



خوانش کتاب
«با من حرف بزن»

دلنشین
حرف بزن...!



تجربه‌های
مادر صفر کیلومتر!

اولین
دیدار



نگاهی به داغ بودن بازار
جادو جنبل در میان خانم‌ها

رمال
اینترنتی از
راه رسید



آموزش نامه‌والدین
شماره ۴
شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۶
صفحه ۳۰ جمادی‌الاول ۱۴۳۹ | ۱۷ فوریه ۲۰۱۸

اگر شما فرزند نوجوانی
در خانه دارید و احساس
می‌کنید فاصله بین شما و
فرزندتان بیشتر از گذشته
شده است، با این شماره
همراه شوید



درباره دوری نسل نوجوان از خانواده‌هایشان

اگه
فاصله
افتاده
!...



درباره دوری نسل نوجوان از خانواده‌هایشان

اگه فاصله افتاده...!

ش. شجاعی

بسیاری از نوجوانان وقتی به دوران بلوغ می‌رسند، کمی از جمع خانواده کناره‌گیری می‌کنند و دوست دارند بیشتر وقتشان را با همسن‌وسالانشان بگذرانند. این موضوع گاهی باعث دلخوری والدین می‌شود و آن‌ها احساس می‌کنند که فرزندشان دیگر مثل قبل به آن‌ها علاقه ندارد و از آن‌ها گریزان است. اگر شما هم فرزند نوجوانی در خانه دارید و احساس می‌کنید فاصله بین شما و فرزندتان بیشتر از گذشته شده است، با این شماره همراه شوید.



در جست‌وجوی استقلال

اول از همه به خاطر داشته باشید که این فاصله گرفتن، یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی است. بخشی از فاصله گرفتن فرزندتان از شما، به خاطر تلاش او برای به دست آوردن استقلال است. نوجوانان دوست دارند که خیلی زود از والدین مستقل شوند و خودشان امورات خودشان را اداره کنند و خودشان برای خودشان تصمیم بگیرند. آن‌ها دوست ندارند مثل دوران کودکی تحت نظارت و کنترل والدین باشند. این میل وافر نوجوانان به مستقل شدن و کم کردن وابستگی به پدر و مادر، باعث فاصله گرفتن آن‌ها از والدین می‌شود.



آزرده نشوید

با توجه به آنچه گفته شد می‌بینید که فاصله گرفتن فرزندتان از شما طبیعی و قسمتی از فرایند رشد اوست، پس لازم نیست از این موضوع بترسید و نگران شوید که فرزندتان و محیطش را از دست داده‌اید. گاهی والدین با خودشان فکر می‌کنند بعد از این سال‌ها تلاش برای فرزندشان، حالا او همسالاتش را بر خانواده ترجیح می‌دهد و دوست دارد کنار آن‌ها باشد و این باعث رنجش و دلخوری آن‌ها می‌شود. گاهی هم سعی می‌کنند با اجبار و فشار و تهدید نوجوان را از همسالاتش دور و با خودشان همراه کنند که این کار هم نتیجه معکوس دارد و باعث کناره‌گیری بیشتر و لجبابت بیشتر نوجوان می‌شود.

با توجه به آنچه گفته شد می‌بینید که فاصله گرفتن فرزندتان از شما طبیعی و قسمتی از فرایند رشد اوست، پس لازم نیست از این موضوع بترسید و نگران شوید که فرزندتان و محیطش را از دست داده‌اید. گاهی والدین با خودشان فکر می‌کنند بعد از این سال‌ها تلاش برای فرزندشان، حالا او همسالاتش را بر خانواده ترجیح می‌دهد و دوست دارد کنار آن‌ها باشد و این باعث رنجش و دلخوری آن‌ها می‌شود. گاهی هم سعی می‌کنند با اجبار و فشار و تهدید نوجوان را از همسالاتش دور و با خودشان همراه کنند که این کار هم نتیجه معکوس دارد و باعث کناره‌گیری بیشتر و لجبابت بیشتر نوجوان می‌شود.

جاذبه همسالان

از طرفی نوجوانان دوست دارند که بیشتر وقتشان را با همسالانشان بگذرانند. درست است که همه بزرگسالان هم روزی نوجوان بوده‌اند و این دوران را تجربه کرده‌اند، اما بیشتر وقت‌ها با گذر زمان، این دوران را به فراموشی سپرده‌اند. همسالان نوجوان با توجه به این که خودشان در متن نوجوانی هستند، همسالانشان را بهتر درک می‌کنند. آن‌ها همدیگر را حمایت می‌کنند و هنگام بحران‌ها و سختی‌ها کنار هم هستند و به هم کمک می‌کنند. آن‌ها همدم تلخ و شیرین هم هستند، پس بعید نیست که نوجوانان جذب همسالانشان بشوند و تمایل داشته باشند وقتشان را با آن‌ها بگذرانند.

فصل بازسازی

نوجوانان در حال بازنگری و بازسازی دوباره ارزش‌ها و اعتقاداتشان هستند. آن‌ها چیزهایی را که از شما یاد گرفته‌اند، دوباره مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهند و می‌خواهند خودشان تصمیم بگیرند که چه کسی هستند و ارزش‌ها و اولویت‌های آنان چیست. آن‌ها نمی‌خواهند بدون فکر و سنجش، آن‌چه شما می‌خواهید و دوست دارید باشند و هرچه را که شما می‌گویید، بی‌چون و چرما بپذیرند. آن‌ها می‌خواهند هویتی مستقل از شما داشته باشند، برای همین کمی از شما فاصله می‌گیرند تا ببینند خودشان چه کسی هستند.

پیش قدم شوید

یادتان باشد اگر شما فرزندتان را از آغوش خودتان جدا نمی‌کردید، او نمی‌توانست راه رفتن را یاد بگیرد. الان هم فاصله گرفتن فرزندتان مرحله جدیدی از رشد او را نشان می‌دهد. حالا که می‌دانید این فاصله گرفتن فرزندتان طبیعی است، سعی کنید به جای درگیری با او و غر زدن با تلاش برای این که او را به‌زور کنار خودتان نگه دارید، بستر مناسب برای ارتباط با همسالان سالم و فعالیت مستقلانه فرزندتان را فراهم کنید. اگر شما با میل و اراده خودتان کمی به فرزندتان استقلال عمل بدهید، دیگر احساس رنجش و طرد شدن نخواهید داشت.

