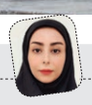
رمزگشایی از حرف های ونوسی ها!



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

احتمالا شما هم این جمله را شنیده‌اید که حرف‌های خانم‌ها، معمولا سرراست و مستقیم نیست و مردی در ارتباط با آن‌ها مثلا همسرش موفق است که توانایی و مهارت رمزگشایی از آن‌ها را داشته باشد! در شبکه‌های اجتماعی هم هرازگاهی، پست‌هایی با رویکرد طنز و با موضوع کدگشایی یک سری از حرف‌های خانم‌ها منتشر و پربازدید هم می‌شود. اما آیا واقعا حرف‌های خانم‌ها نیاز به رمزگشایی دارد؟ چرا بعضی از آن‌ها، حرف‌هایشان را سرراست و پوست‌کنده نمی‌گویند؟ در این مطلب و از منظر روان‌شناسی به این سوالات پاسخ دادیم.

یک نکته مهم، پشت پرده این مطالب طنز

چندی پیش در شبکه‌های اجتماعی، مطلبی را می‌خواندم با عنوان کدگشایی از حرف‌های دخترها که به صورت طنز، معنای واقعی بعضی از جملات رایج خانم‌ها را نوشته بود. مثلا در کپشن یکی از آن‌ها، این طور نوشته: «تنهام بذار هم می‌تواند به معنای تنهام بذار باشد و هم به معنای اصلا تنهام نذار!». یا «مهم نیست» یعنی «خیلی مهمه!»، «خوابم میاد، شب بخیر» یعنی «خیلی عصبانی هستم!»، «چیزی نشده» یعنی «یه چیز مهمی شده!» و .... هرچند این مطلب و چنین محتواهایی به طنز نوشته شده اما به نظر می‌رسد به نکته‌ای مهم و واقعی اشاره می‌کند. چرا زنان گاهی به جای رک حرف زدن، منظور خود را غیرمستقیم بیان می‌کنند؟ آیا این نحوه بیان به روابط آسیب می‌زند؟ مردها در این موقعیت‌ها باید چه کار کنند؟

رایج‌ترین دلایل با کنایه حرف‌زدن بعضی خانم‌ها

غیرمستقیم و با کنایه حرف‌زدن توسط بعضی از خانم‌ها، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که در ادامه به رایج‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱ فقدان جرئتمندی | زنانی که جرئتمند نیستند، وقتی از موضوعی ناراحت هستند، نمی‌توانند ناراحتی خود را ابراز کنند؛ اگر خواسته‌ای داشته باشند نمی‌توانند درخواست کنند و همچنین به درخواست‌های طرف مقابل به طور مستقیم جواب رد بدهند. در نتیجه شروع می‌کنند به غیرمستقیم و رمزی حرف زدن!

۲ پرخاشگری منفعلانه | یک دلیل دیگر غیرمستقیم حرف زدن زن‌ها، پرخاشگری منفعلانه است. گاهی زن‌ها از موضوعی خشمگین هستند اما به دلایلی نمی‌توانند خشم خود را به طور مستقیم ابراز کنند؛ به همین دلیل به رفتارهایی چون بهانه‌جویی، کنایه‌زدن، کارشکنی کردن، قهر کردن و ... متوسل می‌شوند.

۳ فرهنگ ناز کردن | ناز کردن و انتظار ناز کشیدن که از مفاهیم فرهنگی ایرانی هاست و در ادبیات هم بارها از آن یاد شده است، یکی از دلایل این نوع رفتارهاست. زن‌ها با غیرمستقیم حرف زدن، انتظار دارند طرف مقابل برای فهمیدن آن‌ها و پاسخ به نیازهای‌شان، تلاش بیشتری بکند و به اصطلاح نازشان را بکشد.

۴ ناکامی در صحبت مستقیم و شنونده نبودن مردان | گاهی خانم‌ها شکایت دارند زمان‌هایی که تلاش کرده‌اند مستقیم و بدون قهر و کنایه حرف بزنند، از سمت مردان جدی گرفته نشده و شنیده نشده‌اند و در نتیجه قهر کردن یا با کنایه حرف زدن به راهی برای شنیده شدن تبدیل شده است.

