پیشنهاد امروز

امروز زندگی و برنامه هایی را که برای خودت در نظر گرفتی، خیلی جدی نگیر، کمی تغییر برنامه هم ایرادی ندارد، کمی تنفس بده به خودت...

اصول گفت‌وگوی خوب که با رعایت آن‌ها می‌توانید روابطتان را بهتر مدیریت کنید؛

رازهای گزیده‌گویی

شاید شما هم با دیدن عنوان این مطلب بگویید صحبت کردن ساده که دیگر این حرف‌ها را ندارد؛ اما باید بدانید خیلی از موفقیت‌های ریز و درشت تحصیلی، کاری و خانوادگی‌تان به داشتن مهارت در گفت‌وگوها بستگی دارد و در مقابل، علت بسیاری از دلخوری‌های دیگران از ما یا بالعکس هم، رعایت نکردن این مهارت‌هاست. به گزارش «همشهری جوان» در ادامه به تعدادی از این مهارت‌ها اشاره خواهیم کرد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید روابطی را که با دیگران دارید، بهبود ببخشید.

● احترام کامل؛ این علامت مخصوص گفت‌وگوست!

یکی از مهارت‌های اصلی گفت‌وگو «رعایت احترام کامل» است. احترام به دیگری به معنای آن است که دیگری را آن‌گونه که هست به رسمیت بشناسیم و حتی بتوانیم به طور موقت خود را به جای او فرض و تصور کنیم که اگر در شرایط مشابه او بودیم، شاید همان خصوصیات را داشتیم و همان طوری فکر و عمل می‌کردیم. ممکن است آن چه را که دیگران می‌گویند یا فکر می‌کنند دوست نداشته باشیم، اما نمی‌توانیم مشروعیت آن‌ها را به عنوان یک انسان انکار کنیم. یک میز گرد، نماد مناسبی برای گفت‌وگوی محترمانه است، زیرا گردی میز می‌گوید کسی در این مجلس بالاتر از فرد دیگری نیست؛ اما برای ایجاد برابری مورد نیاز انجام گفت‌وگو به چیزی بیشتر از یک ابزار مانند میز گرد نیاز داریم؛ چیزی مثل داشتن نگرش برابر نسبت به انسان‌ها.

● هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

این دیگر خیلی سخت است. این که ما حرف واقعی خودمان را بزنیم، بدون این که آن را در طعنه و تظاهر بپیچیم. یک رابطه ساده اما سخت و عمیق، دقیقا از همین اصل از دل سخن گفتن، سرچشمه می‌گیرد. «نکند این حرفی که می‌زنم او را ناراحت کند.» مهم‌ترین باوری است که مانع از دل سخن گفتن ما می‌شود. یک جور پیچیده‌تر از دل سخن نگفتن این است که ما فقط برای جلب توجه دیگران حرف بزنیم، نه برای زدن حرف دل‌مان.

● از سرعت خود بکاهید!

آقایان! خانم‌ها! گاهی طرف مقابل فقط حرف می‌زند که حرفش را زده باشد. بعضی وقت‌ها فرصت بدهید که دیگران حرف بزنند و ما فقط گوش دهیم، نگاه کنید و بگذارید طرف مقابل بداند که شما فقط می‌خواهید گوش دهید، بدون هیچ عجله‌ای برای دیکته کردن راه‌حل‌هایی که شتاب‌زده به ذهنتان می‌سد. بعضی وقت‌ها عین کلاس اولی‌ها می‌خواهیم حرف‌هایمان را قبل از این که صورت مسئله را متوجه شده باشیم، از حفظ و به ترتیب بگوییم. عجله نکنید و به صورت مسئله گوش کنید.

● گوش بده ببین چی می‌گم!

