

با ملاحظه بودن و رعایت حال دیگران به ما کمک می کند که در عین رک بودن به احساسات طرف مقابل مان هم احترام بگذاریم. بسیاری از ما در مسیر زندگی مان از افراد باتجربه این عبارت را شنیده ایم که «با ملاحظه رفتار کن تا بعدها پشیمان نشوی.» زمانی که با ملاحظه با دیگران رفتار می کنیم، می توانیم روابط مان را حفظ کنیم، اعتبار خود را بالا ببریم و نشان بدهیم که برای بقیه ارزش و اهمیت قائل هستیم. بسه گزارش «برترین ها» و در ادامه این مقاله از با ملاحظه رفتار کردن می گویم و نشان خواهیم داد که چگونه می توان این ویژگی مهم را در خود پرورش داد.

با ملاحظه رفتار کردن چیست؟

با ملاحظه رفتار کردن یعنی توانایی گفتن حقیقت، همراه با در نظر گرفتن احساسات و واکنش های دیگران. برای این که بتوانید باز خوردهای منفی و نظرات حساس خود را به دیگران بگویید، بهتر است رفتار با ملاحظه ای داشته باشید. وقتی با ملاحظه رفتار کنید، می توانید حرف در ست را درست بزنید و به این ترتیب از روابطتان محافظت کنید. رفتار با ملاحظه شامل مجموعه ای از عوامل دیگر هم می شود که عبارتند از: هوش هیجانی، احترام، احتیاط، خودآگاهی، با فکر بودن، شفقت، صداقت و نزاکت که در این نوع رفتار نقش دارند.

چرا با ملاحظه بودن اهمیت دارد؟

قبل از هر چیز باید گفت که هر وقت مجبور بودید خبر بدی را به گوش فردی برسانید یا باز خورد منفی به دیگری بدهید، با ملاحظه بودن اهمیت بسیاری پیدا می کند. جدا از این، با ملاحظه صحبت کردن باعث می شود اعتبارتان پیش دیگران بالا رود. شما می توانید با ملاحظه حال افراد، هم روابط فعلی تان را حفظ کنید و هم دوستی های تازه ای شکل بدهید. یک بر خورد درایت مندانه و با ملاحظه، شما را شخصی اخلاقی مدار نشان می دهد. همچنین با این رفتار به دیگران نشان می دهید که اخلاق و ارزش هایتان برای تان مهم است و همیشه به آن ها پایبند مانده اید. با ملاحظه بودن ادب شما را هم نشان می دهد. وقتی با درایت حرف می زنید و ملاحظه افراد را می کنید، از دیگران متمایز می شوید و توجه دیگران به شما جلب می شود. همه این ها می تواند به فرصت های شغلی همچان انگیزی بینجامد یا در زندگی مشترک و ارتباط هایتان با دیگران به کمک تان بیاید. سر انجام این که با ملاحظه بودن باعث می شود با سوء تفاهم ها مواجه نشوید. می توانید راه حل هایی بیابید که برای هر دو طرف مناسب باشد. بنابر این وقتی پای مذاکره ها و حل کردن سوء تفاهم ها در میان باشد، با ملاحظه بودن می تواند امتیاز مهمی محسوب شود.

- ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شب ها – چهار شب ها)

نکاتی درباره تعریف روان شناسانه «با ملاحظه رفتار کردن»، اهمیتش و چگونگی دستیابی به آن

۴ اصل داشتن «رفتارهای با ملاحظه»

رعایت کردن حال دیگران خیلی خوب است. اما بالاخره باید حرف تان را هم بزیند و کاری کنید که حق خودتان هم ضایع نشود. بنابر این هر گاه خواستید با ملاحظه رفتار کنید، حواس تان باشد که منفعل نباشید، بلکه قاطعانه رفتار کنید. با استفاده از تکنیک هایی که در ادامه مطرح می شود، می توانید با مراعات حال دیگران با آن ها ارتباط بهتری برقرار کنید.

قبل از حرف زدن کمی ببیند پیشید

چند بار شده که زود شروع کرده اید به حرف زدن و بعد از گفته هایتان پشیمان شده اید؟ در قدم اول، تمرین کنید که وقتی دیگران حرف می زنند، فعالانه گوش کنید. قدم بعدی این است که همدلی نشان بدهید و هوش هیجانی داشته باشید. این دو مهارت به شما کمک می کنند تا با دیگران ارتباط برقرار کنید و بتوانید از زاویه دید آن ها به موضوعات نگاه کنید. سر انجام این که در دیگران اعتمادی به خودتان به وجود بیارید تا بدانند که قصد سوئی ندارید، صادق هستید و شفقت نشان می دهید.

