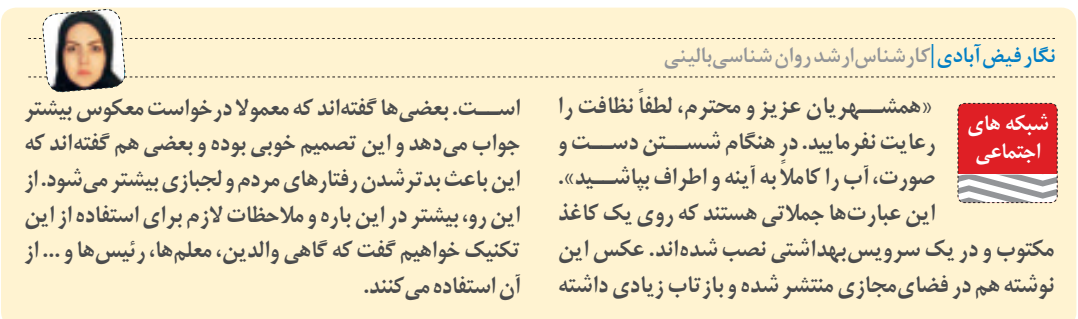


آیا در خواست معکوس بیشتر جواب می دهد؟!

به بهانه پربازدید شدن یک عکس در شبکه های اجتماعی از درخواست برای رعایت نکردن نظافت در

سرویس بهداشتی، از تکنیک بیان وارونه یک درخواست گفته ایم



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



«همشهریان عزیز و محترم، لطفاً نظافت را رعایت نفرمایید. در هنگام شستن دست و صورت، آب را کاملاً به آینه و اطراف پاشید.» این عبارت ها جملاتی هستند که روی یک کاغذ مکتوب و در یک سرویس بهداشتی نصب شده اند. عکس این نوشته هم در فضای مجازی منتشر شده و بازتاب زیادی داشته

آیا این تکنیک، قابل اعتماد است؟

احتمالاً شما هم با پیام های نقضی مثل «لطفاً آشغال بریزید» در بعضی کوچه ها، روبه رو شده اید. گاهی از پیام های وارونه استفاده می کنیم تا زودتر و بهتر به نتیجه برسیم. در این تکنیک، از شخصی می خواهیم بر خلاف درخواست ظاهری مان عمل کند. در واقع پیام اصلی نه در ظاهر جمله، بلکه به شکل پنهانی و غیر مستقیم به مخاطب منتقل می شود. اما آیا می شود به این تکنیک اعتماد کرد؟

این هم یک روش است!

برای هر مشکلی (از کوچک تا بزرگ)، راه حل های مختلفی وجود دارد. مثلاً از سکوت تا مقابله به مثل، می توانیم واکنش نشان دهیم. اما نکته مهم این است که آیا به استفاده از یک روش عادت کرده ایم، یا منقطع هستیم و می توانیم به شکل متنوع، متناسب با موقعیت و شخصیت طرف مقابل مان، نوع پاسخ را انتخاب کنیم؟ گاهی پیام های مستقیم و درخواست های شفاف، بهترین بر خور د

برای حل یک مسئله است. اما همیشه و همه جا مفید نخواهد بود. بعضی مواقع لازم است از جواب های جدی، پرهیز و حرف مان را با لحن شوخی بیان کنیم. اگر دقت کرده باشید، طنز نویس ها با دعوت از مسئولان برای بیشتر خوابیدن و کمتر کار کردن، توجه آن ها را به همت بیشتر جلب می کنند و به طور غیر مستقیم، تنبلی را نکوهش می کنند!