غنیمت بدانید

ممکن است فرزندتان در مقایسه با دوران کودکی خیلی عوض شده باشد و دیگر مثل گذشته به شما روی خوش نشان ندهد و مشتاق بودن کنار شما نباشد، اما نکته مهم این‌جاست که فاصله گرفتن فرزندتان باعث نشود که همه فرصت‌های ارتباط با او را از دست بدهید. سعی کنید نقاط مثبتی را که در ارتباط شما با فرزندتان هست، غنیمت بشمارید، هرچند این نقاط مثبت ارتباطی خیلی کوتاه و اندک باشد. گاهی وقت‌ها وقتی کناره‌گیری نوجوان از خانواده زیاد می‌شود، والدین آن قدر دل‌آزرده یا ناامید می‌شوند که دیگر همه‌چیز را در ارتباط خودشان با فرزندشان از دست‌رفته می‌بینند. در چنین شرایطی والدین باقیمانده ارتباط را هم از دست می‌دهند. سعی کنید روی ارتباطات هرچند کوتاه و مقطعی سرمایه‌گذاری کنید و آن‌ها را غنیمت شمرده و از آن‌ها برای بهبود ارتباط با فرزندتان استفاده کنید.

رهایشان نکنید

در دوران نوجوانی باید صبورتر از گذشته باشید و به فرزندتان فرصت بدهید تا این دوران را پشت‌سر بگذارد، اما یادتان باشد که فرصت دادن به نوجوان و پذیرفتن برخی کناره‌گیری‌های او به این معنا نیست که او را رها کنید. فرزندتان علی‌رغم فاصله گرفتن از شما، در بسیاری از موارد به راهنمایی شما نیازمند است. پس سعی کنید بدون این که بیش از حد در کارهایش دخالت و کنج‌کاو کنید، به او نشان دهید که در همه حال حامی او هستید و در صورت لزوم می‌تواند روی کمک و حمایت شما حساب کند.

جذابیت‌آفرینی

گاهی وقت‌ها عدم جذابیت محیط خانواده و فعالیت‌های خانوادگی باعث می‌شود که نوجوان تمایل داشته باشد از خانواده فاصله گرفته و با دوستانش وقت بگذراند، پس سعی کنید محیط خانواده را برای فرزندتان جذاب کنید. تفریحات و فعالیت‌های مفید و سرگرم‌کننده برای فرزندتان طراحی کنید. می‌توانید از فرزندتان بخواهید که چند نفر از دوستانش را هم دعوت کند. این کار باعث می‌شود که هم به فرزندتان بیشتر خوش بگذرد و هم شما نظارت غیرمستقیم بر روابط دوستانه او داشته باشید.

صمیمی‌تر از پیش

برقراری رابطه مثبت و مؤثر با فرزند نوجوان خیلی اهمیت دارد. اگر تابه‌حال خیلی به روابط خودتان با فرزندتان دقت نکرده‌اید، همین حالا دست‌به‌کار شوید. سعی کنید رابطه خودتان را با فرزندتان تقویت کنید. تا می‌توانید بر نقاط قوت فرزندتان تأکید کنید و تا می‌توانید از تشش و برخوردهایی که باعث دلخوری و دوری نوجوان می‌شود، پرهیز کنید. درباره ویژگی‌های دوران نوجوانی و نیازهای نوجوانان مطالعه کنید و مهارت‌های خودتان را افزایش دهید. یادتان باشد هرچه محیط خانواده آرام‌تر و همراه با محبت و عاطفه باشد، کناره‌گیری نوجوان تخفیف پیدا می‌کند، پس روابط خودتان با همسران را بازبینی کنید. اگر تشش و سردی در روابط شما با همسران وجود دارد، سعی کنید هرچه سریع‌تر آن را برطرف کنید.

66

نوجوانان در حال بازنگری و بازسازی دوباره ارزش‌ها و اعتقاداتشان هستند. آن‌ها چیزهایی را که از شما یاد گرفته‌اند، دوباره مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهند.

جایگزین‌های مناسب

گاهی با این که همه رفتارهای والدین مثبت و مناسب است، باز هم نوجوانان دوست دارند با فرد دیگری غیر از پدر و مادر ارتباط داشته باشند و مسائلشان را مطرح کنند، پس سعی کنید جایگزین‌های مناسب برای فرزندتان در نظر بگیرید. خیلی خوب است که فرزندتان را با چند نفر بزرگسال امین که در اطرافتان می‌شناسید، مرتبط کنید تا اگر فرزندتان با مسئله‌ای روبه‌رو شد و نمی‌خواست با شما حرف بزند، بتواند به آن‌ها مراجعه کند. این افراد ممکن است از خویشاوندان، دوستان یا حتی از مربیان فرزندتان باشد.

کلید داخل قفل چرخید. «حمید» در حالی که خم شده بود تا بند کفش‌هایش را باز کند در راباز کرد و «مهناز» وارد خانه شد. حمید با هیجانی که می‌شد آن را در حرکات دست‌هایش دید. گرم صحبت از اتفاق‌های مهمانی آن شب بود. مهناز در حالی که احساس می‌کرد از شدت خستگی نمی‌تواند دیگر روی پاهایش بایستد به طرف اتاق خواب رفت. کیفش را روی تخت انداخت و روسری را از سرش برداشت. مهناز در حالی که داشت کمد را برای پیدا کردن لباسی راحت زیرورو می‌کرد تلاش می‌کرد که حرف‌های حمید را بشنود.

دانش‌آموزان

حرف بزن

درباره شیوه‌های تقویت



66

منفی گرانباش!

۳ «تعمیم و برجسته‌سازی» توصیف رفتار فرزند را تبیین کند و یک رفتار را شخصیتش قضاوت کنیم. ننگ به این مثال توجه کنید. شب است که همسر شما ممکن است از این کارش خیلی بی‌مسئولیتی! در این به او برجسته «بی‌مسئولیت» برجسته زدن در واقع راهی می‌دهیم، اما این کار هیچ حالا که با خطاهای کلامی برای این موضوع باید مهارت‌هاست که در راه حل و دوبله پرهیز کنید. پیام پرسش باقی نگذار. راه حل دوم: «پیام دریافتی» خلاصه تکرار کنید تا مطمئن در انعکاس پیام باید به این احتمال درست یا غلط بودن لحن دفاعی به کار نبرید؛ و تنها به دنبال درک مفهوم

خطای دیگری که در ارتباطات کلامی وجود دارد، دارای نامی «خطای اسنادی علت و معلولی» است. اما برخلاف عنوانش تعریف ساده‌ای دارد: «در این خطا فرد دیگری را علت احساس ناخوشایند خودمان می‌دانیم، بنابراین سعی می‌کنیم او را محکوم و سرزنش کنیم. فکر می‌کنیم احساس ما واکنش طبیعی به رفتار یا گفتار دیگری است و خود هیچ نقشی در کنترل یا انتخاب نوع واکنشمان نداریم.»

