

روزی و چهارم: امروز زیر سوئیچ خودرو یا در زیر ساعت همسر تان یک یادداشت کوتاه عاشقانه بگذارید... تا زمانی که همسر تان به سراغ آن می رود، چشمش به یادداشت شما بیفتد.

چالش خوشبختی

۹- در دام عجز و لایه‌هایشان نیفتید

افراد سمی نقاب عجز و بینوایی به چهره می زنند تا دیگران را فریب یا خودشان را از قبول مسئولیت نجات دهند. آن ها می گویند نمی توانند پول شمارا پس بدهند چون نمی توانند کار مناسبی پیدا کنند و نمی توانند کار پیدا کنند چون واجد شرایط نیستند، چون استادان دانشکده اش خوب تدریس نکرده اندو.... همیشه دلیلی برای شکست شان وجود دارد که تقصیر آن ها نیست و همیشه هم این وظیفه شماست که بر طرفش کنید! افرادی که در چرخه پوچ و بدبختی نابود کننده زندگی می کنندو تلاشی برای تغییر زندگی شان نمی کنند، همان هایی هستند که مدام در حال عجز و لایه گردن و اظهار ناتوانی هستند؛ اجتناب از این آدم ها و تابید نکردن شان، نه تنها به نفع خودشان است، بلکه شما را هم از گیر افتادن در دنیای افسرده شان نجات می دهد.

۱۰- جواب های مستقیم و روشن برای سوال های تان بطلبید

افراد سمی جواب های الکی، مبهم، غیر متعهدانه یا گمراه کننده به سوال های می دهند. راه مقابله این است که فقط سوال هایی پرسیده شود که جواب هایی قاطع و روشن داشته باشند، یعنی سوال هایی با جواب بله یا نه تا وادار شوند جواب واضح بدهند و وار د باز ی روانی با شما یا دیگران نشوند.

۱۱- با خوشحیفته ها در گیر نشوید

خوشحیفته ها عاشق خودشان و نظر اتشان هستند و آن قدر خام علایق خودشان هستند که ناخودآگاه اقمیت را گم می کنند. آن ها به دنبال تعریف و تمجیدند و بیشتر و انمومی کنند از خودشان چندان هم احساس رضایت نمی کنند. بهترین راه بر خود، نادیده گرفتن آن هاست. نباید از آن ها انتقاد یا کاری کنید. نسبت به خودشان احساس بدی داشته باشند، فقط آن ها را نادیده بگیرید.

۱۲- اگر کسی مرتکب اشتباهی شد به او گوشزد کنید

افراد سمی تقریبا هر کاری می کنند تا خودشان را از اشتباهه تقصیر تبرئه کنند. افراد باهوش و عاقل به آن ها می گویند تقصیر اشتباه به گردن آن هاست و بهانه های شان را نمی پذیرند.

۱۳- احساسات خود را کنترل کنید

افراد سمی سعی می کنند احساسات دیگران را به بازی بگیرند تا گروهی اجتماعی را در مسیر نیاز های خودشان مهندسی کنند. افراد باهوش، به احساسات و هیجانات خود، آگاهی دارند و دلیل احساسات شان را می دانند و آن ها را کنترل می کنند. برای کسانی که به این مهارت نرسیده اند، بهترین کار، قرار نگرفتن در موقعیت هایی است که ممکن است باعث شود رفتار غیر منطقی داشته باشند یا احساس امنیت نکنند.

۱۴- روی راه حل ها تمرکز کنید، نه روی مسائل

افراد سمی وقتی مشکلی پیش می آید، بیشتر به دنبال شاخ و برگ دادن به خود مسئله هستند نه پیدا کردن راه حل. چون نمی خواهند به زحمت بیفتند؛ اما افراد باهوش اگر برای کس دیگری هم مشکلی پیش بیاید سعی می کنند چیزی را درست کنند و کمکی کرده باشند تا مشکل بر طرف شود، حتی اگر نقشی نداشته باشند. این نشان می دهد آن ها دل رحم، حامی و وفادارند. سر زش کردن کسی با تیک مشکل، نشان می دهد که شما ز مواجهه با آن می ترسید، ضمنا کمک به حل مشکل، مدیریت شما را می رساند!