زمان مناسب برای حرف زدن را تشخیص بدهید

فرض کنید همکار تان باخبر شده که آخرین سال قرار است از کار بیکار ش کنید. همزمان با این قضیه، رئیس تان هم به شما خبر داده که ترفیع گرفته اید. آیا الان برای حرف زدن درباره این خبر خوب وقت مناسبی است؟ معلوم است که نه! با ملاحظه بودن یعنی گفتن حرف مناسب در زمان مناسب. قبل از این که شروع کنید به حرف زدن، به موقعیت توجه و احتیاط کنید. ببینید با چه کسی و کجا هستید و متناسب با آن موقعیت حرف بزنید.

کلمات تان را به دقت انتخاب کنید

انتخاب واژگان شما بر درک دیگران از مقصودتان تأثیر دارد. جملات تان را یادی مستقیم و رک نگویند. اگر مثلا بگویید «واقعاً باید دفعه بعد بهتر به کار هایی که در خانه به تو سپردم، گوش بدهی»، ممکن است طرف مقابل حالت دفاعی به خود بگیرد. به جای آن می توانید از جملات ملایم تر و غیر مستقیم تر استفاده کنید. مثلا بگویید: «من فکر می کنم اگر دفعه بعد بیشتر برای کاری که از تو خواستم وقت بذاری، نتیجه اش بهتر بشه.» به خصوص در جر و بحث ها و زمان هایی که قصد انتقاد سازنده دارید، استفاده از جملات اول شخص خیلی اهمیت دارند. با این کار به جای سرزنش کردن دیگران، مالکیت احساسات خودتان را به عهده می گیرید. برای مثال می توانید بگویید: «من مسئله رو جور دیگه ای می بینم.» و در زمان هایی که می خواهید مخالفت تان را نشان دهید، می توانید از عبارت های دیگری استفاده کنید. عبارت هایی مانند «منو چه چی میگي»، «ظرت برام محترمه» و «می فهمم حرفت» در این مواقع به کمک تان می آیند. توجه داشته باشید که وقتی آدم احساس ناراحتی می کند، دوست دار دهمین طور به صحبت کردن ادامه بدهد؛ اما این طوری احتمالش بیشتر است که زیادی حرف بزنید و چیزی بگویید که بعدها از گفتنش پشیمان شوید. صادق باشید و قاطعانه بر خورد کنید و فقط حرف های ضروری را بگویید.

احساسی به خورد نزنکید

وقتی آدم عصبانی و ناراحت باشد، سخت می شود با ملاحظه رفتار کرد. قبل از این که جلو ببرید و جواب طرف مقابل را بدهید، برای آرام شدن به خودتان زمان بدهید. یاد بگیرید تا در محیط خانه و کار، هیچانات تان را تحت کنترل نگه دارید. وقتی موقعیت استرس آوری برای تان پیش می آید، از آن مکان بیرون بیایید. به پیاده روی بروید، از تکنیک های تنفس عمیق استفاده کنید و خلاصه هر کاری لازم است بکنید تا آرامش تان را بازیافته و به خودتان مسلط شوید. علاوه بر این، بهتر است هر چیزی را که باعث بی ملاحظه رفتار کردن تان می شود، شناسایی کنید. این عوامل می تواند هر چیزی باشد؛ کلمات به خصوص، مسائل و موقعیت های خاصی افراد مختلف می توانند باعث بی ملاحظگی شما شوند. آخرین باری که از عصبانیت کنترل تان را از دست دادید کی بود؟ آیا چیزی گفتید که بعدها از گفتنش پشیمان شده باشید؟ چرا چنین واکنشی نشان دادید؟ دقیقاً چه چیزی باعث شد کنترل خودتان را از دست بدهید؟ پاسخ تان به این سوالات در با ملاحظه شدن تان، تأثیر زیادی خواهد داشت.

به مناسبت روز دانش آموز، نکاتی که والدین باید درباره تکالیف فرزندان بدانند

دیگه مشق اش دیر نمیشه!



آرزو مومیندا مترجم - منبع: ریدرز دایجست



یکی از سوالات رایج والدین، میزان و نحوه کمک کردن به فرزندان شان برای انجام تکالیفش است. گاهی شنیده می شود که بعضی والدین برای کمک به فرزندان شان به جای او، قسمت هایی از تکالیفش را می نویسند و در مقابل، بعضی والدین هیچ کمکی به فرزندان شان نمی کنند. به نظر شما، کدام یک از این شیوه ها درست است؟ به بهانه روز دانش آموز، نکات و تجربیات جالب «ان دولین»، معلم سابق و رئیس آموزش و پرورش ارتباطات دانشگاه ایتالیا که مقاله جالبی در این باره نوشته را در ادامه خواهید خواند.