آیا واقعا همین‌طور است؟ بعید به نظر می‌آید: «لازم است به این امر توجه کنیم که وقایع بیرونی به خودی خود سبب ایجاد هیجان نمی‌شوند بلکه معنایی که ذهن ما به آن رفتار یا رویداد بیرونی می‌دهد در ما هیجان مثبت یا منفی ایجاد می‌کند. این نکته را فراموش نکنید که همه اشخاص و اتفاق‌ها، جنبه‌های مثبتی نیز دارند که بیشتر وقت‌ها ما از آن‌ها غافلیم: «منفی‌گرایی به معنی توجه به ویژگی‌های منفی شخصیت و رفتار فرد و بی‌توجهی به ویژگی‌ها و رفتارهای مثبت اوست. در این خطای شناختی ارزش منفی رفتارهای منفی بزرگ‌تر و مهم‌تر از آن‌چه هست به نظر می‌آید.»

با تأکید روی جنبه‌های منفی اتفاق‌ها، ما بخش مثبت را از دست می‌دهیم: «وقتی ذهن ما دچار منفی‌گرایی باشد نتیجه آن انتقاد و سرزنش در روابط کلامی خواهد بود؛ در عین حال ویژگی‌ها و رفتار مثبت بی‌اهمیت و بی‌ارزش تلقی می‌شوند، به این ترتیب قدردانی و تشکر که می‌تواند به بهتر شدن ارتباط کمک کند، کمتر اتفاق می‌افتد.»

معمولا در زندگی روزمره این اتفاق بسیار رخ می‌دهد. با توجه به این‌که همه چیز به عادت تبدیل شده، زوجها قدردانی را فراموش می‌کنند. کارهایی که آن‌ها بر عهده دارند به وظیفه تبدیل می‌شود و به همین علت هم تشکر جای خود را به توقع می‌دهد.

66

ذهن خوانی نکن!

۱ «آرون تی بک»، یکی از روان‌شناسان بزرگ می‌گوید: «گاه آن‌چه گفته می‌شود، به طور کامل با آن‌چه شنیده می‌شود، فرق دارد.»

این جمله، اهمیت خطاهایی را که در ارتباطات کلامی وجود دارد، به خوبی نشان می‌دهد. در حقیقت ما می‌خواهیم پیام را به درستی به مخاطب خود منتقل کنیم، اما این اتفاق رخ نمی‌دهد و مخاطب ما چیز دیگری را برداشت می‌کند. این اتفاق، به خاطر وجود خطاهای کلامی است. آشنایی با این خطاها می‌تواند در انتقال پیام‌ها به ما کمک کند. «ذهن خوانی»، «خطای اسنادی علت و معلولی»، «منفی‌گرایی» و نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت و «تعمیم و برجسته‌سازی» از خطاهای کلامی هستند که آن‌ها را شرح می‌دهیم. مفهوم ذهن خوانی کاملا آشناست؛ یعنی ما به جای تکیه بر واقعیت‌های موجود به حدس و گمان متوسل می‌شویم، اما امکان این‌که حدس‌هایمان اشتباه باشد، زیاد است: «ذهن خوانی وقتی اتفاق می‌افتد که سعی می‌کنیم به جای گفت‌وگو و بررسی واقع‌گرایانه، تنها انگیزه‌ها و نیت‌های نامناسبی را به طرف مقابل نسبت دهیم. این طرز فکر، تصویری منفی از طرف مقابل در ذهنمان ایجاد می‌کند که علاوه بر ایجاد احساس ناخوشایند، بر رفتار و واکنش ما نسبت به طرف مقابل نیز اثر می‌گذارد.»

اما این همه ماجرا نیست. خطای ذهن خوانی به صورت دیگری هم اتفاق می‌افتد: «زمانی که انتظار داریم بدون این‌که در مورد احساس، نیازها و خواسته‌های خودمان صحبت کنیم، همسرمان بداند در ذهن ما چه می‌گذرد، خطای ذهن خوانی اتفاق افتاده است.»

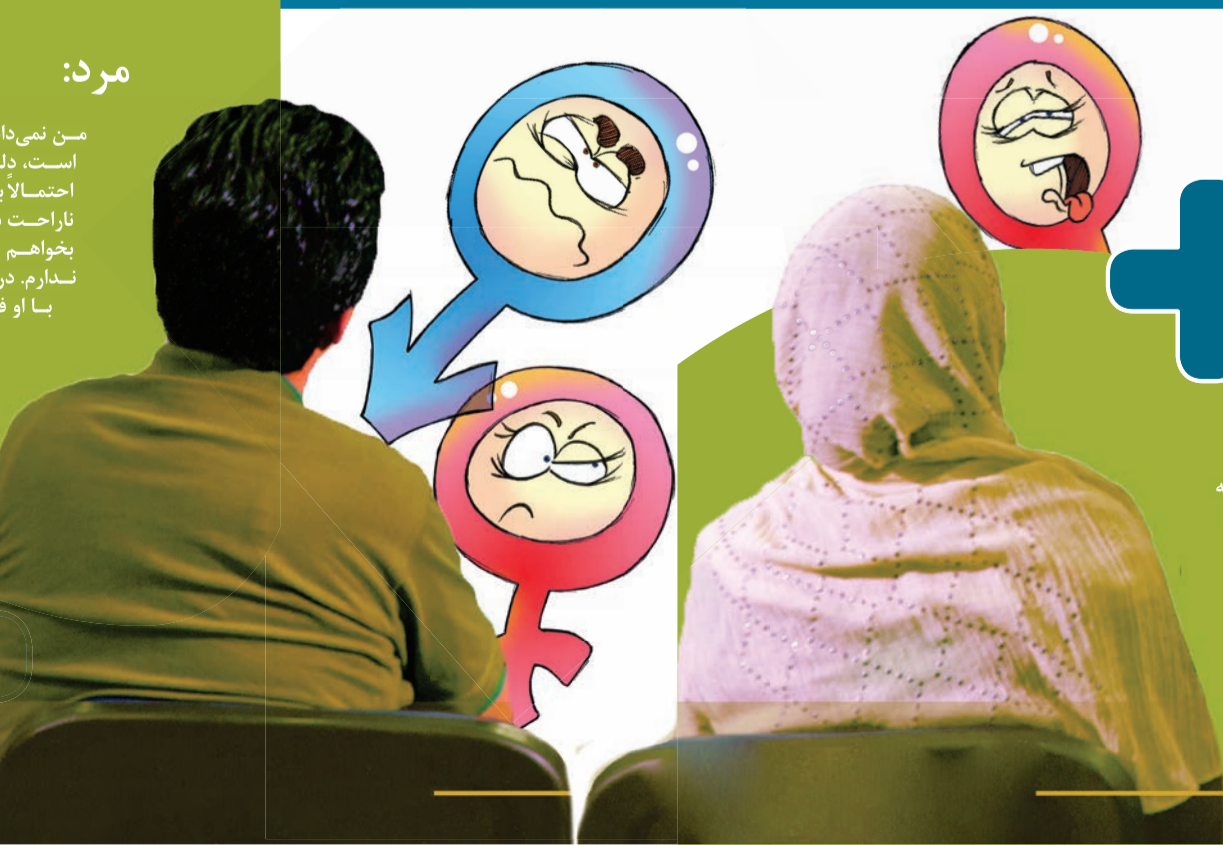
این جملات، نشانه‌هایی از خطای ذهن خوانی است: «اگر من بگویم که ارزشی ندارد، خودش باید بفهمد»، «یک مرد/زن باید بداند...»، «باید بعد از این همه مدت من را شناخته باشد» و...

