

دیپلماسی زن و شوهری

بیان نقطه نظرات به روشنی،

پرهیز از مجادله، ابراز عشق و ...

راهکارهایی کارآمد برای تعامل با

همسر لجباز است



رفتار حیمزاده | مترجم

منابع: Powerofpositivity.com • Punchng.com

محوری

بی شک ندانستن انعطاف و لجاجت در زندگی مشترک مشکل ساز خواهد بود. این خصلت در افراد مختلف بنا بر ویژگی های شخصیتی شان در جات متفاوتی دارد اما به هر حال لازم است روش های برخورد با همسر لجباز را دانست چرا که افراد عموماً در شرایطی خاص ممکن است این ویژگی شخصیتی را به اشکال مختلف بروز دهند یا به آن شدت ببخشند. اگر شما هم دچار چنین چالش هایی در زندگی مشترک خود هستید، توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، می توانند برایتان کارآمد باشند.

۱ دلیل رفتار و لجبازی همسر تان را درک کنید

ممکن است شما دلایل تصمیم گیری های همسر تان را ندانید. تلاش کنید آن ها را در زمینه حقیقی خود ببینید؛ یعنی با در نظر گرفتن تمام عوامل. بعضی اوقات قضاوت هایمان متأثر از عصبانیت، خستگی یا ناامیدی است. زمانی که در چالشی که لجبازی همسر تان عامل آن است قرار گرفتید، به خود یادآوری کنید بودن در یک رابطه به معنای آمادگی برای پذیرش تفاوت ها و حتی فداکاری است. تفاوت ها غیر قابل انکار

داده تصویری

چه زمانی در مورد نحوه انجام تکالیف فرزندان با معلمش تماس بگیریم؟

فرزندان از انجام تکالیف امتناع می کنند

۱

با وجود کمک شما نمی توانند در

۳

هدف تکلیف برای شما و

۵

فرزندتان نامشخص است

۶

میزان تکالیف در روزهای هفته

۷

۲

تأییل به انجام دارد اما متوجه منظور سوال نمی شود

۴

موضوعات برای شما ناآشناست و نمی دانید چه پاسخی باید دهید

۶

تکالیف به نظر شما بسیار آسان یا بسیار دشوار است

نقشه عملی

نقشه عملی

عادت های بدی که به کودکان مان آسیب می زند

مهسا کسنوی | خبرنگار

حتماً این جمله را یادشیده اید که «ما آینده رفتار کودکان مان هستیم» آن ها رفتار و صحبت های ما را تکرار می کنند، پس اگر می خواهید فرزندتان عادت ها و رفتار درستی داشته باشد، فقط کافی است خودتان کار درست را انجام دهید. در ادامه به بررسی چند عادت غلط که کودکان ممکن است از شما ببینند و آن را تکرار کند، خواهیم پرداخت.

این روش از بروز عصبانیت جلوگیری کند و آگاه باشید رسیدن به نقطه مشترک در گفت و گوها زمان بر و نیازمند صبر و شکیبایی است.

۵ نقطه نظر تان را به روشنی توضیح دهید

بسیاری از لجاجت ها به این دلیل ایجاد می شوند که طرفین رابطه صحبت های یکدیگر را به شکلی که مدنظر دیگری است، متوجه نمی شوند. پس تا می توانید بدون ابهام و شمرده نظر تان را توضیح دهید.

۶ از مجادله بپرهیزید

اگر حس می کنید عصبی شده اید و فشار خون تان در حال افزایش است، وقفه ای در بحث خود با همسر تان ایجاد کنید. گفت و گوی همراه با عصبانیت تنها مسئله را بغرنج تر می کند. در این شرایط از یکدیگر به مدت حداقل ۱۵ دقیقه فاصله بگیرید و از این زمان برای بازگشت به خونسردی استفاده کنید. وقتی هر دو به اندازه کافی آرام شدید، می توانید گفت و گوراز سر بگیرید. توجه داشته باشید که آشفته گی و عصبی شدن شما هنگام گفت و گو، به همسر تان حس بیروزی خواهد داد. ضمن این که نفوذ کلام شما در حالت آرامش بسیار بیشتر خواهد بود.