«چند بار یه حرفی را به تو بزنم؟»، «چرا وقتی حرفی را به تو می‌زنم حواست به من نیست؟» حتما شما هم در مکالمه‌هایتان از این قبیل جمله‌ها درباره کسانی که درست به حرفتان گوش نمی‌دهند، استفاده کرده‌اید. فرق شنیدن با گوش دادن این است که شنیدن یک عمل فیزیولوژیک است؛ اما در گوش دادن، ما حرف طرف مقابل را ادراک می‌کنیم. بیشتر وقت‌ها موقع گوش دادن، توجه و حضور ذهن کافی نداریم و حضورمان بیشتر فیزیکی است. انگار داریم حرف‌های طرف مقابل را دنبال می‌کنیم ولی در واقع به چیزهای دیگر فکر می‌کنیم. نشان دادن این که داریم گوش می‌دهیم (مثلا با تکان دادن سر)، این که حرف‌های دیگری را قطع نکنیم، این که ادامه حرف‌هایش را خودمان نزنیم، این که حرف‌هایش را هر جایی که نفهمیدیم سوال کنیم و این که بین شنیدن و گفتنمان فاصله باشد هم در واقع تکنیک‌های عملی گوش دادن هستند.

● دانش آموز باشید، نه استاد!

«نه صبر کن»، «نه این جوری نیست، بذار من بگم» احتمالا شما هم در گفت‌وگوهایتان از این جمله‌ها زیاد شنیده‌اید یا برعکس، زیاد آن‌ها را به کار برده‌اید. راستش خیلی تقصیری ندارید. ما جوری بار آمده‌ایم که دلمان می‌خواهد در نقش یک عالِم همه چیزدان در گفت‌وگوها ظاهر شویم تا یک مشتاق به دانستن. فکر می‌کنیم که ما بهتر بلدیم و بهتر می‌دانیم؛ بنابراین در پاسخ به صحبت دیگران اولین حرفی که به ذهنمان می‌رسد همین است که بگوییم: «نه» و حرف خودمان را بزنیم؛ اما گفت‌وگو وقتی ثمربخش است و باعث پیشرفت و ثبات ارتباط ما با هم می‌شود که بپذیریم همه چیز را نمی‌دانیم. یادتان باشد اولین مهارت ما در گفت‌وگو همین است که به جای این که خودمان را استاد سخنران همه چیزدان بدانیم، به عنوان دانش‌آموز مشتاق یادگیری معرفی کنیم؛ چیزی که متخصصان گفت‌وگو به آن می‌گویند: «موضع یادگیرنده».

دختر ۱۲ ساله‌ام به نماز خواندن تمایلی ندارد

دختر ۱۲ ساله‌ام تمایلی به خواندن نماز ندارد، در صورتی که خودم و پدرش نماز می‌خوانیم، تشویقش کردم، ولی آخر وقت می‌خواند، اگر هم قضا شود، برایش مهم نیست. چه کار کنم؟

آلا قبانچی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

باسلام

فرزند نوجوان شما وارد یک دوره طبیعی رشد شده که نشانه‌هایش نیاز به استقلال فکری و رفتاری، توانایی در نظر گرفتن دیدگاه‌ها و احتمالات دیگر، دادن اهمیت بیشتر به دوستان، سرپیچی از دستورات و تصمیم‌گیری عجولانه است. وجود این تغییرات باعث ناامیدی، غم، عصبانیت و سرخوردگی می‌شود در صورتی که نخواهید روش تربیتی‌تان را که قبلا جواب می‌داده ولی الان کارساز نیست، تغییر دهید. مهم‌ترین اصل در ارتباط با نوجوان، داشتن روابط مثبت، حمایت‌گر، محترمانه و توام با راهنمایی است و در بستر این رابطه درست است که فرزندتان می‌تواند به خوبی این دوره بحرانی را پشت سر بگذارد. به منظور رعایت اصل ذکر شده، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود که در نهایت به شما کمک می‌کند به انتظارات بیشتری از فرزندتان برسید.

– مشکل را شرح دهید و احساس خود را بیان کنید؛ برای مثال «وقتی می‌ذاری نمازت قضا بشه ناراحت می‌شم چون فکر می‌کنم اهمیت و توجه لازم رو به این حکم دینی نداری درسته؟»

– به جای پندو اندرز و دستور، از نوجوان خود دعوت کنید دیدگاه خود را مطرح کند؛ برای مثال «نظرت درباره نماز چیه؟ فکر می‌کنی چرا اصرار به خوندن نماز دارم؟ فکر می‌کنی نماز خوندن می‌تونه چه فایده‌هایی داشته باشه؟ یا به نظرت چرا خدا نماز رو واجب کرده؟»

– به جای سرزنش کردن به او اطلاعات دهید. می‌توانید دلایل خودتان را برای نماز خواندن بیان کنید یا از نوجوانتان بخواهید از دوستان یا همسالانی که اعتقادات مذهبی دارند بپرسد دلایلشان برای انتخاب این عقاید چه بوده است.

