

میراث فرهنگی

و همه راه‌های درد دل کردن

در همه روابط میان فردی، وقتی شما پای درد دل یک نفر می‌نشینید یا با عواطف

منفی او روبه‌رو می‌شوید ناخودآگاه به یک شیوه خاص به آن عواطف پاسخ می‌دهید.

این الگوی رفتاری را ما میراث عاطفی افراد می‌نامیم. حال این الگو هرچه کامل‌تر و بی‌نقص‌تر باشد شما در ازدواج خود که نزدیک‌ترین رابطه میان فردی را دارید می‌توانید یک رابطه پویاتر و بالنده‌تر را رقم بزنید. این میراث عاطفی، چهار فلسفه دارد یعنی شما ممکن است به یکی از چهار روش زیر به درد دل افراد واکنش نشان دهید:

● **فلسفه اول**، پنهان‌سازی عواطف است؛ به این معنی که ممکن است شما به فردی که در حال درد دل با شماست، بگویید این احساس بد تو گذرا است پس لزومی ندارد خودت را ناراحت کنی.

مثال؛ همسر: از اینکه امروز با رئیس‌م بحث داشتم واقعاً ناراحتم حرف‌های او خیلی برایم سنگین بود.

شما: چیزی نیست عزیزم یکم استراحت کنی بهتر میشی.

در اینجا شما در حال پس زدن یک حس منفی هستید و نمی‌توانید انتظارات همسران را برآورده کنید، پس این الگوی الگوی ناکارآمد است.

● **فلسفه دوم**، ناپسند شمردن عواطف است. شما با این الگوی رفتاری در حال سرزنش کردن طرف مقابل‌تان هستید و در پاسخ به درد دل‌های او به نوعی این پیام را می‌دهید که: نباید این احساس را داشته باشی و بهتر است نگرش ات را عوض کنی.

مثال؛ همسر: فکر می‌کنم مادرت از من خوشش

نمیاد همیشه با من سرد رفتار میکنه.

شما: نه این‌طور نیست تو باید او را مثل مادر خودت ببینی تا رفتارهایش را درست معنی کنی او منظوری ندارد. در اینجا شما با انتظارات طرف مقابل درگیر شده اید و او را به‌خاطر این حس بد سرزنش کرده اید پس این الگو هم یک الگوی ناکارآمد است.

● **فلسفه سوم**؛ دخالت نکردن در ابراز عواطف است. شما با این الگوی عاطفی با فرد مقابل همراه می‌شوید ولی برای غلبه بر مسأله او راهکاری ارائه نمی‌دهید.

مثال؛ همسر: از اینکه امروز فهمیدم دوستم چه خیانتی بهم کرده خیلی ناراحتم، دلم می‌خواد

یه جوری بهش بفهمونم که در جریان کارهاش هستم.

شما: احساس‌تو می‌فهمم عزیزم، درسته حق داری

ناراحت باشی.

فرد مقابل از شما برای بخشی از صحبت‌هایش بازخورد مناسب گرفته است اما راهکاری دریافت نکرده، به همین دلیل این الگوی رفتاری بازهم یک الگوی ناکارآمد است.

● **فلسفه چهارم**، پذیرش و همدلی می‌باشد. شما با این الگو، هم به انتظارات پاسخ می‌دهید و هم برای غلبه بر مسائل راهنمایی می‌کنید یا حداقل نظرتان را به‌عنوان راه حل پیشنهادی ارائه می‌دهید.

مثال؛ همسر: از اینکه دوستم این رفتار رو با من داشته خیلی ناراحتم دلم می‌خواد یه جوری بهش بفهمونم که در جریان کارهاش هستم.

شما: احساس‌تو می‌فهمم عزیزم، خیلی حس تلخی یه، به نظر من اول یکم باهاش سرد باش بعد اگر ازت پرسید موضوع چیه؛ بهش بگو بابت این قضیه از دستش ناراحتی.