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

حرف بزن، سکوت نکن...!

مرد:

من نمی‌دانم است، دل احتمالا ناراحت بخوام ندارم. در ف با او



زن:

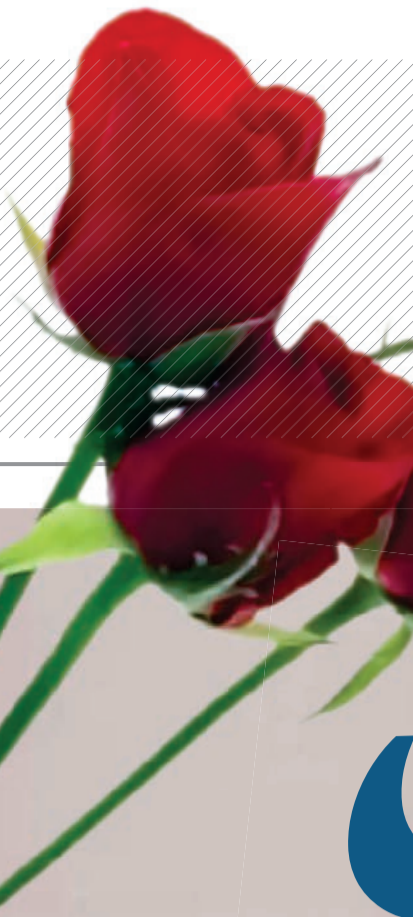
من نمی‌دانم چرا همیشه کارهای دیگران این قدر به چشمش می‌آید، در حالی که اگر همان کار را من انجام بدهم اصلا آن را نمی‌بیند. همیشه از دیگران تعریف می‌کند در حالی که اصلا برای کارهایی که من انجام می‌دهم ارزشی قائل نیست، ولی گفتن این حرف‌ها که هیچ فایده‌ای ندارد، بهتر است اصلا در مورد آن صحبت نکنم.

نویسنده: منصوره گلی | کلید داخل قفل چرخید. «حمید» در حالی که خم شده بود تا بند کفش‌هایش را باز کند در راباز کرد و «مهناز» وارد خانه شد. حمید با هیجانی که می‌شد آن را در حرکات دست‌هایش دید، گرم صحبت از اتفاق‌های مهمانی آن شب بود. مهناز در حالی که احساس می‌کرد از شدت خستگی نمی‌تواند دیگر روی پاهایش بایستد به طرف اتاق خواب رفت. کیفش را روی تخت انداخت و روسری را از سرش برداشت. مهناز در حالی که داشت کمد را برای پیدا کردن لباسی راحت زیرورو می‌کرد تلاش می‌کرد که حرف‌های حمید را بشنود. «واقعا که دست‌پخت مریم حرف ندارد، واقعا غذاهایی که درست کرده بود، خوشمزه بودند. من تا به حال قرمه‌سبزی‌ای به این خوشمزه‌گی نخورده بودم!» شنیدن این جمله مهناز را برای چند لحظه در جایش میخکوب کرد. احساس کرد حجمی از خون به صورتش هجوم آورده است؛ «هیچ وقت زحمات من را نمی‌بینی، اما اگر همان کار را دیگران انجام بدهند، این قدر به نظرت می‌آید که نمی‌توانی از آن صحبت نکنی»، «تو همیشه به دیگران اهمیت بیشتری می‌دهی» و... این‌ها همه جملاتی بود که داشت از ذهن مهناز عبور می‌کرد. جملاتی که باید از ذهنش رد می‌شدند و آن‌ها را به زبان می‌آورد، اما این جور وقت‌ها تنها کاری که او می‌کرد، سکوت بود. مهناز با همان سکوت و با چهره‌ای درهم‌رفته وارد پذیرایی شد. حمید که متوجه تغییر چهره مهناز شده بود با تعجب نگاهی به او کرد، اما هیچ تلاشی برای فهمیدن علت ناراحتی مهناز نکرد و بدون این‌که کلامی میان آن‌ها ردوبدل شود سرگرم تماشای تلویزیون شد.



شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۶
۲۰ جمادی الاول ۱۴۳۹ / فوریه ۲۰۱۸
www.qudsonline.ir

قبل از بررسی مشکل مربوط به این زوج لازم به ذکر است که این مسئله مربوط به الگوی حل تعارض میان زوجین است. باید بدانید که هر یک از زوجین در جریان تعارضاتی که بینشان ایجاد می‌شود الگوی رفتاری خود را دارند. الگوی برخی از افراد الگوی قهر-قهر است، به این معنی که هر دو زوج در جریان بروز مشکل به جای صحبت کردن قهر را انتخاب می‌کنند. الگوی برخی حمله-حمله است. در این الگو هر دو طرف ترجیح می‌دهند در لحظه بروز مشکل در مورد آن صحبت کرده و آن را حل کنند و الگوی سوم الگوی قهر-حمله است که یکی از زوجین تمایل به صحبت دارد، در حالی که طرف مقابل ترجیح می‌دهد سکوت کند



ایطه کلامی همسران

الهام صالح | شاید برایتان پیش آمده که وقتی با همسران صحبت می‌کنید، بعد از چند دقیقه، گفت‌وگوی شما به جنجال بی‌پایانی تبدیل می‌شود. این موضوع به دلیل آگاه نبودن از ارتباط کلامی است. در مطلب پیشین درباره ارتباط کلامی مؤثر، خطاهای ارتباط کلامی و پیام‌های ناخودآگاه صحبت کردیم و این مطلب، خطاهای کلامی و عوامل مؤثر در گفت‌وگو را به شما می‌آموزد.