– اجازه دهید نوجوانتان با دیدگاه‌ها و عقاید مذهبی مختلف هر چند در تضاد با عقایدتان آشنا شود. آشنا شدن با دیدگاه‌های مختلف به نوجوانتان در تصمیم‌گیری درست و درونی کردن ارزش‌ها کمک می‌کند. یادتان باشد ارزش‌ها و عقایدی که همراه با تحکم، تنبیه و اجبار باشند، کوتاه‌مدت هستند و به پرورش انسان سالم و نوع دوست منجر نمی‌شود.

– اجازه سوال کردن و انتقاد صحیح را به نوجوانتان بدهید و وی را تشویق کنید. اگر نوجوانتان چنین فضایی را در خانه داشته باشد کمتر به سمت افراد، رسانه‌ها و فضاهای مجازی که اطلاعات مغرضانه و غلط ارائه می‌دهند، کشیده می‌شود و می‌تواند در فضای امن خانه، دیدگاه و عقایدش را با شما مطرح و پاسخ‌های مناسب‌تری دریافت کند.

– تعصب، دستور، سرزنش، تهدید و توهین نه تنها به محکم شدن اعتقادات نوجوانتان کمکی نمی‌کند بلکه شما را از داشتن رابطه صمیمانه با نوجوانتان محروم می‌کند؛ بنابراین سعی کنید در برابر سوالات و مخالفت‌های نوجوانتان موضعی خنثی داشته باشید و ابتدا به دنبال پاسخ‌هایی برای سوالاتش باشید.

بعد از ابراز بی‌مهری به همسرم حالا طاقت دوری اش را ندارم!

دختری ۲۴ ساله‌ام و یک‌سال است که عقد کرده‌ام. از ابتدا همسرم را دوست نداشتم و این موضوع را بعد از هر بحثی که باهم داشتیم به ایشان می‌گفتم. با گذشت این مدت رفتارهای همسرم نسبت به قبل خیلی عوض و به من بی‌توجه شده، مثل سابق دوستم ندارد، احساس می‌کنم مجبور است که به این ازدواج ادامه بدهد، من از همسرم ۴ ماه بزرگ‌ترم، هر دو شاغلیم و مدرک کارشناسی داریم. در حال حاضر خیلی همسرم را دوست دارم، نمی‌خواهم حتی یک لحظه از او دور باشم ولی وقتی این رفتارهایش را می‌بینم حالم خیلی بد می‌شود، چه کار کنم؟

تینا امیری
روانشناس بالینی از انستیتو روان‌پزشکی

موضوع قابل توجه در پرسش شما این است که چرا زمانی که از طرف همسرتان تجربه طردشدن را پیدا کرده‌اید، ناگهان متوجه علاقه خود به ایشان شده‌اید؟

در واقع برخی افراد با برخی ویژگی‌ها و صفات شخصیتی وجود دارند که زمانی که از طرف همسر و نزدیکانشان با علاقه‌مندی و توجه ایشان نسبت به خود روبه‌رو می‌شوند، هیچ‌گونه احساس وابستگی یا علاقه‌مندی نسبت به شخص مورد نظر درون خود حس نمی‌کنند، اما به محض این که بیم از دست رفتن فردی که با آن‌ها در رابطه است، می‌رود فرد به یک‌باره علاقه شدیدی نسبت به همان شخص پیدا می‌کند. به عبارت دیگر این افراد حساسیت زیادی به طردشدن دارند. همان‌طور که خودتان نیز اشاره کرده‌اید طی یک‌سال احساس شما از بی‌علاقگی که آن را در هر مشاجره‌ای به همسرتان گوشزد می‌کردید به علاقه‌مندی تبدیل شده است که حتی یک لحظه طاقت دوری از او را ندارید، حال آن که تغییرات طبیعی احساسات در صورتی که ناشی از افزایش شناخت و شکل‌گیری رابطه صمیمانه باشد به طور معمول به صورت تدریجی رخ می‌دهد و طی مدت‌زمان کوتاهی از نبود علاقه‌مندی به علاقه‌مندی شدید تغییر شکل نخواهد داد.