اشکال کار کجاست؟

مهم‌ترین اشکال این مدل صحبت کردن این است که شانس برآورده شدن نیازهای زنان را کاهش می‌دهد. زنانی که به طور مستقیم منظور خود را بیان نمی‌کنند در رابطه، احساس ناکامی و سرخوردگی بیشتری می‌کنند و از طرفی به مرد مقابل‌شان هم احساس سردرگمی و ناکافی بودن را القا می‌کنند. زبان برای برقراری ارتباط و رساندن منظور است و اگر از آن به درستی استفاده نشود رابطه پر خواهد شد از انواع سوءتفاهم‌ها و دلخوری‌ها و زندگی مشترک را با دردسرهای زیادی روبه رو خواهد کرد.

یک توصیه به خانم‌ها، یک توصیه به آقایان

در نهایت زنان باید یاد بگیرند نیازها، خواسته‌ها و احساسات خود را بدون کنایه و قهر و به صورت رک و مستقیم ابراز کنند و مردان هم با تقویت هوش هیجانی و تمرین شنونده خوب و همدل بودن، به بهبود رابطه کمک کنند.

یک در میلیون؟ من همان یک نفر هستم!

ماجرای الهام‌بخش قرار گرفتن «جیمز مدیسون» در فهرست نهایی تیم ملی انگلیس برای جام جهانی قطر که از توئیت او در سال ۲۰۱۳ شروع شد

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

چهره ها

بازیکن و ستاره ۲۵ ساله لستر سیتی که به همراه تیم ملی انگلیس راهی قطر خواهد شد، ۹ سال پیش یک توئیت زده که حالا مورد توجه قرار گرفته و خبرساز شده است. این بازیکن در سال جاری میلادی آن قدر درخشان بوده که برای لستر ۱۷ گل به ثمر رسانده و ۱۰ پاس گل داده است اما او تا این لحظه تنها یک بازی ملی در کارنامه دارد. حالا «گرت ساوت گیت» نام «جیمز مدیسون» را به عنوان یکی از ۲۶ بازیکنی که بلیت سفر به قطر را دریافت کرده‌اند، اعلام کرد. بعد از دعوت شدن مدیسون به تیم ملی یک توئیت قدیمی از او مورد توجه قرار گرفت. توئیتی که نشان می‌دهد این بازیکن انگلیسی از مدت‌ها پیش با چه اراده و پشتکاری برای رسیدن به این روزها تلاش می‌کـــرد. ماجرای این توئیت چیست و چه درس‌هایی می‌توان از آن گرفت؟

هدف‌گذاری صحیح از ۹ سال پیش

«جیمز مدیسون» در سال ۲۰۱۳ در حالی که فوتبالیستی جوان و ۱۶ ساله بوده، در توئیتر خود نوشته: «معلمم امروز گفت از هر یک میلیون نفر یک نفر فوتبالیست می‌شود و من گفتم من همان یک نفر هستم.» و حالا ۹ سال بعد از آن توئیت استثنایی از جیمز ۱۶ ساله، او نه تنها به آرزویش برای فوتبالیست حرفه‌ای شدن رسیده و یکی از ستاره‌های مهم لستر سیتی شده بلکه حالا فرصت این را پیدا کرده است که با پیراهن تیم ملی کشورش در بزرگ‌ترین صحنه ورزشی دنیا بدرخشد که خبر از هدف‌گذاری صحیح او می‌دهد.

موفقیت قبل از وقوع باید در ذهن اتفاق بیفتد

هر اتفاق فیزیکی قبل از آن که امکان وقوع یابد، باید در حیطه روان حادث شود. یعنی اول ذهن آن را بپذیرد تا بعد از آن در رفتار نمود و وجود پیدا کند. موفقیت هم جدا از این اصل نیست. این که ما هدف نهایی را در ذهن مجسم کنیم، می‌تواند انگیزه برای تلاش را بیشتر کند. اما برخلاف باورهای رایج صرفا تجسم ذهنی کافی نیست. در این جا باید از تکنیک تفکیک استفاده کرد. فرض کنید یک صفحه نمایش دارید که دو تصویر همزمان را نشان می‌دهد. در یکی از تصاویر نتیجه مطلوب را تصور کنید. در تصویر کناری، سختی‌های مسیر و هزینه‌ای را که باید بپردازید. قاعدتا برای موفقیت در هر چیزی باید قید چیزهای زیادی را زد. اگر «مدیسون» گفته می‌خواهد یک در میلیون باشد پس باید رفتاری غیر از آن یک میلیون نفر داشته باشد. از تمرین، آموزش تغذیه، برنامه خواب و .... نمی‌توان انتظار داشت مثل دیگر جوانان دنبال تفریح و سرگرمی بود و بهترین هم شد.