برچسب نزن!

ب زدن «هم خطایی دیگر است:» برچسب زدن یعنی به جای دیدن ویژگی یا خصوصیتی را به او نسبت می‌دهیم که دلیل رفتار را به کل موقعیت‌های زندگی فرد تعمیم دهیم و در مورد بچه این قضاوت برچسبی است که به او می‌زنیم. «فرض کنید دو تا مفهوم برچسب زدن را بهتر متوجه شوید: «فرض کنید دو تا حاضر نیست زیاله‌ها را بیرون بگذارد و ابراز خستگی می‌کند. ناراحت شوید و بگویید: «آشغال گذاشتن که زحمتی ندارد! من حالت شما این رفتار را به کل شخصیت او نسبت داده‌اید و است: زده‌اید.»

است که از طریق آن عصبانیت یا ناراحتی خودمان را نشان نمی‌کنیم.

آشنا شدیم، سراغ عوامل مؤثر در گفت‌وگوی سالم برویم. مهارت‌هایی را یاد بگیریم: «شفاف‌سازی»، یکی از همین مهارت‌هاست. در احوال اول: «در ارسال پیام از عبارت‌های مبهم، کلی باید به گونه‌ای منتقل شود که در ذهن مخاطب جایی برای تفسیرتان را در نظر بگیرید. در بیان عبارت‌های انعکاسی، یعنی آماده دفاع کردن از خود و محکوم کردن دیگری نباشید. پیام باشید.»

تعمیم و برچسب زدن

هم خطایی دیگر است: «برچسب زدن یعنی به جای توصیف رفتار فرد، ویژگی یا خصوصیتی را به او نسبت می‌دهیم که دلیل رفتار را تبیین کند و یک رفتار را به کل موقعیت‌های زندگی فرد تعمیم دهیم و در مورد شخصیتش قضاوت کنیم. نتیجه این قضاوت برچسبی است که به او می‌زنیم.»

بازگشت به اصل

«استفاده از پیام «من» به جای پیام «تو»، یکی دیگر از مهارت‌هایی است که با فرا گرفتن آن به سوی یک ارتباط مؤثر پیش می‌روید. وقتی از «تو» استفاده می‌کنیم، طرف مقابل را مسئول می‌دانیم، این پیام، یک پیام قضاوت‌کننده است: «وقتی همه چیز را به طرف مقابل نسبت می‌دهیم در واقع نقش خودمان را در رابطه نادیده می‌گیریم. در پیام «تو»، به دنبال پیدا کردن مقصریم نه راه‌حل، بنابراین در مخاطب حالت دفاعی ایجاد می‌کنیم. هر پیام «تو» مثل این است که مخاطب را یک گام به سمت عقب هل بدهیم و این یعنی ایجاد فاصله در رابطه.» شما که دوست ندارید در رابطه خود فاصله ایجاد کنید؟ پس در صحبت‌هایتان از پیام «تو» کمتر استفاده و به جای آن پیام «من» را جایگزین کنید: «در پیام «من»، در مورد خودمان، احساس و افکارمان صحبت می‌کنیم، با پیام «من» مخاطب را به درک احساسمان دعوت می‌کنیم و در واقع این پیام را منتقل می‌کنیم که: لطفاً به من کمک کن تا مشکلم را حل کنم.» و آخرین مطلب این که به موضوعات از زاویه دید طرف مقابل نگاه کنیم: «این کار باعث می‌شود بهتر منظور مخاطب را متوجه شویم، احساس او را درک کنیم و در نتیجه واکنش مناسب‌تر و مؤثرتری نشان دهیم.» نگاه کردن به موضوعات از زاویه دید طرف مقابل، راه‌هایی دارد: «لازم است به آن چه دیگران در مورد احساس و افکارشان می‌گویند احترام بگذاریم. هرگز سعی نکنید آن‌ها را به خاطر این که چنین احساس یا افکاری دارند قضاوت یا سرزنش کنید بلکه سعی کنید برای اصلاح افکار نادرست به آن‌ها کمک کنید.»

کتاب «با من حرف بزن» / شیوه‌های تقویت روابط کلامی همسران / فصل اول / بخش سوم و چهارم / صاحب‌امتیاز: مؤسسه خدمات مشاوره‌ای، جوانان و پژوهش‌های اجتماعی استان قدس رضوی / ایده پرداز، طراح و مدیر پروژه: سید نوید پور کچیان / مؤلف بخش آموزشی: فائزه رئیس‌المحدثین

بدهید این است که باید در همان لحظه سؤال‌های ذهنی خود را بپرسید و در مورد مسائلی که از ذهنتان عبور می‌کند، صحبت کنید. چنانچه صحبت کردن برای شما خیلی سخت است می‌توانید از نمادها استفاده کنید. به این معنا که برای نشان دادن احساس خود یک واکنش را به عنوان نماد این عصبانیت تعریف کنید؛ برای مثال حلقه خود را از دست چپ به دست راست‌تان منتقل کنید. این به شما کمک می‌کند که بتوانید سر صحبت را باز کنید.

این نکته بسیار قابل توجه است که اگر شما کسی هستید که در جریان این ارتباط دچار ناراحتی شده‌اید باید اولین کسی باشید که برای صحبت کردن پیش قدم می‌شود یا از نماد استفاده کنید. در واقع شما باید کسی باشید که اولین پیام را چه به صورت کلامی و چه غیر کلامی می‌فرستید.

نکته دیگری که توجه به آن اهمیت دارد این است که سعی کنید جریان قهر را بین خودتان محدود کنید و دیگر اعضای خانواده را به هیچ‌وجه وارد این جریان نکنید.