۱- تکالیف قبل از شام تمام شود: اولین توصیه ای که باید والدین به آن توجه کنند، ایجاد یک روال و عادت روتین برای نوشتن تکالیف است. توصیه می شود که بچه های کم سن و سال تر، در دست بعد از برگشت از مدرسه یا بعد از نیم ساعت استراحت، انجام تکالیف را شروع کنند. شروع تکالیف بعد از یک استراحت کوتاه بیشتر توصیه می شود چون معمولاً کودکان قبل از بازگشت دوباره به درس خواندن به کمی استراحت نیاز دارند. بعضی بچه ها تمایل دارند کار خود را بعد از ظهر آغاز کنند. به آن ها توصیه اکید می شود که قبل از ناهار یک فهرست از تکالیف خود را تهیه کنند چرا که داشتن این برنامه به آن ها کمک خواهد کرد تا با برنامه ریزی بهتر شروع به کار کنند.

۲- بدانید چه زمانی باید به معلم خبر دهید: اگر متوجه شدید که فرزندتان در حال سروکله زدن با یک موضوع خاص در سی است یا مطمئن نیستید که کار و تلاش او برای انجام تکالیفش به اندازه کافی باشد، با معلم تماس بگیرید. دولین می گوید که وقتی معلم بودم، والدین همیشه چند هفته بعد از گذشت موقعیت و وضعیت بحرانی فرزندان شکایت می کردند. بنابر این سعی کنید از طریق شبکه های اجتماعی یا تماس گرفتن با معلم، مشکل تان را مطرح کنید. به طور مثال موضوع را به این شکل بگویید: «من متوجه شده ام که پسرم موقع حل مسائل ریاضی، مرحل و فرمول ها را رعایت نمی کند. آیا باید رعایت کند؟ یا به همین منوال صحیح است؟»

۳- نظارت تان بدون پلک زدن نباشد: در حالی که بیشتر کودکان هنگام انجام تکالیف به کمی نظارت نیاز دارند، بهتر است که این نظارت یک نفس و بدون پلک زدن نباشد! دولین می گوید: بعد از حدود کلاس سوم، چهارم یا پنجم دبستان، از بچه ها بخواهید تکالیفی را که باید انجام دهند به شما نشان دهند و ببینید که دارند شروع به انجام آن ها می کنند. سپس بروید دنبال کار تان. این کار پدر یا مادر نیست تا اتمام انجام تکالیف در کنار فرزندش بایستد. زیاد بالای سر آن ها ایستادن، این را به کودک القا می کند که بدون حضور والدین نمی تواند تکالیفش را انجام دهد و برای آینده اش خوب نیست.

۴- پاسخ سوالات تکلیفش را مستقیم ند دهید: اگر کودک با مسئله و سوالی دست و پنجه نرم می کند، از نشان دادن صریح و مستقیم پاسخ و این که چه کار کند، خودداری کنید. در عوض بپرسید که آیا در انجام تکالیف خود مشکلی دارد؟ یا آیا در کتاب درسی اش نمونه ای مشابه از این مشکل وجود دارد؟ با تشویق فرزندان به عقب برگشتن و یافتن بکر انهما، شما به او مهارت هایی که نیاز دارد تا به طور مستقل تکالیفش را انجام دهد، می آموزید.

۵- دیگر اعضای خانواده را درگیر کنید: برادر یا خواهر بزرگ ترش یا پرستارشان را تشویق کنید تا در انجام برخی از تکالیف به او کمک کند حتی اگر بیشترین کاری که می کند، نظارت بر انجام تکالیف بوده و کودک به صورت مستقل تکالیفش را انجام دهد. دولین توصیه می کند: «از پسر یا دختر بزرگ تران بخواهید تکالیف دانش آموز خانواده تان را چک کند. این ماجر علاوه بر در ددل های احتمالی، نکات تربیتی فراوانی خواهد داشت.

۶- به منظم بودنش کمک کنید: برای دانش آموزی که در انجام تکلیفش منظم نیست، اولویت های سازمان دهی و نظم را اضافه کنید. به اندید که معلم از کجاها تکلیف داده و مطمئن شوید که فرزندان تکالیف را یادداشت کرده و آن ها را اولویت بندی می کند. دولین پیشنهاد می کند که یک دفترچه تهیه کنید تا مطمئن شوید که تکالیف، شب قبل

از مدرسه سازمان دهی می شود. به این ترتیب باید ساعت ۸ شب، کودک کیف و کتاب خود را جمع کرده و همه آن چیزهایی را که در دفترچه نوشته بود انجام داده باشد.