از افراد آسیب پذیر دفاع می کنند و دست ناتوان هار می گیرند. افراد سمی عاشق کسی هستند که به نظر شان ضعیف است، آن ها زور گوئی را دوست دارند و از هر کسی که فکر می کنند توان مقابله به آن هار اندازد، سوء استفاده می کنند.

۸- توهین ها را نادیده بگیرید

نا آشکار ترین توهین، در نقاب تحسین و تمجید پنهان می شود: «من ایدا اعتماد به نفس تو را ندارم که چنین لباسی بپوشم!»، «تو خیلی بامزه و سرگرم کننده ای و خودت هم نمی دانی!»،... این ها تنها چند نمونه از توهین های لفافه داری هستند که شمارا در بهت نگه می دارند و فکر می کنید منظور او از این حرف چه بوده است. شاید هم تحت تاثیر او و احساسات منفی خودتان، او را تایید کنید.



چگونه انسان های سمی اطرافمان را خنثی کنیم؟

نگرانم نتوانیم فرزندان را مذهبی تربیت کنیم

من و همسر م هر دو آدم های معتقدی هستیم. خانواده من هم خیلی مذهبی هستند؛ اما خانواده همسر م نه. به تازگی صاحب فرزند شده ایم و من خیلی نگرانم که فرزندم تحت تأثیر خانواده پدرش قرار بگیرد و ما نتوانیم مذهبی تربیتش کنیم. در ضمن خانواده همسر م خیلی در زندگی مداخلت می کنند.



۱

با همسر خود درباره دستور ها و قوانین خانه به توافق برسید: در صورتی که پدر و مادر درباره اصول و قوانین حاکم بر خانواده هم نظر باشند تا حد بسیار زیادی می توان از دخالت دیگران جلوگیری کرد. بنابر این گام اول در کاهش دخالت اطرافیان، رسیدن به نظر و دیدگاه مشترک با همسر، درباره و اضطر اب ها، تنش ها و گونه نباشد که یکی از والدین در اجرای دستورات مصمم و دیگری بی تفاوت باشد. این موقعیت دو گانه فضا را برای اعمال دخالت دیگران باز می گذارد.

با خانواده همسر درباره دخالت ایشان به صورت مستقیم صحبت کنید: بعد از این که درباره اصول فرزندی و روی با همسر خود توافق کردید، به همراه وی با خانواده ایشان درباره دخالت هایشان به صورت مستقیم گفت و گو کنید. منظور از بحث مستقیم گفت و گوی پر خاشگرنه و خشن نیست بلکه قاطعانه باید با خانواده ایشان صحبت کنید. برای تأثیر گذاری بیشتر این گفت و گواز بیان مباحث کنایه آمیز و مبهم با خانواده ایشان خود داری کنید.

بافرزند خود ارتباط مثبت برقرار کنید: اگر می خواهید فرزندان قوانین شمارا اجرا کنند و ارزش های اخلاقی شمارا بپذیرد، در ابتدا باید به فکر تحکیم رابطه مثبت بین خود و فرزندان باشید. این ارتباط مثبت را می است که پیام ها، قوانین، ارزش ها و اعتقاد هایتان را از خود عبور می دهد و اگر وجود نداشته باشد نمی توانید اصولی را که می خواهید به فرزندان منتقل کنید. پس در گام اول باید ارتباط خوبی با او برقرار کرده باشید.

مادر گرامی، به دلیل این که منبع اطلاعاتی و آموز گاران اصلی فرزندان به خصوص در دوران کودکی و قبل از وارد شدن به مدرسه، همیشه پدر و مادر هستند، در صورتی که از راهبردهای درست در این باره استفاده کنید می توانید این امر را در همین دوران کودکی که دوره شدی مهمی برای ایجاد اخلاقیات است، نهاده کنید. در این صورت تربیت مذهبی فرزندان تا حد بسیار زیادی از اصول شما و همسر تان تأثیر خواهد گرفت.

