خودخوری یا بیان دلخوری؟

برای همه ما پیش‌آمده که از دست دیگران به دلایل گوناگون ناراحت شدیم اما واکنش‌های ما در این مواقع متفاوت است

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

همه ما در طول روز با افراد مختلفی سر و کار داریم؛ از اعضای خانواده بگیرید تا دوستان، همکاران و.... یک سری اختلاف سلیقه‌ها در حوزه‌های گوناگون، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی و... وجود دارد که باعث ایجاد ناراحتی بین دو نفر می‌شود. در این مواقع چه باید کرد؟ واکنش‌های افراد بعد از ناراحت شدن از دست دیگران متفاوت است. مثلا یک کاربر شبکه‌های اجتماعی نوشته: «حرفای دلتون رو به هم بزنید، شاید از حرفای هم ناراحت بشید ولی دلخوری بهتر از حرف‌خوری و تو خودتون ریختنه.» در این مطلب می‌خواهیم به این سوال پاسخ بدهیم که در چنین مواقعی، خودخوری بهتر است یا بیان دلخوری؟

نگفتن ناراحتی، بدترین کار است

وقتی از کسی ناراحت می‌شویم، بهترین کار چیست؟ قطعا نگفتن و پنهان کردن بدترین کار ممکن است چون طرف مقابل علم غیب ندارد که خود به خود متوجه دلخوری ما بشود. برخی از افراد رفتارهایی مثل سرد شدن، دوری کردن و متلک گفتن را پیش می‌گیرند که همان اندازه غیرسازنده است چون احتمالا فرد مقابل، هیچ ایده‌ای ندارد که شما از چه چیز دلخور شده‌اید، مگر این که عمدی برای آزار شما کاری کرده باشد! اما معمولا دلخوری‌ها از کارهای ندانسته پیش می‌آیند مانند رفتار یا گفتاری که از نظر من مهم نبوده ولی طرف مقابل را آزرده است.

گلایه هم بهترین کار نیست

پس بهترین کار چیست؟ گلایه؟ قطعا خیر. چون فرد مقابل وارد دفاع می‌شود و می‌خواهد ثابت کند که شما اشتباه کرده‌اید، بی‌دلیل دلخور شده یا بد برداشت کرده‌اید. پس صحبت قطعا به جایی نخواهد رسید. بنابراین گلایه به خصوص اگر با رفتارهای تند و استدلال‌های احساسی و غیرمنطقی باشد، هم اشتباه است و هم باعث افزایش دلخوری و کدورت می‌شود.

بهترین کار صرفا از خود گفتن است

اما راهکار چیست؟ بهترین کار صرفا از خود گفتن است. اگر به جای جملاتی که با «تو» شروع می‌شوند مثل «تو بی‌توجهی کردی» به جملاتی که با «من» شروع می‌شوند اکتفا کنیم مثلا «من حس نادیده گرفته شدن داشتم»، هیچ فردی نمی‌تواند آن را بی‌اعتبار کند. احساس شما متعلق به شماست. درست و غلط هم ندارد. «اصلا من آدمی حساس یا زودرنج هستم! به هرحال احساس ناخوشایندی به من دست داده است!» وقتی از خود و احساس خود صحبت می‌کنیم، رفتار فرد مقابل را زیر سوال نمی‌بریم، صرفا می‌گوییم که چه حسی را تجربه کرده‌ایم. یا او برایش اهمیتی ندارد و کاری نمی‌کند که حداقل تکلیف مشخص می‌شود یا احساس ما برای او مهم است، پس واکنشی نشان می‌دهد.

جلوگیری از تبدیل دلخوری به مشکل بزرگ‌تر

کلید طلایی برای حل این مشکل یعنی بیان دلخوری، داشتن یک گفت‌وگوی سازنده این است که طرفین صرفا از خود و احساس خود صحبت کنند و از تحقیر، کوچک کردن، زیر سوال بردن رفتار طرف مقابل، نیت خوانی (تو فلان کار را کردی، چون فلان قصد را داشتی) اجتناب کنیم و صرفا به آن چه از آن اطمینان داریم یعنی رفتار و احساس خود، بپردازیم. این گونه می‌توان هم دلخوری را حل و هم از تبدیل شدن آن به یک مشکل بزرگ‌تر جلوگیری کرد.