در این الگو شما به طرف مقابل گفته اید که من احساس‌ت رو درک می‌کنم و اجازه بده کمکت کنم، پس این یک الگوی کارآمد می‌باشد چون بهترین نوع برخورد شما در روابط میان فردی و بخصوص رابطه با همسر را می‌تواند رقم بزند.

الگوی رفتاری شما کدام است؟

همسرانه
معصومه اسکندری

نصیحت کردن شاید برای والدین راحت‌ترین و دم‌دستی‌ترین راه برای توبیخ یا آگاهی دادن به فرزند باشد اما برای بچه‌ها بدترین و مخرب‌ترین روش است. اگر فرزند نوجوانی دارید که هر از گاهی برای هدایت و تربیت او، شروع به نصیحت کردنش می‌کنید، باید بدانید که این روش هیچ وقت به نتیجه‌ای که می‌خواهید نمی‌رسد. برای ارتباط برقرار کردن با انسان‌ها، در هر سنی که باشند، نصیحت غیردوستانه‌ترین و البته ملال‌آورترین روش گفت‌وگو است. نصیحت حس نادان انگاشته شدن و سرزنش به ما می‌دهد. چون گفت‌وگویی مبتنی بر درست و غلط و بکن‌نکن است و یک طرف آن، عقل کل ماجراست و طرف دیگر، خطاکار و نادان. نصیحت و خطابه‌نگاهی از بالا به پایین را به شنونده القا می‌کند؛ چنین گفت‌وگویی یک‌سویه است و طرف مقابل را به جبهه‌گیری وا می‌دارد و او را کسل می‌کند.

□ گفت‌وگو با نوجوان را دست کم نگیرید و فکر نکنید قرار است کار ساده‌ای بکنید. قبل از گفت‌وگو به محتوای آن فکر کنید، سؤالاتی را که قرار است پرسید با خودتان مرور کنید و جواب‌های احتمالی او را بسنجید. برای گفت‌وگو با نوجوان باید نقشه و طرح گفت‌وگو داشته باشید.

□ در هنگام گفت‌وگو خونسرد باشید و در همه حال به خودتان یادآوری کنید که باید گفت‌وگویی آرام، منطقی و بالغانه داشته باشید.

□ به جای نصیحت، مکالمات کوتاه و مؤثر با فرزندتان داشته باشید. نوجوان‌ها کم حوصله‌اند و دل‌شان نمی‌خواهد مقدمه چینی‌های شما یا پند و اندرزهایتان را بشنوند. به جای آن خیلی صریح و مستقیم گفت‌وگویی بالغانه با او داشته باشید و بگویید چه کاری را باید انجام دهد و چرا.

□ درباره کلیات و مفاهیم انتزاعی حرف نزنید. نگویید دوست خوب کیست، دوست بد کیست یا چرا حفظ آبروی خانوادگی موضوع مهمی است... به جای آن مستقیم سر موضوع اصلی بروید. سؤال پرسید و جواب شفاف دریافت کنید. □ از تجربیات گذشته خود و از احساسات نسبت به موضوع بگویید. برایش توضیح دهید که درباره یک موضوع چطور فکر می‌کنید و چه چیز باعث شده نگران شوید.

□ به جای چانه زدن درباره یک موضوع، مقرراتی وضع کنید و از فرزندتان بخواهید به آنها پایبند باشد. همه چیز را با خط کش این مقررات بسنجید. بهتر است هنگام وضع این قوانین با او مشورت کنید تا خودش هم در قانونگذاری

سهیم باشد. این‌طور پایبندی بیشتری به قوانین خانواده خواهد داشت.

□ به جای استفاده از جملات امری یا اتهام زدن، از جملاتی استفاده کنید که این‌طور شروع می‌شوند: «من فکر می‌کنم که...» یا «احساس من این است که...» یا «من و پدرت/مادرت به این نتیجه رسیده‌ایم که...»