دقت کنید یکی از مواردی که در مواقع بروز چنین مشکلاتی آن را تشدید می‌کند، تفکر «فایده‌ای ندارد» است. در حالی که باید بدانید صحبت کردن با طرف مقابل و همدلی با طرف مقابل در حل آن مفید است، پس بهتر است این تفکر را کنار بگذارید و بدانید مذاکره و صحبت در روابط زناشویی از ملزومات رابطه است.



تجربه‌های مادر صفر کیلومتر!

اولین دیدار

نکته‌ای درباره شیر خوردن نوزاد

نویسنده: حمیده زمانی | اگر نوزادتان در مکیدن شیر مشکل دارد یا شیر نمی‌خورد حتماً از پرستار شیردهی کمک بگیرید و علتش را بررسی کنید؛ البته اصلاً نگران نباشید. بیشتر وقت‌ها علت اصلی‌اش، غلیظ بودن شیر مادر در روزهای اول و ضعیف بودن فک نوزاد و البته نابلد بودن نوزاد تازه متولدشده است. کم‌کم با اصرار و کمک شما نوزادتان راه‌بلد می‌شود و یاد می‌گیرد با مکیدن شیر خودش را سیر کند.



اگر نوزادتان در مکیدن شیر مشکل دارد یا شیر نمی‌خورد حتماً از پرستار شیردهی کمک بگیرید و علتش را بررسی کنید

دستی به سرورویتان بکشید

اگر به زایشگاه و بخش زنان رفته باشید، بیشتر زنان تازه مادر شده و رنگ‌وروی رنجور و زرد دارند. درست است که این رنگ‌وروی سفید به خاطر شرایط سخت جسمانی و تحمل درد زیاد بوده است، اما حالا دیگر تمام شده و فرزند دل‌بندتان در آغوش شماست، پس بهتر است دستی به سرورویتان بکشید. موهپتان را شانه کنید. با خودتان لوازم آرایشی حداقلی ببرید و برای شادابی روحیه‌تان موقعی که همسران یا خانواده‌تان به دیدن شما و دل‌بندتان می‌آیند از آن استفاده کنید. شادابی و روحیه خوب شما و رنگ‌وروی گشاده‌تان باعث خوشحالی و دلگرمی همسر و خانواده‌تان میشود. پس به خودتان برسید! اگر در توانتان نیست از همراهتان بخواهید تا کمکتان کند.

دیدار فقط در ساعات ملاقات

از همسران بخواهید هیچ‌کسی به غیر از زمان ملاقات به دیدنتان نیاید. در روز اول شما و دل‌بندتان بسیار به استراحت و خواب نیاز دارید. نوزاد تازه متولدشده به‌شدت به آغوش مادر نیاز دارد تا امنیت داشته باشد. اولین روز به دنیا آمدن نوزاد برای او جادوانه است. پس همه تلاش‌تان را برای فراهم کردن امنیت روانی او فراهم کنید. آغوش مادر برای نوزاد تازه متولدشده حکم رحم دوم را دارد، پس او را از آغوشتان زیاد جدا نکنید. از فرصت با هم بودن‌تان استفاده کنید. او را بغل کنید و به او بگویید دوستش دارید و با زمزمه کردن لایلی یا شعری که دوست دارید و به شما آرامش می‌دهد، آرامش و عشق را به او منتقل کنید.



با هدایای روز اول چه کنیم؟

معمولاً هیچ‌کس دست خالی به دیدن نوزادتان نمی‌آید و برایتان شیرینی یا گل یا هر هدیه دیگری که مناسب شما باشد، می‌آورد. از قبل مکانی برای این هدایا در نظر گرفته باشید. همسران ثبت کنید. این عکس‌های یادگاری خاطراتی می‌شوند برای روزهای بعد! مطمئن باشید تا چند ماه دیگر دل‌تان برای این روزهای اول تنگ می‌شود و با مرور عکس‌ها و خاطرات شیرینی دوباره‌اش را مزه‌مزه می‌کنید؛ البته حواستان باشد دل‌بندتان را نباید خیلی از این بغل به آن بغل کنید. همین که نوزاد وارد دنیای جدیدی شده است و آدم‌های جدیدی را می‌بیند، ممکن است دچار ترس‌ها و نگرانی‌هایی شود و امنیت روانی و آرامشش به‌هم بریزد، پس خیلی از آغوش خودتان دورش نکنید. او گرمای آغوش شما را به هر جای گرم و نرم دنیا ترجیح می‌دهد.

عکس‌های یادگاری در ساعات ملاقات!

هیچ کودکی دوبار به دنیا نمی‌آید، پس قدر لحظه‌لحظه روز اول را بدانید. می‌توانید با هماهنگی همسران یا یکی از اعضای خانواده که دست به دوربینش خوب است، اولین دیدار دل‌بندتان را با پدرش، خانواده خودتان و همسران ثبت کنید. این عکس‌های یادگاری خاطراتی می‌شوند برای روزهای بعد! مطمئن باشید تا چند ماه دیگر دل‌تان برای این روزهای اول تنگ می‌شود و با مرور عکس‌ها و خاطرات شیرینی دوباره‌اش را مزه‌مزه می‌کنید؛ البته حواستان باشد دل‌بندتان را نباید خیلی از این بغل به آن بغل کنید. همین که نوزاد وارد دنیای جدیدی شده است و آدم‌های جدیدی را می‌بیند، ممکن است دچار ترس‌ها و نگرانی‌هایی شود و امنیت روانی و آرامشش به‌هم بریزد، پس خیلی از آغوش خودتان دورش نکنید. او گرمای آغوش شما را به هر جای گرم و نرم دنیا ترجیح می‌دهد.