علت اجتماعی شکل گیری اصول اخلاقی

با این حال شکل گیری اصول اخلاقی در افراد از عوامل بسیار زیادی تأثیر می گیرد که از مهم ترین آن ها می توان به عوامل اجتماعی اشاره کرد؛ برای مثال؛ همان طور که بیان کرده اید با این که خانواده همسر تان مذهبی نیستند؛ اما همسر شما فرد معتقدی است که این امر نشان می دهد احتمالاً عوامل اجتماعی مانند بافت مذهبی کشور ما، باعث ایجاد این اصول اعتقادی در همسر تان شده است. خانواده، بهترین سال های تأثیر پذیری هر فرد را در اختیار دارد تا درباره تعیین اهداف زندگی آموزش دهد و اضطراب ها، تنش ها و تهدید ها را به فرصت هایی برای آموزش و رشد در زندگی کودک تبدیل کند. از این رو، گاهی قرار گرفتن در معرض نظریه های مختلف به خصوص در دوران نوجوانی که فرد در حال شکل دهی به هویت خویش است می تواند مفید باشد که در این صورت می توان به این موقعیت به عنوان یک چالش رشدی مثبت نگاه کرد.

و اما درباره دخالت خانواده همسر در زندگی تان؛ به دلیل تجربه فراوان پدر و مادر ها، شما تا حد بسیار زیادی می توانید از توصیه ها و نصیحت های پسر ها و والدین خود در زندگی تان استفاده کنید. گاهی به توصیه ها و نصیحت های ایشان حساسیت دخالت می زنیم و خود را از مشورت با ایشان محروم می سازیم. دخالت زمانی اتفاق می افتد که توصیه های آن ها از حد نصیحت فراتر می رود و تلاش می کنند توصیه هایشان را به صورت عملی در زندگی به کار ببرید. در این صورت دخالت آن ها می تواند در به کار گیری اصول فرزندی و تربیت مشکل ایجاد و کودک را دچار دوگانگی و پیام های متناقض کند.

استفاده از راهبردهای زیر می تواند در تربیت فرزندان و کاهش دخالت خانواده همسر تان کمک کننده باشد:



آمین طهماسبی

روان شناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی



آمین طهماسبی

روان شناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی

شوهرم برای هر چیزی من را مقصر می داند



مشکل من این است که شوهرم خیلی جاها من را تحقیر می کند، با این که خیلی مودبانه با او حرف می زنم و خیلی به او احترام می گذارم، اما فکر می کنم که احساسم نسبت به او اویل کمتر شده است نه این که از او خوشم نیاید ما عاشق هم هستیم؛ اما نمی توانم بعضی از رفتار هایش را که باعث رنجش من می شود، تغییر بدهم. برای عروسی هم من گفتم برویم محل عمل و به پدرش فشار نیارویم، همیشه به من می گوید تو چرا از خانواده من چیزی نمی خواهی، مقصر تو هستی که خانواده ام کاری برای من نمی کنند، برای هر چیزی من را مقصر می داند.



سوسن قهرمانی

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتور ویزشکی



سوسن قهرمانی

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتور ویزشکی

دو مسئله این جا وجود دارد. یکی شیوه تعامل شما و همسر تان در حضور جمع و دیگری خواسته ها و انتظار های شما و همسر تان است که به طور مداوم موجب بروز رنجش و ناراحتی در هر دوی شما می شود.

سیستم ارتباطی تان را شناسایی کنید

در ابتدا سعی کنید سیستم ارتباطی خودتان و همسر تان را در این موقعیت ها شناسایی کنید. دقت کنید این اتفاق در چه شرایطی رخ می دهد. شما چه رفتاری انجام می دهید و واکنش همسر تان نسبت به این رفتار ها چیست؟ در صورتی که به این نتیجه رسیدید که رفتاری که شما متلا در موقعیت جمعی انجام می دهید، همان رفتاری است که مدام موجب ناراحتی همسر تان می شود، آن را متوقف و برای بیان احساس ها و نیاز های خود شیوه های سالمی را جایگزین کنید.

گفت و گو کنید

درباره چیز هایی که شما و او را ناراحت می کند و در باره خواسته هایتان بدون سرزنش، حمله یا بی محلی کردن صحبت کنید. درباره شیوه های درستی که مورد قبول هریک از شماست، گفت و گو و او را را جایگزین رفتار های قبلی کنید. توجه کنید برای یاد گیری رفتار ها و شیوه های ارتباطی جدید به تمرین نیاز دارید.