روی علم غیب دیگران حساب نکنیم

نکته آخر، یادمان باشد که دیگران علم غیب ندارند و تا زمانی که ما صحبت نکنیم، آن‌ها نمی‌دانند که در ذهن ما چه می‌گذرد. انتظار این که «او خودش باید متوجه بشه!» هم بیجاست. طرف مقابل در نهایت متوجه ناراحتی شما خواهد شد اما این را که علت آن چیست فقط و فقط شما می‌توانید بازگو کنید. پس لطفا صادقانه، محترمانه و در زمان مناسب، احساس خود را بیان کنید تا یک دلخوری، رابطه صمیمی با همسر، برادر یا خواهر، دوست، همکار یا... را با چالش‌های جدی مواجه نکند.

صاحبخانه‌ام همدلی ندارد و انگار در مریخ زندگی می‌کند

مشکلی دارم که یکهو به ذهنم رسید شاید مشاورهای صفحه خانواده بتوانند من را راهنمایی کنند. خودتان که از اوضاع اقتصادی کشور در این روزها مطلع هستید. راستش اجاره خانه‌ام یک ماه است که عقب افتاده و هنوز پولم جور نشده. اما صاحبخانه‌ام انگار در مریخ زندگی می‌کند و از همه چیز بی‌خبر است. یک ذره همدلی و درک طرف‌مقابل ندارد. هر روز پیامک می‌دهد که اجاره چی شد؟ به نظرتان چطور از او مهلت بگیرم که چند روز، دست از سرم بردارد؟

مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

قبل از هر چیز امیدواریم خودتان به زودی صاحبخانه شوید. اما مسئله‌ای که مطرح کردید، بسیار شایع است. عقب افتادن پرداخت اجاره منزل می‌تواند برای هر مستاجری اتفاق بیفتد اما بسته به این که زندگی صاحبخانه تا چه اندازه به اجاره‌بها وابسته باشد، قبل از شما در خصوص مستاجران دیگر چه تجربیاتی داشته و... می‌تواند واکنش‌های متفاوتی را از طرف او به همراه داشته باشد. برای مشکلی که مطرح کردید نکاتی را ذکر می‌کنیم که امیدواریم مفید واقع شود.

یک تاریخ مشخص به صاحبخانه اعلام کنید

به‌طور مثال زمانی را مقرر کنید و بگویید تا این تاریخ، مبلغ عقب افتاده را پرداخت می‌کنم. با این تعهد علاوه بر این که به وی اطمینان خاطر داده‌اید که اجاره‌اش را در زمانی مشخص دریافت می‌کند، خودتان هم می‌دانید که برای تاریخ معینی باید متعهد بمانید. همچنین، اگر فرد خوش حسابی هستید، به او بگویید تا اطمینان خاطر پیدا کند که بدون پیگیری، اجاره‌اش را می‌تواند در زمان مقرر از شما دریافت کند.

دلیل به تعویق افتادن اجاره را توضیح دهید

در یک فرصت مناسب، دلیل تعویق در پرداخت اجاره را برای وی توضیح دهید. اگر در وی پذیرش این موضوع را می‌بینید، دلیل این را که چرا اجاره عقب افتاده است، مطرح کنید. ذکر کردن دلیل، می‌تواند وی را مجاب کند تا مدتی به شما فرصت دهد.