چهره

یک نکته قابل تامل درباره دستگیری بازیگر مشهور آمریکایی به دلیل دعوا سر جای پارک

کنترل نکردن خشم برای همه دردسرساز می شود



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

الک بالدوین مجری تلویزیون و بازیگر معروف آمریکایی به دلیل دعوا بر سر جای پارک در منهتن، دستگیر شده و «سوفیا میسون» از اداره پلیس نیویورک در این باره گفته: «دعوا بر سر جای پارک بوده و شخصی که مشت وارد کرده، اکنون در بازداشت به سر می برد.» او همچنین تأیید کرده که شخص منظر «الدوین»، بازیگر معروف آمریکایی است. این بازیگر معروف که بیشتر در نقش افرادرث و تمدن بازی می کند، حالا به خاطر دعوا بر سر جای پارک در بازداشتگاه به سر می برد. فارغ از این ماجرا که ظاهر ادعوا بر سر جای پارک به موضوعی جهانی تبدیل شده، نکته مهم تر این است که نباید هیچ فردی از اهمیت کنترل خشم در لحظه غافل شود. این ماجرا و ادعاهای دیگر شبیه به این که هر از گاهی خبرساز می شود تا حدودی ثابت می کند که دیدگر خیلی فرق نمی کند پولدار باشید یا فقیر، چهره باشید یا یک آدم معمولی چرا که کنترل نکردن خشم در یک لحظه می تواند برای هر فردی در درس ساز شود. هر چند چهره ها و آدم های معروف باید بیشتر مراقب رفتارهای شان باشند اما آدم های معمولی هم باید ببینند که گاهی یک لحظه خشم به دلیل موضوع کم اهمیتی مانند جای پارک، می تواند در سرهای بزرگی ایجاد کند. تا به حال و در همین صفحه خانواده و مشاوره به روش های زیادی برای کنترل خشم اشار ه شده و این بار فقط می خواهیم یادآوری کنیم که این مهارت را جدی بگیرد و برای یاد گرفتن در اولین فرصت، برنامه ریزی کنید. این که گاهی در زندگی عصبانی شویم، کاملاً طبیعی و عادی است چرا که در برخی مواقع حتی موارد کوچک هم می توانند ما را تحریک کنند اما با

علم به این موضوع نباید برای خودمان ایجاد در دسر کنیم. متأسفانه خشم و عصبانیت احساساتی هستند که به سختی می توان آن ها را کنترل کرد اما با به کارگیری چند روش کارآمد می توان تلاشی سودمند در جهت کنترل این احساسات داشت. باور کنید این احتمال وجود دارد دفر بعدی که به دلیل یک خشم ناگهانی و بروز اشتباه آن دچار دردسر می شود، شما باشید اگر آگاهانه نتوانید خشم لحظه ای تان را مدیریت کنید و برنامه ای برای یادگیری مهارت های کنترل خشم در لحظه های حساس نداشته باشید.



نمی دانم علاقه ام از روی عشق است یا ناخودآگاه!

رضایابی | روان شناس



مخاطب گرامی، چند متغیر وجود دارد که احتمال وقوع این ازدواج را به شدت کاهش داده و هم در صورت وقوع آن، بقای آن را به خطر خواهد انداخت. با ما در ادامه همراه باشید تا نکات تکمیلی را در این باره خدمت تان عرض کنم.

آسیب های آشنایی بدون اطلاع خانواده

شیوه آشنایی شما با پسر مورد علاقه تان به شدت متناقض با شیوه معمول و مرسوم خانواده شماست که بی شک در صورت عیان شدن آن در زمان حال یا حتی بعد از عقد، احتمالاً واکنش های تندی در بر خواهد داشت. به طور معمول، زوج ها در زندگی مشترک اختلافاتی خواهند داشت که با وجود متغیر ذکر شده برای خانواده شما، حمایت فکری و عاطفی از شما کاهش یافته و از سویی منجر به سوگیری افراطی به همسر تان خواهد شد.

فاصله سنی تان هم مشکل زا ست

فاصله سنی ۱۱ ساله و وجود برخی شواهد، تفاوت منشی و فرهنگی بین شما، دو متغیر دیگری است که می تواند خطر ساز باشد که مشاور و قبل از ازدواج مشاورت با والدین و تحقیقات می تواند میزان در سنی و نادرستی آن را رزیابی کند. البته موضوع فاصله سنی، به تنهایی مشکل ساز نیست اما وقتی در کنار دیگر شرایط شفا قرار می گیرد، تشدید شده و می تواند در آینده مشکل ساز باشد که در ادامه به اصلی ترین متغیر خطر ساز احتمالی خواهیم پرداخت.

عشق تان آگاهانه به نظر نمی رسد

اذعان شما مبنی بر زندگی در خانواده همچان مدار و تدافعی و پنهان بردن زود هنگام به مر دآرزوها در فرایندی پنهانی بدون



زندگی سلام
یک شبیه
۱۳ آبان ۱۳۹۷
شماره ۱۱۷۸

خانواده مشاوره