● به مشاور خانواده مراجعه کنید

از آنجایی که ازدواج امری بسیار حائز اهمیت است، به شما توصیه می‌شود هر چه زودتر و برای جلوگیری از ایجاد مشکلات بیشتر و پیچیده‌تر شدن موضوع از مشاور خانواده یاری بجویید تا این مسئله به شکل دقیق‌تری بررسی شود و در صورت وجود و شناسایی الگوی مشابه رفتاری در سایر روابط‌تان، بتوانید آن را رفع کنید و در نهایت بتوانید در فضایی که برای خودتان کاملا شفاف شده است گام‌های سازنده‌ای در مسیر رشد و بالندگی ارتباط خود بردارید.

● احساسات و نیازهای خود را به صورت شفاف و صریح بیان کنید

در هر رابطه‌ای به خصوص رابطه زناشویی، لازم است فرد به صورتی کاملا واضح و مشخص درباره نیازهای خود، آنچه که احساس می‌کند و موجبات خرسندی یا نارضایتی او را به بار می‌آورد و نیز انتظارات و درخواست‌های خود با فرد مقابل سخن بگوید. همواره به خاطر داشته باشید که برقراری ارتباط، نیازمند گفت‌وگو درباره مواردی است که گاهی طرفین درک یکسانی از آن ندارند و همین تفاوت نگرش‌ها درباره مسائل به شکل‌گیری درک نادرست افراد از یکدیگر و در نهایت به ایجاد کشمکش و سوءتفاهم منجر خواهد شد. برای جلوگیری از ایجاد چنین فرایندی لازم است اشخاص درباره نیازها، انتظارات و احساسات خود در فضایی دوستانه، محترمانه و به دور از اتهام‌زنی با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

● از ذهن‌خوانی اجتناب کنید

یکی از خطاهای رایج شناختی که در روابط و به خصوص روابط زوجین خود را نشان می‌دهد «ذهن‌خوانی» است. در این تحریف شناختی، فرد فکر می‌کند بدون شواهد کافی می‌داند که فرد مقابل او به چه چیز می‌اندیشد، حال آن که رفتارهای مشابه گاهی می‌تواند ناشی از دلایل متفاوتی توسط اشخاص مختلف باشد. بهترین راه برای جلوگیری از شکل‌گیری فرضیات اشتباه درباره مقاصد و رفتار دیگران، این است که دغدغه‌های خود را با او در میان بگذارید و در فضایی به دور از پیش‌فرض و اتهام‌زنی به وی فرصت دهید درباره رفتار خود توضیحاتی ارائه کند. بهتر است به جای این که از تغییر رفتار همسرتان نتیجه بگیرید که او ناچار به ادامه ازدواجش با شما است دلایل تغییرات رفتارش را در فضایی دوستانه و محترمانه از خودش جویا شوید.

● تغییرات را ایجاد کنید

بدانید که هیچ رابطه صمیمانه و اصیلی به صورت خودبه خودی و یکباره ایجاد نمی‌شود. تغییرات چه به صورت مثبت و چه منفی، به صورت تدریجی و رفته رفته ایجاد می‌شود. تغییرات مثبت را ایجاد و سعی کنید فردی را که به‌عنوان همراه همیشگی خود انتخاب کرده‌اید، قدم به قدم بشناسید. اجازه دهید با ممارست و شکیبایی که در ایجاد و حفظ ارتباطتان به خرج می‌دهید، شاهد رشد و شکوفایی رابطه صمیمانه‌تان باشید. برای شکل‌گیری ارتباط صمیمانه عمیق‌تر لازم است با نیازهای همسرتان آن‌گونه که او برایتان ترسیم می‌کند، آشنا شوید و آن‌ها را به رسمیت بشناسید. برای پرورش و به بار نشستن نهال رابطه‌تان وقت بگذارید. علاقه‌مندی‌های مشترک‌تان را کشف و حتی در صورت لزوم آن را ایجاد کنید.