روانشناس: قبل از بررسی مشکل مربوط به این زوج لازم به ذکر است که این مسئله مربوط به الگوی حل تعارض میان زوجین است. باید بدانید که هر یک از زوجین در جریان تعارضاتی که بینشان ایجاد می‌شود الگوی رفتاری خود را دارند. الگوی برخی از افراد الگوی قهر-قهر است، به این معنی که هر دو زوج در جریان بروز مشکل به جای صحبت کردن قهر را انتخاب می‌کنند. الگوی برخی حمله-حمله است. در این الگو هر دو طرف ترجیح می‌دهند در لحظه بروز مشکل در مورد آن صحبت کرده و آن را حل کنند و الگوی سوم الگوی قهر-حمله است که یکی از زوجین تمایل به صحبت دارد، در حالی که طرف مقابل ترجیح می‌دهد سکوت کند. دقت داشته باشید که در الگوهای قهرآمیز احتمال نزدیکی زوجین به طلاق عاطفی بسیار زیاد است و اگر زوجین در صورت بروز مشکلات به جای صحبت کردن سکوت را انتخاب کنند، این انتخاب سبب ایجاد فاصله زیاد بین آن‌ها می‌شود. این الگو در واقع به جریان زندگی آن‌ها آسیب زیادی وارد می‌کند. برای حل این مشکلات توصیه می‌شود که زوجین به نکات زیر توجه کنند:

در لحظه‌ای که در حال تجربه هیجان منفی شدیدی هستید و ذهنتان پر از سؤال است، در این حالت ذهن ناخودآگاه به سمت ذهن خوانی می‌رود و فرد تلاش می‌کند به جای طرف مقابل فکر کند. در این مواقع به هیچ‌وجه به سمت ذهن خوانی نروید. کاری که باید انجام

تم که چه اتفاقی افتاده است؟ سکوت چیست؟ از کسی حرفی به او زده که شده است. حوصله این که در موردش صحبت کنیم، هر حال صحبت کردن ایده‌ای هم ندارد. سکوت بهترین راه‌حل است.



باید در لحن صحبت لینک



به اعتقاد کارشناسان زمانی که مردم از راه‌های معمول به نتیجه نمی‌رسند، دچار ناامیدی شده و به خاطر حس ناتوانی و محدودیت به راه‌های ماورایی جذب می‌شوند. شاید وضعیت فردی که در درمان نتیجه نگرفته و به هر روشی منطقی و غیرمنطقی برای نجات چنگ می‌اندازد و درمان از راه جادو و رمالی را نیز امتحان کنند، قابل درک باشد. مردم و به خصوص خانم‌ها گاه با پناه بردن به فالگیر و جادوگر برای حل مشکلاتشان در اصل به دنبال راه‌حلی برای کاهش اضطرابشان هستند.

نگاهی به داغ بودن بازار جادو و جنبل در میان خانم‌ها

رمال اینترنتی از راه رسید

کم می‌آوریم و جادو می‌شویم

به اعتقاد کارشناسان زمانی که مردم از راه‌های معمول به نتیجه نمی‌رسند، دچار ناامیدی شده و به خاطر حس ناتوانی و محدودیت به راه‌های ماورایی جذب می‌شوند.

شاید وضعیت فردی که در درمان نتیجه نگرفته و به هر روشی منطقی و غیرمنطقی برای نجات چنگ می‌اندازد و درمان از راه جادو و رمالی را نیز امتحان کند، قابل درک باشد. مردم و به خصوص خانم‌ها گاه با پناه بردن به فالگیر و جادوگر برای حل مشکلاتشان در اصل به دنبال راه‌حلی برای کاهش اضطرابشان هستند. وقتی شما ناکام و افسرده هستید و مدام نگران نتیجه کارهایتان هستید و نمی‌دانید در آینده چی قرار است به سرتان بیاید برای خلاص شدن از دست مشکلات و تسکین غم و اندوهتان ممکن است به سمت جادو و رمالی هم بروید.

نکته قابل توجه در این ماجرا این است که معمولاً خانم‌ها در زمان بروز مشکلات عاطفی با همسرانشان، به جای آموزش مهارت یا کمک گرفتن از مشاوران به رمال‌ها و فالگیرها اعتماد می‌کنند، تا برایشان قفل بسته‌ای را باز کرده یا خبر از غیب بیاورند.

فقط ما مقصر نیستیم

به اعتقاد کارشناسان اگر راه‌های درمان آسان باشد و امکان دستیابی به دکتر و درمانگاه و بیمارستان برای همه فراهم باشد و یا دسترسی به روان‌شناس و مشاور متخصص برای همه موجود باشد و مهارت‌های زندگی در مدارس و رسانه‌ها به خوبی آموزش داده شود و افراد به خصوص خانم‌ها در مراجعات خود به پلیس و دستگاه قضایی سریع‌تر به نتیجه برسند و بتوانند حقوقشان را درخواست کنند، کمتر کسی برای دریافت کمک به شیوه‌های عجیب‌وغریب و خرافی متوسل می‌شود. در حال حاضر میزان بالای مراجعه به این افراد کلاهبردار و روش‌های خرافی از یک طرف به سطح سواد و آموزش‌های فرد و میزان توانایی‌اش در مدیریت زندگی‌اش برمی‌گردد و از طرف دیگر وابسته به امکانات و تسهیلات جامعه است.

چطور با جادو و جنبل بجنگیم؟

راهکار کارشناسان برای خلاص شدن از دست این راه‌حل‌های خرافی آسان است. اگر عوامل گرایش به این‌جور مسائل کم شوند، کمتر کسی تن به چنین راهکارهای غلطی می‌دهد، به همین خاطر هر حرکتی مانند تأسیس نهادها و انجمن‌هایی برای آموزش مهارت به خانم‌ها در جهت توانمندسازی‌شان می‌تواند در کساد شدن بازار خرافات و جادو مؤثر باشد.

همچنین ایجاد فرصت‌های بیشتر اجتماعی برای بانوان، تبلیغات و آگاهی بخشی به کمک رسانه‌ها، ترویج مشاوره و روان‌شناسی، افزایش امنیت، هماهنگ‌سازی قوانین با نیازها و شرایط اجتماعی، دسترسی آسان و کم‌هزینه به وکیل و آموزش مهارت‌های زندگی از سال‌های ابتدایی تا پایان تحصیل از راهکارهای دیگری هستند که به نظر کارشناسان می‌توانند به میزان بالایی از رواج این پدیده در جامعه جلوگیری کنند.



زمانی که حرف رمالی و فالگیری می‌شود، همه به یاد پستوهای تاریک و پر از دود فیلم‌ها می‌افتیم که پیرزن یا پیرمردی عجیب‌وغریب در آن نشسته و وردهای عجیب‌وغریب می‌خوانند، درحالی که این حرفه حسایی به روز شده است تا جایی که پایش به شبکه‌های اجتماعی و کانال‌های اینترنتی هم باز شده و تبدیل به یک کسب‌وکار یا بهتر است بگوییم کلاهبرداری پردرآمد شده است. به گفته رسانه‌ها این روزها بهای فال‌های اینترنتی در تهران و شهرهای بزرگ به قیمت‌هایی حتی بیش از یک میلیون تومان رسیده است.