قانون اجاق گاز را جدی بگیرید

تصویر رویایی نهایی به شما انگیزه تلاش می‌دهد اما تصویر سختی‌ها به شما پشتکار می‌دهد تا مرحله به مرحله به نتیجه دلخواه نزدیک شوید. یادتان باشد که همیشه یک سطح بالاتر را تصور کنید تا به آن چه می‌خواهید، برسید. چون همیشه شرایط واقعی باعث می‌شوند که یک یا دو پله کمتر از آن چه آرزو داشتید، رخ دهد. در انتها مراقب باشید که چه آرزویی می‌کنید چون تحقق هر آرزو باعث می‌شود در بقیه زمینه‌ها رشدی صورت نگیرد. به این قانون اجاق گاز گفته می‌شود. یک اجاق گاز چهار شعله را تصور کنید، اگر قرار است یک یا دو شعله در نهایت شدت روشن باشند، بقیه شعله‌ها قدرت و زور کمتری خواهند داشت.

داده تصویری

مادرم، ضایع کردن من جلوی جمع را با کلاس می‌داند!

دختری ۱۹ ساله‌ام. مشکل من با بعضی رفتارهای مادرم است که دلیل‌شـــان را درک نمی‌کنم. نمی‌دانم چرا وقتی در جمع فامیل مثلا با خواهرهایش نشست‌وبرخاســـت می‌کند، پشت سر من بدگویی می‌کند. مثلا می‌گوید دخترم درس خوان نیست، اخلاق ندارد و ...! به نظرم ضایع کردن من جلوی جمع را با کلاس می‌داند. تحمل این رفتارش برایم ســـخت است. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره خانواده

وجود ارتباط موثر بین اعضای خانواده، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که همه باید یاد بگیرند و عامل اصلی آرامش در محیط خانه محسوب می‌شود. با توجه به نقدی که از رفتار مادرتان داشتید، به نظر می‌رسد که جای تعامل بین شما، تقابل شکل گرفته که ضرورت دارد به دنبال حل مسئله ارتباط معیوب خود و مادرتان باشید.

نگاه‌تان درباره مادر را بازنگری کنید

قبل از نقد رفتار مادر به نقد خود بپردازید و باور داشته باشید که فرزندان، پاره تن والدین هستند ولی شما از تخریب خود توسط مادر نزد فامیل گلایه کرده‌اید که خبر از دلگیری شدید مادر و از طرفی راهکار غلط ایشان است. بنابراین برای حل مشکل ارتباطی خود با مادر عزیزتان، در قدم اول باید نوع نگاه و رفتار خود درباره مادرتان را بازنگری کنید و تغییر دهید چرا که برای تغییر رفتار دیگران، تغییر رفتار خودمان یک ضرورت است. کسانی که فقط رفتار اطرافیان را نقد می‌کنند و به رفتار و برخوردهای خود توجهی ندارند، به احتمال زیاد از عزت‌نفس مناسبی برخوردار نیستند. شما در پیامک‌تان فقط مادرتان را نقد کرده‌اید و هیچ چیزی درباره خودتان ننوشته‌اید.

اولین قدم برای تغییر شرایط را بردارید

همه اعضای خانواده باید برای یکدیگر نقش لباس را داشته باشند، لباس کار حفاظت بدن از سرما و گرما و ... را دارد و از طرفی زشتی‌ها را می‌پوشاند. بنابراین هیچ یک از اعضای خانواده نباید خارج از کانون خانواده، چهره فرزند یا شریک زندگی خود را تخریب کنند چون این خطا نه فقط اعتبار فرد را، بلکه همه خانواده را در منظر دیگران زیر سوال می‌برد. اولین جای حل هر مسئله و مشکلی کانون مقدس خانواده است و اگر در خانواده امکان حل مسئله نیست باید به مشاور مورد اعتماد برای حل مشکل مراجعه کنید.

