

چالش خوشبختی

روز بیست و هشتم: امروز بدون دلیل خاصی یک در ست کنید. حتی اگر تجربه یک در ست کردن ندارید، می توانید از اینترنت کمک بگیرید و یا از پودر یک آماده استفاده کنید.

نمی دانم. به هر حال راستش را به اوم می گویم و از او عذر خواهی می کنم. او هم برای کار بدش باید از من عذر خواهی کند.

روش مطلوب کدام است؟

واضح است که مدل «ب»، روش بهتری برای گفت و گویا بچه هاست. اما برتری این روش در چیست؟
۱) پدر در این الگو، به حرف های بچه توجه کرده است.
۲) احساس او را شناسایی کرده و به رسمیت شناخته است (معلوم است که عصبانی هستی).
۳) با بیان کلماتی مثل «جدا»، «خوب» و... به او اجازه صحبت داده است؛ ضمن این که بدون تأیید کردن کار پسرش، به او نشان داده است که احساسش را درک می کند. همان طور که گفتیم بچه ها تنها در صورتی می توانند مشکلاتشان را حل کنند که شنونده ای خوب داشته باشند؛ شنونده ای که قبل از هر چیز با آن ها هم دلی کند. اما احساسات در دوران کودکی به طور معمول سر کوب و انکار می شوند. بچه ها با این احساسات گنگ، مبهم و ممنوع رشد می کنند و به بزرگسالانی تبدیل می شوند که در مواقع بحرانی نمی دانند چطور باید احساساتشان را بروز دهند و مدیریت کنند. ولی مهم تر از کلام ما به عنوان والد، طرز تفکر ما ن است. اگر نظر ما با کلاممان یکی نباشد، احساس تردید و حقارت در کودک شکل می گیرد. برای داشتن یک ارتباط خوب با فرزندمان بهتر است کمی از جایگاه والدینی خود فاصله بگیریم و مسائل را از دید او نگاه کنیم.



بر گرفته از کتاب «چگونه با فرزند خود گفت و گو کنیم؟»، نوشته «ادل فابیر و الیان مازلیش»، ترجمه «لاله دهقانی»

نشکستیش.

- یعنی عمداً شکستم، دستم خورد.

+ پس تو واقعا نمی خواستی آن را بشکنی؟

- نه. ولی او حرفم را باور نمی کند.

+ فکر می کنی اگر واقعیت را به او بگویی، حرفت را باور نمی کند؟

-

*مدل الف

پسر: دلم می خواهد محکم بزنم توی صورت کیوان.

پدر: چرا؟

- کتابم را پرت کرد توی سطل آشغال.

+ حتماً تاول کار بدی کردی.

- نه.

+ مطمئنی؟

- قسم می خورم، من تقصیری نداشتم.

+ خودت خوب می دانی که بعضی مواقع دعوا را تو

شروع می کنی و تقصیر را گردن دیگران می اندازی،

مثل کاری که با برادرت می کنی. بهتر است بروی و با

دوستت آشتی کنی.

- این طوری نیست. کیوان اول شروع کرد. اصلاً من

هیچ وقت نمی توانم باشما صحبت کنم.

*مدل ب

پسر: دلم می خواهد محکم توی صورت کیوان بزنم.

پدر: معلوم است که خیلی عصبانی هستی.

- می دانی چه شده؟ او کتابم را پرت کرد توی سطل

آشغال.

+ خب؟

- حتماً فکر کرده خود کارش را من شکستم.

+ جدا؟

- ولی من آن را نشکستم.

+ پس تو

الیه توانا/ وقتی با

کسی گفت و گو و در دل

می کنیم، نصیحت و سرزنش و توصیه، آخرین

چیزهایی است که واقعاً دوست داریم بشنویم.

ما بیشتر ترجیح می دهیم طرف مقابلمان

شنونده خوبی باشد تا سخنران قابلی؛

چرا که خیلی وقت ها خودمان متوجه قصور

و اشتباهمان هستیم و به تنهایی می توانیم

راه حل مشکلاتمان را پیدا کنیم اما فقط

دلمان می خواهد با کسی حرف بزنیم.