افسرده‌ها به دام می‌افتند

شاید با خودتان بگویید که دیگر روزگار فال و فال بازی گذشته است و هیچ آدم عاقلی توی این دوره و زمانه به سراغ این تیپ خرافات نمی‌رود چه برسد که به یک کانال اینترنتی اعتماد کند و پول زبان‌بسته‌اش را به یک موجود

مجازی که ندیده و نشناخته هم هست بسپارد و در ازایش چند جور نوشته اجق و جق و کج و معوج به نام طلسم و جادو تحویل بگیرد؟! بد نیست بدانید که در حال حاضر در فضای مجازی کانال‌های تلگرامی پیدا می‌شود که نزدیک به ۱۰ هزار عضو دارند و صفحات این چنینی در اینستاگرام جزو پر مخاطب‌ترین‌ها هستند. به گفته کارشناسان ۶۰ درصد از افراد افسرده در فضای مجازی به این مسائل جذب شده و ۴۰ درصد از مخاطبان هم از روی کنجکاوی، صفحه‌های رمالی و فالگیری سایت‌ها را باز می‌کنند، منتهی در این بین هستند افرادی که واقعاً به امید کمک و گرگشایی به این صفحه‌ها مراجعه کرده و حاضرند در ازای حل مشکلشان، پول‌های آن‌چنانی خرج کنند.

کنجکاوی کار دستمان می‌دهد

آن‌طور که در رسانه‌ها آمده است بر اساس نتایج به دست آمده از کارهای تحقیقاتی حدود ۱۰ درصد از ایرانیان یعنی حدود هشت میلیون نفر، در سال گذرشان به رمال و فالگیرها می‌افتد. ظاهراً این سراغ گرفتن دو دلیل عمده دارد؛ کنجکاوی یا رفع مشکلاتی که از راه‌های دیگر حل نشده است. احتمالاً بیشتر ما دلمان بخواهد از آینده و اتفاقاتی که پیش رویمان است باخبر شویم و دستمان بیاید که در فرادهای نامعلوم چه سرنوشتی در انتظار ما و اطرافیانمان است و حتی بخواهیم بر اساس این پیش‌بینی برنامه‌های امروزمان را چیده و هدف‌گذاری آینده‌مان را مشخص کنیم. به گفته کارشناسان این درخواست هیچ اشکالی ندارد در علوم تجربی هم به پیش‌بینی آینده و در اختیار قرار دادن توجه شده است اما بیشتر مردم به جای توجه به حساب و کتاب‌های درست و پاسخ‌های درست بر اساس نتایج علمی به سراغ دم‌دستی‌ترین روش‌ها رفته و آن‌وقت کم‌کم کارشان به خرافات می‌کشد و بازار فال و فالگیر و رمالی را داغ‌نگه می‌دارند.

خانم‌ها بیشتر آلوده‌اند



این حرف امار و ارقام نیست اما آن‌طور که از ظاهر کار برمی‌آید خانم‌ها بیشتر از آقایان به سراغ رمال و فالگیر می‌روند حتی به نظر عده‌ای بیش از ۹۰ درصد مراجعین رمال‌ها و فالگیرها را خانم‌ها تشکیل می‌دهند. مسائلی مانند نازایی، شک کردن به وجود رابطه همسر با فردی دیگر و گشایش بخت از مهم‌ترین دلایلی هستند که خانم‌ها را به سمت فالگیرها می‌کشاند. به گفته کارشناسان توی این ماجرا خانم‌ها چندان مقصر نیستند. خانم‌ها در این موارد هم از نظر عاطفی و روانی و هم از نظر فرهنگی، فشار بیشتری را نسبت به آقایان تحمل کرده و دچار آسیب‌های متعددی می‌شوند. بماند که خانم‌ها در اغلب این موارد احساس کم‌توانی کرده و راه به جایی ندارند و به همین خاطر به راه‌حل‌های این‌چنینی مثل فالگیری و جادو روی می‌آورند.

این همان نیست

سید ضیاءالدین شفیعی



به نظر شما از میان اعضای بدن، کدام عضو مهم‌تر است، ما به کدام عضو محتاج‌تریم؟ یافتن پاسخ درست برای این پرسش ظاهراً ساده، چندان هم آسان نیست؛ هر چه دقیق‌تر ببینیم ارائه جواب دشوارتر و نامطمئن‌تر است.

نقاش شاید بگوید چشم، نوازنده بگوید گوش و ورزشکار بگوید دست یا پا و همین‌طور دانشمند یا فیلسوف یا متفکر سرش را بیشتر از بقیه اعضا نیاز داشته باشد و یکی دیگر، عضوی دیگر را.

گاهی ممکن است خلاقیت‌هایی هم پیدا شود و در موقعیتی فرضی مثلاً کسی برخی از وظایف یک عضو نداشته یا از دست‌داده‌اش را بسپارد به عضوی دیگر. این کار در اعضای که عملکردشان به هم نزدیک است راحت‌تر و امکان‌پذیرتر است. بعضی کارهای دست را با پا هم می‌توان انجام داد، اما بعضی کارها برای سپردن به عضو جایگزین نیازمند کمک گرفتن از علم و ساختن ابزار است.

واگذاری وظایف یک عضو به اعضای دیگر اگر هوشمندانه و با دقت انجام شود، ممکن است آسیب زیادی متوجه افراد نکند، حال آن‌که انجام ناشیانه یا همراه با غفلت این کار ممکن است عوارض جبران‌ناپذیری به وجود بیاورد. مثلاً اگر ما با چشم‌مان فکر کنیم و با شکم‌مان انتخاب، آن وقت باید بپرسیم آیا وظایف مغز را به اعضای

درستی سپرده‌ایم؟ حالا و با این حساب اگر خانواده و جامعه هم موجودات زنده‌ای باشند که افراد هر کدام یا هر گروهشان نقش یکی از اعضای بدن را به عهده گرفته باشند آن‌وقت وجود کدام عضو برای خانواده یا جامعه مهم‌تر خواهد بود؟ برای یافتن پاسخ باید دید وظایف هر عضو از ما در خانواده و بعد در جامعه برعهده چه کسی یا چه گروهی سپرده شده است؟ آن‌وقت آیا وجود یا نبودشان چقدر اهمیت دارد و اگر یکی از آن‌ها جایش خالی بود یا خالی شد، وظایفش را می‌توان به چه کسی یا چه گروهی سپرد؟

مسابقه خانوادگی

جشنواره سنتی تیراندازی در مالزی هر سال با حضور خانواده‌ها برگزار می‌شود.