۷ بحث های تان را به شکل دیپلماتیک برگزارد کنید

طی گفت و گوها ی تان به یکدیگر به نوبت زمانی-مثلاً دو دقیقه- فرصت دهید تا درباره نظر تان صحبت و از آن دفاع کنید. در این بازه هرگز صحبت یکدیگر را قطع نکنید. اگر موفق شوید به صورتی منطقی و کارآمد با هم گفت و گو کنید، راهی برای کنار آمدن با تفاوت های یکدیگر خواهید یافت و ممکن است از نتایج چنین گفت و گوهایی شگفت زده شوید!

۸ عشق خود را ابراز کنید

اگر لجاجت بر رابطه تان حکمفرما شده است، از بیان عشق خود به همسر تان غافل نشوید. به او اطمینان دهید که مهم نیست این

مشکل به کجا ختم خواهد شد؛ شما هنوز او را دوست دارید و او خواهید ماند.

۹ برای گفت و گوزمان مناسب را انتخاب کنید

مسلماً طر مسئله ای مهم با همسر تان وقتی

او درگیر کار یا امر اقبال از بچه هاست، منطقی نیست. برای گفت و گوزمانی را انتخاب کنید که ذهن هر دوی تان به قدر کافی آرام است تا بتوانید به ایده ها و راه حل های کارآمد برسید. در ضمن سعی کنید مکانی آرام دور از عوامل حواس پرتی خارجی را برای گفت و گوها ی تان برگزینید.

۱۰ بر خصلت لجبازی همسر تان تمرکز نکنید

تمرکز بیش از حد بر لجاجت همسر تان، ناخودآگاه او را به سمت لجبازی بیشتر سوق می دهد. در مقابل نادیده گرفتن و یادآوری نکردن این خصلت همسر تان به او، باعث می شود دوباره به رفتار خودش در رابطه با شما فکر کند.

۱۱ ثبات عقیده داشته باشید و محکم باشید

دلیل اصلی رویکرد افراد لجباز آن است که همواره رفتار اطرافیان به آن ها اجازه داده است به تمام خواسته های خود برسند. اگر همسر تان هنگام گفت و گو احساساتی یا آشفته شد، از شدت بحث بکاهید تا دوباره احساس آرامش کند اما در برابر خواسته های غیر منطقی و نادرست تسلیم نشوید. در غیر این صورت همسر تان می داند که با بازی با احساسات شما می تواند به به راحتی به خواسته هایش دست یابد. ثبات قدم در عقیده تان بدین معناست که با ارائه دلایل منطقی برای نقطه نظر خود، مهم بودن آن ها را اثبات کنید. هنگام صحبت سر تان را بالا بگیرید، صاف بایستید و ارتباط چشمی خود را حفظ کنید. ثبات عقیده را با خشونت یا فریادزدن اشتباه نگیرید؛ افراد لجباز به قدر کافی خصلت دفاعی دارند بنابراین چنین برخوردهایی آن ها را به لجاجت بیشتر سوق می دهد.

۱۲ مستقیم به او نگویید: «نظرت اشتباه است!»

با گفتن این جمله تنها عصبانیت بیشتری را در یک فرد لجباز بر می انگیزید. بحث خود را با تعریف از اقدامات مثبت گذشته همسر تان آغاز کنید و احترام خود را به عقاید او نشان دهید. به او بفهمانید که ایده هایش در بسیاری موقعیت هایمی توانند راهگشا باشند؛ اما نه لزوماً در باره مسئله کنونی.

قرار و مدار

روز مهربون تر بودن با اطرافیان

درسته كه بعضی اوقات، اطرافیان، همکاران، بچه ها و ... با رفتارها یا تصمیم های اشتباه دشون، میزان روی اعصاب آدم ولی ما هم باید مدیریت فشم رو یاد بگیریم دیگه. امروز تصمیم بگیرین كه با دیگران، مهربون تر باشین و دوستانه تر رفتار كنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ بسیاری از مردم ایران، نعمت مسلمان شدن را درک نمی کنند. امروز وقتی پرونده زندگی سلام را خواندم، فهمیدم که هر چقدر خدا را بابت این اتفاق شکر کنیم، کم است.