برای تمدید اجاره‌نامه هوشمندتر باشید

اگر برای شما مقدور است، برای پرداخت اجاره‌بها از کمک افرادی که می‌شناسید و به شما اعتماد دارند، استفاده کنید. کمک گرفتن از دیگران در شرایط سخت زندگی، مهارت بسیار مهمی است که می‌تواند امنیت خاطر را برای شما به همراه داشته باشد. توصیه می‌شود از این چالش برای آینده هم استفاده کنید. بررسی توان خود برای پرداخت اجاره منزل، ادامه دادن قرارداد با این صاحبخانه و... نکاتی است که برای تمدید اجاره‌نامه بهتر است درباره آن بیندیشید.

مهارت‌های زندگی، این‌جا به کارتان می‌آید

در ضمن، استفاده از مهارت‌های زندگی در مشکلات این چنینی به کمک شما می‌آید. مهارت‌هایی مانند حل مسئله، مدیریت استرس، مدیریت احساسات و... با مهارت حل مسئله می‌توانید راه‌حل یا راه‌های جایگزینی برای حل این مشکل پیدا کنید. به عنوان مثال چه پیشنهادهاو با چه شیوه‌ای به صاحبخانه ارائه دهم که قبول کند مهلت بیشتری به من بدهد. با مهارت مدیریت استرس، می‌توانید در شرایط پرتنش آرامش خود را حفظ کنید زیرا در شرایط استرس زا توان ما برای حل مسئله، کاهش پیدا می‌کند و همین موضوع منجر به کاهش توان اقدام برای حل مشکل می‌شود. همچنین مدیریت احساسات در شرایطی که خشم شما برانگیخته شده به شما کمک می‌کند. گاهی اوقات خشم و عصبانیت تمام راه‌های مذاکره را به راحتی می‌بندد و نمی‌توانید نتیجه‌ای را که به دنبالش بودید، کسب کنید. بنابراین این که بتوانید خشم خود را مدیریت کنید، می‌تواند بسیار سودمند باشد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

عواقب سیاه برای «دروغ‌های سفید» زوج‌ها

دروغ سفید یعنی نگفتن همه حقیقت یا یک دروغ پیش پا افتاده و کوچک که بعضی زن و شوهرها تصور می‌کنند اصلا ضرر ندارد

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: psychologytoday.com

یک دروغ سفید معمولا یک دروغ پیش پا افتاده و کوچک است که ادعا می‌شود با درایت گفته شده است! گاهی اوقات دروغ‌های سفید برای چاپلوسی و برخی برای جلوگیری از جریحه‌دار کردن احساسات طرف مقابل گفته می‌شود: «تو خیلی زیبا شدی» یا «من حالم خوب است!»، «من امروز با او تماس نگرفتم» و.... دیگر دروغ‌های سفید شامل چیزهای ناگفته یا به قولی نگفتن همه حقیقت است. به تازگی یک روان‌شناس، نتایج تحقیق روی ۵۸ زوج درباره عواقب دروغ‌های کوچک در زندگی مشترک را اعلام کرده است.

راستگو باشید حتی وقتی حقیقت جالب نیست

دکتر «مری کپلار» از پژوهشگران دانشگاه روسیه، تحقیقی درباره دروغ در زندگی مشترک را انجام داده که نگرش‌ها را درباره دروغگویی ارزیابی می‌کند. «کپلار» فرض کرد که دروغ به دلایل دوستانه مانند اجتناب از درگیری به رابطه زن و شوهری آسیب نمی‌رساند. با این حال، او متوجه شد که حتی دروغ‌های سفید به رضایت از رابطه آسیب جدی می‌رساند. «کپلار» بعد از بررسی ۵۸ زوج در یک سال به این نتیجه رسید که زوج‌ها باید راستگو باشند، حتی زمانی که حقیقت جالب نیست و به جای گفتن دروغ‌های سفید آرامش‌بخش، حقیقت را بگویند. دلیل اش این است که دروغ باعث دوری می‌شود. حرف‌های نادرست و اغراق‌آمیز به ضرر یک رابطه است اما حتی دروغ برای چاپلوسی یا نزدیک شدن و افزایش صمیمیت می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد.