تشویق کنید

مدام رفتار های جدید و مثبت یکدیگر را تشویق و سعی کنید از رفتاری که موجب



خود شیفته ها، دروغگو ها، اجتماع گریز ها، متقلب ها، خبر چین ها و آن هایی که دوست دارند همیشه ترحم دیگران را نسبت به خود برانگیزند، تنها چند نمونه از افراد سمی هستند. به گزارش سایت «برترین ها»، افراد سمی همیشه راهی پیدا می کنند تا به زندگی دیگران رخنه کنند و با ایجاد هیجان منفی، چرخه های اجتماعی را مختل کنند و از این طریق به نیاز های شان جواب بدهند. خوشبختانه راه هایی وجود دارد که می توانید اجازه ورود و این افراد را به زندگی شخصی تان ندهید.

۱- به کسانی که دنبال جلب توجه هستند، اعتنایی نکنید

افراد سمی به طور و سواس گونه ای به دنبال جلب توجه دیگران هستند. این کار با رفتار های کوچک شروع می شود؛ پریدن وسط حرف دیگران، با صدای بیش از حد بلند حرف زدن یا خود را در معرض آسیب قرار دادن رفتار های عجیب دیگر. اگر هم توجهی جلب نکنند، رفتار های شان افراطی تر شده و شروع می کنند به بحث و جدل کردن یا بد خلقی و بهانه گیری یا انجام یک عمل مخرب. بهترین واکنش حداقل توجه یا بی اعتنایی به آن فرد است.

۲- به خبر چین ها و وراج ها اعتماد نکنید و رازی را با آن ها در میان نگذارید

افراد سمی، بزرگترین راز های خود را با دیگران در میان می گذارند تا برایشان جالب و قابل اعتماد به نظر برسند و مدام دیگران را اقضاوت می کنند یا پشت سر شان حرف می زنند. در رویارویی با چنین فردی، ساده نباشید و گول نخورید. آن ها به این امید نزد شما از دیگران بدگویی می کنند که تأیید شان کنید، نزد آن فرد هم ران چه را شما گفته اید، خواهند گفت. این شیوه متقلبانه برای کسب قدرت در یک گروه است؛ لطفاً قرضاتی نباشید!

۳- بیشتر وقت تان را با دوستان وفادار و قابل اعتماد بگذرانید

افراد باهوش، شبکه قوی اجتماعی از افراد قابل اعتماد و وفادار تشکیل می دهند و می دانند که قرار نیست با هر کسی دوست باشند و هر کسی هم لیاقت دوستی با آن ها را ندارد. افراد زیرک، جواب اعتماد، صداقت و وفاداری دوستان شان را با همین ویژگی ها می دهند و خوب می دانند که دوستی و پایبند بودن به تعهدات، یکی از ارزشمند ترین و کماب ترین نعمت هایی است که می توانند در زندگی داشته باشند، بنابر این هرگز اجازه نمی دهند این نعمت با مداخله افراد سمی و منفی و بی ارزش از آن ها گرفته شود.

۴- از افراد دور و دغل باز دوری کنید

افراد دغل باز چند ویژگی بارز دارند که می توانید آن ها را تشخیص دهید؛ پس دور شان را خط بکشید؛ مثلاً وقتی که پیش شما هستند، مدام احساس بی ثباتی، خشم، رنج، اندوه یا نالایی بودن می کنید، آیا مجبورید مدام سوال کنید که چرا فلان چیز را گفته یا دلیل فلان حرفش چیست؟ آیا شک کرده اید که شاید فریب خورده باشید؟ اگر چنین است، پس به احتمال زیاد این فرد سعی دارد با احساسات و عواطف شما بازی کند. از دوری کنید.

۵- به دروغگو ها اجازه دهید تا خودشان دست شان را رو کنند

افراد سمی بی اختیار و مریض گونه دروغ می گویند حتی به خودشان، اما دروغ را به سختی می توان به خاطر سپرد. دروغگو ها به مرور زمان خودشان را لومی دهند، بیشتر هم زمانی لومی روند که دروغ های شان، متضاد می شود!