چیزی مانعی این تکنیک جواب می دهد؟

ویژگی های شخصیتی و تفاوت های هر کدام از ما باعث می شود که به شکل یکسانی رفتار نکنیم. مثلاً کسی که انگیزه های بیرونی و رقابت جویی بیشتری دارد، وقتی می شنود به او می گویند: «تو موفق نمی شی، دست از این کار بگفتن، و...»، انگیزه بیشتری برای ادامه پیدا می کند. لاجاً ت هم عامل دیگری است که کمک می کند این روش موثر باشد و بعضی ها مدعی شوند که این روش، کار بردی است و می توان برای توصیه کردن به دیگران از آن کمک گرفت.

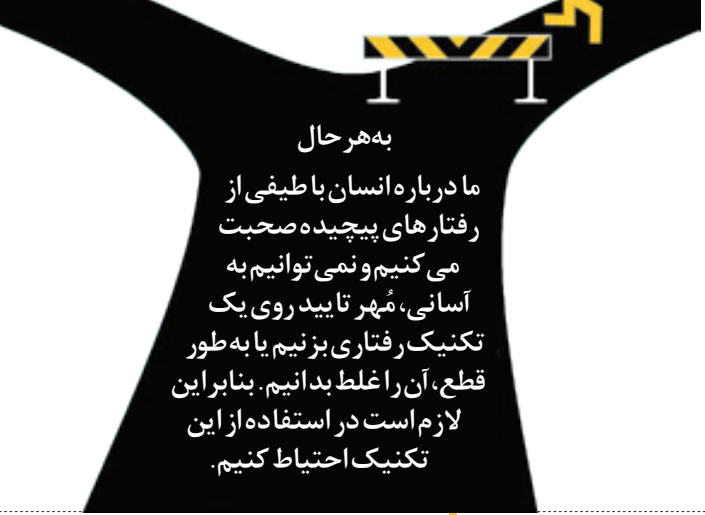
این روش معجزه نمی کند!

استفاده از پیام های متناقض و معکوس، در تبلیغات و متن های شوخ طبعانه تاثیر دارد و باعث جلب توجه مخاطب می شود اما اگر بخواهیم اثر مثبت آن را اغراق شده بدانیم، اشتباه کرده ایم زیرا تکنیک پیام های معکوس هم یک روش مثل بقیه روش هاست و قرار نیست همیشه و در هر موقعیتی معجزه کند. به طور کلی و همیشه به یاد داشته باشید که هرگز در موقعیت های جدی و خطرناک از پیام های معکوس استفاده نکنید چرا که معمولاً آسیب را خواهد شد. مثلاً هرگز به کسی که قصد خودکشی دارد، نگویید: «برو خودکشی کن، تو از پشش برمی ای!» اگر فرد، به هر دلیلی نخواهد پیام اصلی شما را جدی بگیرد، با دست کم گرفتن، شوخی و هم جهت شدن با پیام ظاهری، کار نادرست را انجام می دهد. در نتیجه، با توجیه «آخه خودت گفتی این کار رو انجام بدم»، مصرا نه رفتار اشتباهش را دنبال می کند و به طور قطع این نتیجه ای نیست که شما به دنبالش بوده اید.

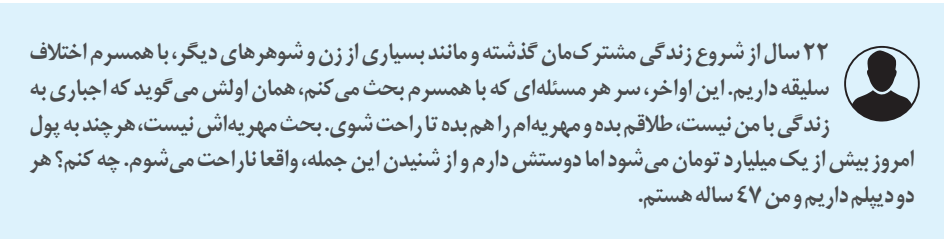


در ارتباط با کودکان، بی خیال این تکنیک شوید

به خصوص در ارتباط با کودکان، لازم است با دقت بیشتری از این شیوه استفاده کنید. اگر مدام به آن ها بگویید: «در سن نخون، مدرسه نرو، داد بز، فحش بده و...»، نه تنها متوجه پیام اصلی شما نمی شوند، بلکه عادت می کنند خودشان هم با دیگران به همین شکل صحبت کنند زیرا فقط با یک تقویت شود.