کوچک اما نابودگر صمیمیت بین زوج‌ها

«کپلار» می‌گوید دروغ گفتن به کسانی که به آن‌ها اهمیت نمی‌دهیم سخت نیست. ما به راحتی می‌توانیم به بازاریاب دم در بگوییم که در وسط شام هستیم در حالی که نیستیم، اما برایمان سخت‌تر است که در چشمان همسرمان نگاه کنیم و دروغ بگوییم. مردم بیشتر با همسر و فرزندان صادق هستند و کمتر با دوستان، آشنایان و به خصوص غریبه‌ها صادق هستند. دوری دروغ گفتن را آسان‌تر می‌کند، به همین دلیل است که دروغ‌ها در تلفن یا پیام‌های متنی بیشتر از مکالمات رودررو اتفاق می‌افتد. اگر قرارتان از طریق پیامک لغو شود، ممکن است مشکوک شوید تا این که طرف مقابل درباره کنسل کردن با شما صحبت کند. دروغ گفتن با تمام بدن سخت‌تر است.

بنابراین اگر گفتن دروغ در یک رابطه زن و شوهری آسان است، متاسفانه باید بگوییم که آن رابطه اصلا رابطه خوبی نیست. نتایج این پژوهش نشان داد که این دروغ‌های کوچک، عواقب بزرگی دارند و کم کم ماهیت رابطه را عوض می‌کنند و باعث دوری زن و شوهر از یکدیگر و کم شدن حس صمیمیت بین آن‌ها می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*آقای دکتر دانیال کهریزی، امیدوارم که ناامید نشوید و یک بار دیگر برای احیای این نیلوفرهای زیبا که گفتید در جهان هم منحصر به فرد هستند، تلاش کنید.

*مطلب «پیاده‌روی کنید» را هر چند روز یک بار در صفحه سلامت می‌بینم و ترغیب می‌شوم در این حال و هوای پاییزی به پیاده‌روی بروم اما باز هم یا وقت ندارم یا حوصله.

*زندگی سلام، الان این قدر مردم کشور مشکلات دارن که کسی به فکر سراب نیلوفر و خراب شدنش نیست. البته که از نظر من مهمه چون بالاخره شرایط کشور بهتر و آرام می‌شه اما آن وقت برای درست شدن این سراب در کرمانشاه دیر شده.

*زندگی سلام. به نظرم تیم ملی ایران زمانی بازی رو به انگلیس باخت که کی روش به خاطر مصدومیت بیرانوند، با دو دستش زد تو سرش. فاتحه انگیزه و روحیه بقیه در همون لحظه خونده شد، به خصوص حسینی که به جای اون اومد تو زمین.

*زنان مدل که در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند، خیلی زندگی‌ها را از هم پاشیدند. بعضی مردها هم عقل‌شان به چشم‌شان است. مربوط به مطلب «متهم‌های یک طلاق زودهنگام».

*ماجرای عکسی که در صفحه سرگرمی از دیدار رونالدو و مسی چاپ شده چیه؟ با هم آشتی کردن؟

*من تا حالا نشنیده بودم که عمر گل نیلوفر ۳ تا ۷ روزه. برام خیلی جالب بود.

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم معصومه محمدی دالنجان با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت دویست و پنجاه سهم مشاع از ۱۶۲۵۵۸۴۰ سهم ششدانگ پلاک باقیمانده ۱۴۹ اصلی بخش هفت چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۱۰۵۹۳۹ دفتر ۷۵۶ صفحه ۱۶۶ بنام معصومه محمدی دالنجان ثبت و سند به شماره ۳۱۰۸۴۵ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید.در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

مرتضی ولایتی رییس ثبت اسناد و املاک چناران

ش/۱۴۰۱۹۵۸۳۱

برگ سبز خودرو پراید به نام عبدالله صمدپور

شماره انتظامی : ۴۹ ل ۴۶۵ ایران ۱۲ و شماره موتور NAS421100E1155701 و شماره شاسی 5103202 مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱۹۵۷۲۷/ر