❖ سلام دار کوب جون، اگه میشه طنز اتو بیشتر کن. ممنون.

آرزو ابراهیمزاده، مشهد ❖ با دیدن تصویر قرمه سبزی در صفحه سلامت، دهنم آب افتاد! چرا این غذا برای من قدیمی نمی شه؟ ❖ یکی از ناراحت کننده ترین اتفاق ها برای یک خانم، باردار شدن در دوران عقد است. خانواده من هم در این باره خیلی حساس بودند و این مسئله واقعا روی اعصابم بود.

❖ این فرد برزیلی و کلمبیایی، الان که سیرک ها تعطیل از کجا در آمد دارن؟ خانواده هاشون براشون از اون طرف آب، دلار می فرستن؟

❖ این روزها از بس دهنم در گیر بایدن، رئیس جمهور آمریکا و تصمیماتش شده، تیرتر صفحه نوجوان رو خوندم: «بایدن در دعوا از ورزش چه کنیم؟!» (دو ساعت هم داشتم فکری می کردم که «بایدن درد» یعنی چی!) ❖ در زندگی سلام از در دسر های نگهدارنده بچه ها در این روزها در خانه بنویسید. واقعا روی اعصاب مادرها به خصوص مادر های خانه دار هستند و هیچ فردی ما را درک نمی کند.

به وقت دیدن زیبایی ها در مغز ما چه اتفاقی می افتد؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد روان شناسی شناختی

از دنیای روان شناسی

زمانی که ما چیز زیبایی را می بینیم چه اتفاقی در مغز ما می افتد؟ این سوالی است که برای سال ها محققان حوزه مطالعات مغزی و نوروساینس در پی پاسخ دادن به آن بودند اما جواب روشنی به دست نیامده بود. حالا در یکی از آخرین بررسی ها متخصصان به مرور ۴۹ مطالعه در این حوزه پرداخته و متوجه شده اند نحوه پاسخ دادن مغز ما به زیبایی ها همیشه یکسان نیست و در واقع دو مسیر متفاوت در مغز ما برای دو گروه از چیزهای زیبا وجود دارد.

❖ ۲ مسیر متفاوت در بخش پیشانی

طبق بررسی این محققان، مغز ما دو مسیر متفاوت برای پاسخ دادن به چیزهای زیبا در اختیار دارد؛ مسیری مخصوص چهره های زیبا و مسیری مخصوص سایر چیزهای زیبا مانند نقاشی، مجسمه و آثار هنری زیبا. این دو مسیر هر چند هر دو در منطقه پیشانی مغز قرار دارند اما متمایز از همدیگر هستند. اما تمایز این دو مسیر چه اهمیتی دارد؟ مسیری که به وقت دیدن چهره های زیبا در مغز ما فعال می شود، همان مسیری است که وقتی غذای خوریم، فعال می شود. مسیری که متخصصان آن را مسیر پاداش اولیه در نظر می گیرند. بر این مبنا دیدن چهره های زیبایی می تواند از جهاتی برای ما به اندازه خوردن غذا پاداش دهنده محسوب شود. اما در مقابل وقتی آثار هنری زیبایی می بینیم مسیری در مغز ما فعال می شود که مربوط به پاداش ثانویه است. مواردی پاداش ثانویه محسوب می شوند که ما در زندگی یاد گرفته ایم از آن ها لذت ببریم و خودشان برای ما پاداش محسوب نمی شده اند. معروف ترین پاداش ثانویه در زندگی پول است و در واقع تماشا ای یک نقاشی زیبا برای ما مشابه دریافت پول پاداش دهنده است.