خانمم با شروع هر بحث می گوید که طلاقم بده تا راحت شوی!



زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



چقدر خوب که اختلاف سلیقه را طبیعی می دانید

این خیلی خوب است که شما مشکلات را در

قرار و مدار

روز رنگ زدن به مادر بزرگ ها

امروز یک رنگ به مادر بزرگ تون بزنین و بعد از اموال پررسی، اون قسمت از آهنگ معروف «ممد اصفهانی» که میگه: «مادرا مادر بزرگا، مثل گل مثل بهارین» رو براشون بفو نین



ما و شما

راه ارباطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹

وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

* در باره پرونده «جواهری از هنر اسلامی»- ایرانی در هند، توجه مردهای ایرانی را به عشق «شاه جهان» جلب می کنم که به خاطر همسرش، چه بنای ماندگاری ساخته.

* سلام فرقه، اون دختر کوچولویی که گل سر می خواد، خیلی نازو گو گولیه.

* حالم از تپتر «میکروب های آشپز خانه بیشتر از سرویس بهداشتی است» در صفحه سلامت به هم خورد. تازه عروس هستم و الان دلم نمید برم تو آشپز خونه. ظهر که شوهر عزیزم میاد، چی جوابش رو بدم که غذا نداریم! از دست ز ندگی سلام.

* کاش یک تحقیقی می کردید و همین داستانی که دست معماران تاح محل را قطع و چشم هایشان را کور کرده اند، تایید یا تکذیب می کردید.

* اصرار تان برای درج نام فرستندگان پیامک ها در ستون «ما و شما» ادرکن نمی کنم. در صفحه ۲ هم اسم نمی زنید و آن جامشکلی نیست. قرار به زدن اسم باشد، می ترسیم و دیگر هیچ انتقادی نخواهیم کرد. والسلام!

ما و شما: مخاطب گرامی، درج نام تان در کنار پیامک به آن ارزش بیشتری می دهد البته که این یک پیشنهاد بود و اجباری نیست.

* آمار های تان در باره تاج محل در پرونده ندگی سلام که گفته اید باور کردنی نیستند، کاملاً قابل باور بودند.

مسعود

* برای توصیه به آقایان برای داشتن همسری خوش اخلاق در صفحه خانواده و مشاوره، ممنون اما همسر مدقیقاً این مفت توصیه را انجام نمی دهد.

دفاع از خود و رفتارش تدافعی بر خور دن کند. با همسر تان طی گفت و گو همدلی کنید تا احساس کند از طرف شما در کو فهمیده می شود. در چنین موقعیتی بهتر گوش می کند و کمتر احساس ضعف و شکست می کند.

از او برای راهکار های حل مسائل پیشنهاد بخواهید

بیشتر درباره احساسات خود تان حرف بزنید و بگویید این احساس من است، نمی دانم در این باره احساس تو چیست؟ قبل از این که قضاوت کنید، خود تان را در موقعیت همسر تان قرار دهید تا از دریچه نگاه او هم بتوانید بهتر اختلاف سلیقه ها را در کنید. گاهی از او بخواهید که فقط او صحبت کند و شما آماده شنیدن حرف های او باشید تا به جای پیشنهاد طلاق، پیشنهاد های منطقی تری بدهد و از او پرسید چه راه حل یا فکری برای حل فلان مسئله دارد؟

همسر تان احساس خستگی و درماندگی دارد

در پایان توصیه می شود حتما به مطالعه و یادگیری مهارت ارتباط موثر، همدلی و حل مسئله بپردازید. آن چه از توضیحات شما فهمیدم این است که پس از ۲۲ سال زندگی مشترک، پیشنهاد طلاق از طرف همسر تان حتی اگر صرفاً یک تهدید زبانی باشد، حدس می زنم که نشان دهنده یک سری مشکلات یا اختلاف سلیقه های حل نشده است که در همسر تان احساس خستگی و درمانگی ایجاد کرده، طوری که با پیشنهاد طلاق همان ابتدای بحث سعی در فاصله گرفتن و ترک رابطه دارد. در صورت موفق نشدن بعد از بهره بردن از پیشنهاد های مطرح شده از یک مشاور خانواده با زوج درمانگر کمک بگیرید.