بچه ها هم در ست مثل ما بیش از هر چیز به

گوشی شنوایی دارند. یاد گرفتن همین نکته

کوچک، به ما کمک می کند گفت و گوهایمان با

فرزندانمان به بن بست نخورد و به دعوا منجر

نشود. در ادامه دو مثال از نحوه صحبت

کردن با بچه ها را می خوانید.

بیا حرف بزنیم

چطور با فرزندانمان گفت و گو کنیم؟

در هیچ کاری بیش از یک سال دوام نیاوردم

پسری ۲۸ ساله ام با مدرک فوق دیپلم و بیکار. من از ۱۸- ۱۹ سالگی شروع به کار و شغل های زیادی را امتحان کردم اما در هیچ کدام بیشتر از یک سال دوام نیاوردم. نمی دانم مشکل کجاست، دیگر خسته شده ام و دلم می خواهد به وضعیت با ثباتی برسم.

این مسئله، خیلی عجیب نیست. مثلاً آمارها در آمریکا نشان می دهد که میانگین دوام در کارهای دستمزدی و کارگری ۴/۶ سال است. اما مسئله شما دست کم در دو کام قابل بررسی است. این که از ابتدا شغلی مناسب و متناسب انتخاب نمی کنید و قدم دوم این که در سازگاری با آن شغل، مسائلی دارید و نمی توانید دوام داشته باشید.

اگر شغل مناسب انتخاب نمی کنید

برای مورد اول توجه تان را به چند نکته جلب می کنم که اکنون به احتمال زیاد با تجارب خود در این چند سال درک ملموس تری از آن دارید. قدم اول در انتخاب شغل این است که بدانید آن شغل دقیقاً در بر دارنده چه وظایفی است. به این مسئله توجه کنید که چه مهارت ها و شایستگی هایی برای انجام وظایف محوله در آن کار لازم است. همچنین لازم است که در انتخاب شغل به عواملی مثل شخصیت خودتان، توانمندی ها، علایق و این که با چه کاری بهتر سرگرم می شوید توجه کنید و کارهایی که مطلقاً برای آن ها ساخته نشده اید، را انجام ندهید.

اگر با شغل تان سازگاری ندارید

اما مسئله دوم یعنی ماندن در یک شغل و عوض نکردن آن، مسئله ای پیچیده تر است. هر چند ماندن در یک شغل مزایای قابل توجهی دارد اما عده ای از کارشناسان معتقدند که ماندن در یک شغل به هر قیمتی عاقلانه نیست و باعث می شود که فرد فرصت های کاری بهتری که می توانست داشته باشد را از دست بدهد. با این حال در این جا توجه شما را به چند نکته و راهکار در زمینه این که چرا نمی توانید در کارتان ثابت باشید خدمتتان عرض می کنم:

شاید کارتان خیلی دشوار است: یعنی مسائلی در کار شما وجود دارد و کارفرما یا مشتری از شما انتظارهای بیشتری دارد؛ پس بهتر است در این شرایط

بعد از دواج دوباره طلاق بگیرم؟!

زنی ۲۵ ساله ام و یک بچه دارم. ۸ سال است ازدواج کرده ام. یک بار از همسرم جدا شدم و دوباره به زندگی برگشتم. الان مدام با هم اختلاف داریم. هر کاری برای حل مشکلاتمان انجام دادیم ولی نمی شود. برای طلاق هم مرد د هستم. اصلاً نمی فهمم چه کاری درست است. برای راهی ای از تردید باید چه کار کنم؟

هر چند موارد اختلاف خود با همسر تان را بیان نکرده اید؛ ولی چند راهکار پیشنهادی به شما مخاطب گرامی تقدیم می شود تا از این تردید، بیرون بیایید.