داشتن تنوع در کار چیزی است که باعث می‌شود شما انرژی بیشتری برای کار داشته باشید و کمتر خسته شوید. شغل‌های روتین با روال‌های ثابت معمولاً بیشتر افراد را دچار یکنواختی می‌کنند و آنها احساس می‌کنند به تنوع و هوای تازه‌ای نیاز دارند.

اگر برای یکنواختی فکری نکنیم کارایی مان کم می‌شود و دیگر علاقه چندانی هم به کارمان نداریم. پس اگر شما هم چنین شرایطی دارید بهتر است قبل از این که شرایط بدتر شده و روحیه‌تان از بین برود برایش فکری کنید.

● تغییر نحوه انجام روزانه کارها و روال آنها می‌تواند کمی تنوع ایجاد کند. مثلاً تا جایی که ممکن است ترتیب کارها را عوض کنید. کاری که تا به حال صبح اول وقت انجام می‌دادید به زمان دیگری موکول کنید. ضمن این که می‌توانید کارهایی را که بیشتر دوست دارید و به شما انرژی می‌دهد اول وقت انجام دهید.

● شاید بد نباشد غیر از وظایف همیشگی کار تازه‌ای انجام دهید و از مدیران بخواهید وظایف جدید برعهده شما بگذارند. با این کار هم خودتان را محک می‌زنید و توانایی‌هایتان را می‌سنجید و آن را به مدیران ثابت می‌کنید و هم روند یکنواخت کارتان عوض می‌شود. ایده‌های تازه‌ای پیدا می‌کنید و همین می‌تواند همه چیز را برایتان تازه کند. ایده‌هایتان را بررسی کنید و آن را با همکاران و مدیران‌تان در میان بگذارید. این یعنی تحرک و پویایی تازه.

● چرا یک دوره آموزشی تازه را نمی‌گذرانید؟ دوره‌های آموزشی باعث می‌شود نکات تازه و به روزی درباره کارتان یاد بگیرید. یادگیری همیشه باعث می‌شود کسالت برطرف شود و احساس کنید مفیدتر و کارآمدتر هستید.

● کسالت همیشه با محیط کار مرتبط نیست. گاهی از این که همیشه باید مسیر تکراری را طی کنید تا به محل کار برسید یا بعد از رسیدن به خانه کارهای ثابتی را مثل غذا پختن و رسیدگی به بچه‌ها انجام دهید کسل می‌شوید. کمی این روال را تغییر دهید. بخشی از مسیر را پیاده بروید یا یک مسیر تازه را امتحان کنید. برای کارهای خانه می‌توانید یک جلسه با خانواده بگذارید و از آنها بخواهید کمک‌تان کنند. جدولی برای تقسیم کار بین اعضای خانواده درست کنید تا شما هم زمانی برای خودتان داشته باشید. در این زمان اضافه کمی کتاب بخوانید، یک کار هنری انجام دهید، موسیقی گوش کنید یا با دوستان‌تان حرف بزنید.

● کمی محیط کارتان را تغییر دهید. مثلاً میز کارتان را مرتب‌تر کنید، یک گلدان کوچک روی آن قرار دهید، وظایف‌تان را روی برچسب‌های رنگی بنویسید و روی میز بچسبانید، عکس خانواده را روی میزتان بگذارید و.... هر بار به این میز نگاه می‌کنید احساس بهتری خواهید داشت و کار کردن پشت آن به شما انرژی بیشتری می‌دهد. هر از گاهی هم چیدمانش را عوض کنید.

چرا بچه‌ها از نصیحت فراری اند؟



کودکنانه
الهام آزاد

سهیم باشد. این‌طور پایبندی بیشتری به قوانین خانواده خواهد داشت.

□ به جای استفاده از جملات امری یا اتهام زدن، از جملاتی استفاده کنید که این‌طور شروع می‌شوند: «من فکر می‌کنم که...» یا «احساس من این است که...» یا «من و پدرت/مادرت به این نتیجه رسیده‌ایم که...»

فرار از یکنواختی کار



موفقیت
یگانه خدایی