خرده شیشه: در بیشتر موارد بعد از چند بار تکرار این کار،

مجبور خواهید شد خرطوم جاروبرقی، فیلترها و کیسه آن را عوض کنید. شاید آسیب های وارد شده به جاروبرقی توسط خرده شیشه ها دیده نشوند اما قسمت های داخلی دستگاه دیگر قادر به نگه داشتن خاک و ذرات اشغال نبوده و آن ها را از راه قسمت های آسیب دیده، دوباره به محیط خانه تان بر خواهد گرداند.

آرد: کارشناس می گویند اگر لازم است آردی را که بر زمین ریخته شده با جاروبرقی جمع کنید، ببینید چقدر آرد قرار است داخل جاروبرقی تان شود. اگر چیزی به اندازه یک مشت آرد است به دستگاتان آسیبی نمی زند اما اگر کل بسته ا در ا ریخته اید و حال می خواهید جاروبرقی جمع کنید، بهتر است این کار را نکنید و با دست آن را جمع کنید. آرد می تواند فیلتر را مسدود کند و وارد موتور جاروبرقی نیز بشود و آن را از کار ببندازد.

منبع: سلامت نیوز، برترین ها

۱ تکه های سیم های الکتریکی: جمع کردن خرده سیم های

برق با جاروبرقی کار راحتی به نظر می رسد اما سر لوله و قدرت مکش جاروبرقی تان ممکن است توسط این سیم های ریز و تیز آسیب ببیند. این آسیب ها و خط و خش ها همیشه هم به چشم نمی آیند و ممکن است در نهایت به یک شوک الکتریکی منتهی شوند. به همین دلیل بهتر است جاهایی را که می دانید خرده و ریزه های سیم برق در آن جا وجود دارند، جاروبرقی نکنید.

۲ قهوه، دانه های قهوه و کاکائو: اگر پودر

قهوه را با جاروبرقی جمع کنید باعث رشد کپک در کیسه آن خواهید شد. قهوه ای که قبلاً جایی ریخته و خشک شده و همچنین کاکائو نیز برای جاروبرقی خطرناک است، زیرا ذرات ریز آن می توانند فیلتر را مسدود کنند و حتی می توانند با ورود به موتور، آن را از کار ببندازند.

۳ مو: محال است بتوانید جلوی ورود مو به جاروبرقی تان را بگیرید اما تاجایی که امکان دارد دو می بینید باید مانع ورود موی انسان یا حیوان خانگی به جاروبرقی شوید. این موها می توانند پاکت یا کیسه جاروبرقی و فیلتر آن را فوری مسدود کنند.

۴ خاک گل و گیاهان خانگی: اگر اهل نگهداری گل و گیاه در

خانه باشید برای تان پیش آمده است که مثلاً کود کتان گلدان پر از خاک را روی زمین و از گون کند یا اتفاقاتی شبیه به این، احتمالاً اولین کاری که به ذهن تان رسیده پناه بردن به جاروبرقی تان است. اگر خاکی که ریخته شده خیس یا مرطوب بوده باشد می تواند برای موتور جاروبرقی مشکلاتی ایجاد کند. برگ های خشک گیاهان آپارتمانی به راحتی می توانند خرطوم فیلتر جاروبرقی را مسدود کنند و در ضمن تازمانی که داخل جاروبرقی هستند طوبت خود را نیز خواهند داشت.