مشکلات را ریشه یابی کنید

همان طور که یک پزشک تا زمانی که بیماری را تشخیص ندهد، نمی تواند آن را درمان کند، شما و همسر تان هم تا زمانی که ریشه اختلافات تان را پیدا نکنید، نمی توانید آن ها را حل کنید. به طور معمول اختلافات زناشویی بر اثر آگاهی نداشتن زوج ها نسبت به مهارت های ارتباطی و مهارت های زندگی، درک متقابل نداشتن، بالا بودن سطح انتظارها، مقایسه کردن، دخالت خانواده ها، نداشتن استقلال فکری، مالی و عاطفی زوج ها و... تشدید می شود؛ بنابراین هر کدام از این عوامل که در بروز تنشج برای شما نقش دارد را شناسایی و برای آن راهکار پیدا کنید.

از خودتان شروع کنید

به طور معمول رفتارهای دیگران با ما به نوعی بازتاب رفتارهای خودمان با آن ها است و می توان گفت خودمان به دیگران الگویی دهیم که چگونه با ما رفتار کنند؛ برای مثال اگر به کسی توهین کردیم، عملاً به او اجازه داده ایم که اگر بخواهد می تواند این کار را با ما بکند؛ بنابراین سعی کنید هر رفتاری که همسر تان دارد و خوشایند شما نیست، آن را کنار بگذارید و به گونه ای پاسخ دهید که او بهانه ای برای انجام آن رفتار پیدا نکند و در صورت تکرار، احساس شرمندگی کند.

ویژگی های مثبت همسر تان را بزرگنمایی کنید

همین که شما بعد از جدایی دوباره به زندگی با همسر تان برگشتید، نشان می دهد که در زندگی مشترک خود یک سری نقاط قوت و دل بستگی داشته اید؛ بنابراین سعی کنید



من و کودکم



چگونه رفتار در مکان عمومی را به کودکم آموزش دهم؟

بیشتر مادرها و پدرها از این گلابه دارند که چرا کودک شان در مکان های عمومی باعث آبروریزی آن ها می شود. چرا نمی داند باید چگونه در مقابل دیگران و در شرایط مختلف رفتار کند. به همین دلیل سعی می کنند تا حد امکان کودک خود را همراه نبرند؛ اما حقیقت این است که کودکان در حال گذراندن اولین تجربیات زندگی خود هستند. آن ها نه بی ادبند و نه شلوغ؛ بلکه شبیه موجودات فضایی هستند که هیچ چیز از آداب زمین نمی داند. هیچ کودکی بدون آموزش، به خودی خود، این مهارت را نمی آموزد. این جا چند گام کوچک و جود دارد که بازی لذت بخشی را شکل و همزمان مهارت های لازم را به کودکان آموزش می دهد، بدون باید و نباید و بکن و نکن های رایج.

چند گام برای یک بازی و مهارت آموزی:

کودک تان را به یک بازی دو یا چند نفره تشویق کنید. برای او یک موقعیت مکانی خاص را ترسیم کنید: مثلاً به او بگویید بیاف فکر کنیم می خواهیم سوار اتوبوس شویم یا به سینما برویم... سعی کنید موقعیت انتخابی را کاملاً مهیا کنید. مثلاً چند صندلی بچینید و عروسک های کودک را روی آن قرار دهید یا برای ترسیم موقعیت سینما فضا را تاریک کنید.

سعی کنید از کودک بخواهید که آن موقعیت را برایتان توصیف کند: مثلاً تو اتوبوس چی هست؟ چه کسانی هستند...

حالا سعی کنید رفتارهای مشابه- در ست یا غلط- اطرافیان را توصیف کنید و از کودک بخواهید رفتار مناسب این فضا را توضیح دهد. در هنگام بازی می توانید نکاتی را که مد نظر دارید، به او آموزش دهید. مثلاً: چرا نباید در سینما سر و صدا راه انداخت یا در اتوبوس از میله آویزان شد! این موقعیت ها را در شرایط مختلف و همراه سایر بچه ها بازسازی کنید و آن وقت نتیجه اش را روی رفتار کودک تان مشاهده کنید.