بنابراین رفتار مادر شما با هر نیتی که باشد، مورد تایید نیست اما شما می‌توانید با برخی راهکارها، شرایط را تغییر دهید. در قدم اول، برای حل همه مسائل خانوادگی، گفت‌وگوی سازنده و گوش دادن فعال دو طرف به اظهارات یکدیگر باعث شکل‌گیری همزبانی می‌شود و همین نکته، کلید طلایی برای حل چنین مشکلاتی است. در ضمن، پیامد گفت‌وگوهای سازنده می‌تواند باعث همدلی شود که اکنون در رابطه شما و مادرتان همدلی کم‌رنگ است.

با روحیات مادرتان بیشتر آشنا شوید

برای تعلق خاطر بیشتر شما و مادرتان به هم، حتما به تامین نیازهای انسانی یکدیگر که شامل احترام، توجه و محبت است باید بیشتر بها دهید و با تامین این نیازها که دو طرفه است، امنیت را به روابط‌تان بازگردانید. شما دوران جوانی اول را تجربه می‌کنید که به هر حال تفاوت محسوسی با دوران نوجوانی دوم دارد. شاید مادرتان با ویژگی‌های این مرحله رشد آشنایی ندارند. بنابراین توقعات و انتظاراتی مغایر این مرحله رشد از شما دارند که با مطالعه روان‌شناسی رشد، شما و مادرتان می‌توانید به درک متقابل برسید. همچنین باید هرچه بیشتر به مادر نزدیک شوید تا با روحیات و سلیقه ایشان بیشتر آشنا شوید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*تصویر صخره‌ای شبیه اردک در مریخ که توسط کاوشگر دیسکاوری گرفته شده، کجاش مرموزه؟ مشخصه که یک توهمه که ما شبیه اردک می‌بینیم. توقع دارین کاردستی یک بچه مریخی باشه؟
*هم در صفحه اول، هم صفحه دوم و هم صفحه آخر در بخش جدول، درباره نودل نوشته بودین. فقط صفحه سوم، مطلبی درباره نودل نداشت!
*من یک معلم هستم و از زندگی سلام بابت چاپ پیامکی درباره افزایش زودرنجی و اضطراب در دانش‌آموزان تشکر می‌کنم. والدین این مسئله را تا دیر نشده، جدی بگیرند.
*به فردی که پیامک داده که امیدوارم بازیکن‌های انگلیس و آمریکا و ولز مصدوم بشن تا ما صعود کنیم، می‌خوام بگم که آن چه برای خودتم نمی‌پسندی، برای دیگران هم نپسند.
*تصویر قاشق در مریخ، پیدا کردنش خیلی سخت بود. هرچی می‌گشتم، قاشق رو نمی‌دیدم. بهتر بود که دور آن، دایره می‌کشیدید تا مخاطب اذیت نشود.
*به جای مطلب «در دسرهای آنوپتافوبیا برای مجردها» یک مطلب درباره در دسرهای بی‌پولی و بیکاری برای مجردها کار کنین.
*در زندگی سلام درباره ویژگی‌های یک کاپشن خوب و بادوام بنویسید.

خواهش

از خانم «ف-الف» که ۱۰ ساله با هم دوست هستیم و الان متوجه یک اشتباه رفتاری من شده، می‌خواستم که جوانمردی به خرج بده و آبروم رو نبره. می‌خوام آدم بشم دیگه و تکرارش نکنم.

برگ سبز خودرو سواری جک تیپ J5 HFC7180BTF مدل ۱۳۹۵ شماره موتور 4G93DDAG030596 شماره شاسی NAKNG7243GB135161 شماره پلاک ۲۱۲ ق ۵۹ ایران ۱۲ بنام رضا یار احمدی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۴۵۵۶/ش

برگ سبز اتومبیل سواری پژو PARSXU7 مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۳۸۴ه ۹۵ و شماره موتور 124K1664149 و شماره شاسی NAAN01CE9MK170802 به نام خانم الهام احمد زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۴۵۶۲/ش

برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۷۹ م ۷۵ به شماره موتور ۳۴۲۵۲۰۳ به شماره شاسی ۱۴۲۲۲۸۹۱۵۵۱۵۳ بنام راضیه امانی شهری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۳۷/م

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۶ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۵۴ب۴۴ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۴۱۵۴۱ و شماره شاسی ۷۶۴۴۵۵۲۰ به نام مهدی طهرانی همت آبادی مفقود و اعتبار ندارد.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