چیدمان

اصول کلی چیدن وسایل در خانه‌های امروزی

تعیین محل وسایل و مبلمان منزل یکی از مهم‌ترین تصمیمات در طراحی چیدمان منزل است. به خصوص اگر فضای کوچکی در اختیار داشته باشیم، باید برای چیدن وسایل بیش از پیش ظرافت به خرج دهیم. سه موقعیت زیر از جمله حالت‌های معمول در منازل است که می‌توان تعدادی از اصول اولیه چیدمان را بر اساس آن‌ها شرح داد.

● اتاق نشیمن

هنگامی که لوازم اتاق نشیمن را می‌چینید، یک روش ساده، انتخاب مرکز توجه یا نقطه تمرکز برای اتاق است. این نقطه، در واقع مرکز ثقل اتاق است و وسایل باید درست در مقابل این قطعه مهم چیده شود. به این ترتیب شما باید مراحل زیر را طی کنید.

* نقطه تمرکز را انتخاب کنید. شومینه، پنجره‌های بزرگ یا میز تلویزیون و چیدمان وسایل و مبلمان را در اطراف آن انجام دهید. این نقطه تمرکز باید به دیوار تکیه داشته باشد و مبلمان دور از دیوارها چیده شود تا فضایی خودمانی و گرم ایجاد شود.
* صندلی‌ها و مبل‌ها را بیش از حد از یکدیگر دور نگذارید تا مهمانان شما بتوانند به راحتی با یکدیگر صحبت کنند.
* محل میز را طوری انتخاب کنید که در دسترس تمام کسانی که نشسته‌اند، باشد. در صورت امکان در نزدیکی هر مجموعه مبل، یک چراغ پایه‌دار یا آویز بلند قرار دهید.
* بین میز کوتاه قهوه‌خوری و کاناپه، جای پای کافی در نظر بگیرید. کافی است که این دو بین ۳۵ تا ۴۵ سانتیمتر با یکدیگر فاصله داشته باشند.
* ارتفاع میزهای عسلی باید حداکثر تا دسته صندلی یا مبلی که در کنار آن قرار دارد، باشد.
* محلی برای رفت و آمد آسان و به فاصله کمی در اطراف وسایل در نظر بگیرید.

● اتاق های چند منظوره:

چیدن وسایل در اتاق‌های بزرگ یا ناهارخوری و نشیمن‌های یکسره در آپارتمان‌های امروزی کار نسبتا مشکلی است؛ چون نه تنها باید بدانیم از کجا شروع کنیم، بلکه باید کاربردهای مختلفی را در یک چهارچوب واحد بگنجانیم.

* شما در یک اتاق چند منظوره باید برای هر بخش از فضا، یک ویژگی غالب در نظر بگیرید. برای مثال بخش غذاخوری را بر روی یک ویترین یا قفسه ظروف زیبا و بخش نشیمن را بر روی میز تلویزیون متمرکز کنید. در صورت امکان این دو بخش را در نقطه مقابل هم قرار دهید تا وزن ترکیب بندی اتاق متعادل بماند.
* با قرار دادن ماهرانه مبلمان، دیواری طبیعی میان دو بخش اتاق ایجاد کنید. با قرار دادن کاناپه یا یک جفت صندلی به طوری که پشت به محل غذاخوری باشد یا قرار دادن یک پارا وان می‌توانید دو بخش اتاق را از یکدیگر جدا کنید.
* هماهنگی و توازن را فراموش نکنید. با قرار دادن دو یا چند شیء کوچک در مقابل اشیای بزرگ و کنار هم قرار دادن صندلی‌ها و ساختن مجموعه‌هایی از لوازم تزئینی می‌توانید به نتیجه دلخواه برسید.
* برای مشخص و جدا کردن هر قسمت از قالیچه‌های کوچک مناسب با فضا استفاده کنید.
* توجه کنید که دور میز غذاخوری فضای کافی برای عقب کشیدن صندلی و نشستن وجود داشته باشد. این فضا از هر طرف باید حداقل ۹۰ سانتی متر باشد.
* مبل‌ها باید طوری قرار بگیرند که رسیدن و نشستن بر روی آن‌ها به سادگی امکان‌پذیر و محل عبور و مرور برای مهمانان و میزبان موجود باشد.