❖ نکته ای قابل تأمل برای والدین

هر چند مطالعات در این حوزه و با توجه به این دسته بندی در مراحل اولیه است اما شاید بتوانیم در همین مرحله یک نکته کاربردی از این مطالعات استخراج کنیم. اگر والد هستید و می خواهید فرزندتان را بابت کاری تشویق کنید، ببینید دوست دارید مسیر پاداش اولیه را در مغز او فعال کنید یا مسیر پاداش ثانویه را؟ توجه داشته باشید که لیخند زدن و نمایش چهره ای زیبا و دلپذیر بر مبنای این مطالعه می تواند مسیر پاداش اولیه را در مغز فرزند شما فعال کند و دان هدیه و جایزه مسیر پاداش ثانویه را فعال خواهد کرد.

این مطالعه در نشریه Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience منتشر شده است.

بعد از گوش دادن به چند پادکست انگیزشی، سرخورده شدم

مهندس نرم افزار هستم و دوست دارم در کارم بهترین شوم. تقریباً شش ماه پیش و بعد از گوش دادن به چند پادکست انگیزشی، تصمیم گرفتم زندگی جدیدی را شروع کنم اما الان سرخورده شدم چون به هیچ کدام از هدف هایم نرسیدم. احساس می کنم که دیگر قابل تغییر نیستم و راهی برای پیشرفت و وجود ندار.

دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

مشاوره فردی

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی. در ابتدای سوال اشاره کردید که می خواهید در کارتان بهترین شوید. این خیلی فکر خوب و جمله مهم و بارز شی است اما آیا فقط تصمیم گرفتن کافی است؟ قطعاً خیر. در ادامه نکاتی را درباره شرایطی که برای تان پیش آمده مطرح خواهیم کرد و چند توصیه به شما دارم.

❖ شاید هدف های تان بلند پروازانه است

تصمیم شما برای رشد، پیشرفت و ... باید انگیزه ای برای حرکت کردن و بهتر شدن باشد. این حرکت کردن و بهترین شدن از تلاش کردن مداوم و بالا بردن دانش و آگاهی سرچشمه می گیرد. در قسمتی از پیامک تان اشاره کردید که به هیچ کدام از هدف های تان امروز نرسیدید. شاید شما در چیدن هدف های تان یک مقدار بلند پروازی کردید. گاهی اوقات ما دانسته های اندکی داریم اما هدف هایمان بسیار است. پس ماقطعا با شکست مواجه می شویم. ابتدا تمام هدف های تان را باز نویسی و در مقابل، راه های رسیدن به آن ها را مشخص کنید.

است. به جای خوردن سعی کنید هنگام ناراحتی

پیاده روی کنید یا دوستان تان حرف بزنید.

❖ زیاد در فضای مجازی بودن | هنگام غذا

خوردن گوشی تان را کنار نمی گذارید و زمان زیادی را در فضای مجازی می گذرانید؟ باید بگویم، با این کار به فرزند خود این پیام را می دهید که زیاد مهم نیست و جایگاه خانواده را هم کم اهمیت جلوه می دهید. بهتر است به جای پرسه زدن در فضای مجازی یک برنامه دوچرخه سواری خانوادگی بگذارید.

❖ همه چیز را ر قایت می بینید | بعضی مادرها همیشه فرزندشان را با خواهر، برادر، بچه همسایه یا همکلاسی هایش مقایسه می کنند و همه چیز را یک

مسابقه می بینند که باید فرزندشان

در آن نفر اول باشد. این کار باعث

ایجاد حس حسادت و فشارهای

روحي روی کودک شما خواهد شد. به جای این کار علاقه کودک خود را پیدا و کمکش کنید در کاری که

از آن لذت می برد بهترین باشد.

❖ همیشه دعوا می کنید | بحث کردن بین زوج ها طبیعی است تاجایی که تبدیل به جنگ و دعوا نشود. با دوا کردن کودک شما فکری می کند برای به نتیجه رسیدن در کار هایش باید از این روش استفاده کند. ضمن این که دعوا ی شما استرس زیادی را به او منتقل می کند که موجب بروز بیماری های روحی در بزرگ سالی اش خواهد شد.



بانوان



زندگی سلام
یکشنبه
۱۲ بهمن ۱۳۹۹
شماره ۱۸۰۸

خانواده و مشاوره

