نقش همسری نقش پدر و مادر را هم پیدا می کنند. زوج هایی که قبلا هویت و فرهنگ خود را مشخص کرده اند و نسبت به آن آگاهی دارند در چنین شرایطی کمترین تعارضات را تجربه می کنند و خیلی راحت تر تغییرات را می پذیرند.

### ایجاد فرهنگ خانوادگی جدید چگونه ممکن می شود؟

وقتی فرد به این نتیجه می رسد که روش های گذشته (برنامه نویسی قدیمی) دیگر در روابط جدید مناسب نیست، تلاش می کند رفتارهای جدید را یاد بگیرد و در روابطش تمرین کند. این موضوع زمانی آشکار می شود که زوجین به این آگاهی می رسند که روش ها و راهکارهای مختلفی برای ارتباط سازنده با یکدیگر وجود دارد. از آنجا که فرایند تصمیم گیری و انتخاب روش و راهکار صحیح کمی دشوار و گیج کننده به نظر می رسد، زوج ها برای تجدیدنظر در روش های قدیمی به انگیزه ای بسیار قوی نیاز دارند. بقا و ادامه رابطه سالم بین زوج ها به میزان آگاهی و پذیرش آن ها از فرهنگ خانوادگی خود و طرف مقابل بستگی دارد. برای اینکه بفهمید چقدر به این آگاهی و پذیرش رسیده اید، کافی است بررسی کنید آیا هنگام حل اختلافاتی که ناگهان ایجاد می شوند به یکدیگر احترام می گذارید؟ آیا نحوه کنار آمدن با تفاوت های پایدار را آموخته اید؟ اختلافات ناگهانی معمولا در موقعیت های خاص و مشخصی ایجاد می شوند.

برای مثال، اختلاف درباره اینکه آخر هفته چه کاری انجام دهید یا چه کسی ظرف ها را بشوید. این اختلافات با راهبردهای حل مسئله و مذاکره برطرف می شوند. تفاوت های پایدار کلی تر است و بیشتر به تمایلات و ویژگی های شخصیتی فرد مربوط است.

مانند مقدمات خاص قبل از خواب، بی علافگی به خرید یا احساس ناراحتی در جمع های غیرآشنا. زوج ها برای درک، ایجاد فاصله هیجانی و پیدا کردن راهکارهایی برای کنار آمدن با این تفاوت ها به مهارت های همدلی و جرأت ورزی نیاز دارند. جلسات مشاوره و روانشناسی می تواند به زوج هایی که در کاربرد این راهبردها و مهارت ها مشکل دارند کمک کند. با این حال، حل تعارضات و رسیدن به یک فرهنگ خانوادگی جدید به نوع نگرش زوج ها به تغییر و تمایلشان برای پیدا کردن راهی برای ارتقای زندگی مشترک مربوط است. زوج هایی که حل اختلاف و تعارض را وظیفه خود می دانند و به آن به صورت موضوعی جدی نگاه می کنند در ساختن فرهنگ جدید بسیار موفق هستند.