برگ سبز وانت پیکان مدل ۱۳۸۸

شماره پلاک ۳۹۴ ص ۳۱-ایران ۵۲

ش موتور ۱۱۴۸۸۰۴۱۶۳۱

ش شاسی NAAA46AA49G078707 بنام سیدعباس صفاتی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

۱۴۰۱۹۵۸۵۸/ج

((آگهی تجدید مناقصه خرید یک دستگاه بنز ۱۹۲۴))

شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد بند ۵ مصوبه ۵۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه خریدیک دستگاه کمپرسی بنز ۱۹۲۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید .کلیه مراحل برگزاری مناقصه ازدریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir انجام خواهد شد.

* **زمان اولین انتشار آگهی :** ساعت ۹ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳
* **مهلت دریافت اسنادمناقصه از سایت :** ساعت ۱۴روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰
* **مهلت زمانی ارائه پیشنهادات :** ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲
* **زمان بازگشایی پاکت ها** در ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳

-سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

*-کلیه هزینه های مربوط به آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

-اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار : جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه وارائه پاکت های الف : چک یا ضمانت بانکی به صورت فیزیکی به شهرداری ارسال گردد.

ب: کلیه مدارک شرکت ج: قیمت پیشنهادی

-شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است .

*- در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

اطلاعات تماس و آدرس مناقصه گذار:

آدرس : خراسان رضوی-شهر تایباد- بلوار شریعتی-شهرداری تایباد-تلفن ۰۵۱-۵۴۵۲۲۲۶۵

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مهردادکریم زاده - شهردار تایباد

ش/۱۴۰۱۹۵۸۴۱

((آگهی تجدید مناقصه خرید یک دستگاه کامیونت فورس۸ تن))

شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد بند ۳ مصوبه ۵۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه خرید یک دستگاه کمپرسی بنز ۱۹۲۴را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید .کلیه مراحل برگزاری مناقصه ازدریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir انجام خواهد شد.

* **زمان اولین انتشار آگهی :** ساعت۹ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳
* **مهلت دریافت اسنادمناقصه از سایت :** ساعت ۱۴روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰
* **مهلت زمانی ارائه پیشنهادات :** ساعت ۱۶روزسه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲
* **زمان بازگشایی پاکت ها** در ساعت ۱۲ روزچهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳

-سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

*کلیه هزینه های مربوط به آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

-اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار : جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و وارائه پاکت های الف : چک یا ضمانت بانکی به صورت فیزیکی به شهرداری ارسال گردد.

ب: کلیه مدارک شرکت ج: قیمت پیشنهادی

-شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است .

* در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

اطلاعات تماس و آدرس مناقصه گذار:

آدرس : خراسان رضوی-شهر تایباد- بلوار شریعتی-شهرداری تایباد-تلفن ۰۵۱-۵۴۵۲۲۲۶۵

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مهردادکریم زاده - شهردار تایباد

ش/۱۴۰۱۹۵۸۴۴

دعوت به همکاری

شرکت راهسازی ریبار مستقر در شهرستان قاین (سه راهی روم-سرایان) به تعدادی راننده و مکانیک مجرب و با سابقه مرتبط شامل راننده لودر ،بلدوزر،بیل مکانیکی،کامیون،اپراتور سنگ شکن و مکانیک سنگین جهت کار در پروژه باند دوم قاین- بیرجند نیازمند است.

متقاضیان جهت هماهنگی لازم به همراه رزومه کاری خود به صورت حضوری و یا با شماره تلفن های ۰۹۱۰۵۰۶۰۰۹۵- ۰۹۳۶۰۸۲۶۱۰۶ در طول روز تماس حاصل فرمایند.

شرکت راهسازی ریبار

(پروژه احداث باند دوم قاین -بیرجند)

ج/۱۴۰۱۹۵۸۳۸