سخن روز

بدون امید، هزار آسمان فراوانی هم دیناری نمی ارزد.
ویکتور هوگو

راهبردهای انتقال موثر پیام در ارتباطات

زنی ۳۸ ساله‌ام. نمی‌توانم منظورم را به درستی به کسی منتقل کنم، با این که می‌توانم در جمع‌های مختلف به راحتی حرف بزنم؛ ولی نمی‌دانم چرا خوب حرف نمی‌زنم، نمی‌دانم پیچیده حرف می‌زنم یا مشکل چیز دیگری است؟ بیشتر اوقات کسی منظورم را نمی‌فهمد و این مسئله تمام اعتماد به نفسم را از من گرفته است. بارها در جمعی صحبت می‌کنم، بعد یک نفر دیگر همان حرف من را می‌زند، هر چه می‌گویم من هم همین را گفتم ولی انگار هیچ کسی متوجه آن نشده است، نقطه‌ای که من را به بن بست رسانده این است که همه از نوع حرف زدن من تعریف می‌کنند و آن را جزو مهارت‌هایم می‌دانند!! این تعارض دارد دیوانه‌ام می‌کند!

سجاد خانجانی- سه نوع آگاهی به شما کمک می‌کند تا پیامتان را به صورت کامل ارائه کنید؛ ۱) آگاهی از خود (آن چه می‌بینید، فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و نیاز دارید)، ۲) آگاهی درباره اطرافیان (حالات و وضعیتی که در آن قرار دارند) و ۳) آگاهی از مکانی که می‌خواهید در آن پیام خود را منتقل کنید؛ برای مثال شاید در مکانی که عوامل حواس‌پرتی زیاد است یا زمانی که طرف مقابلتان در وضعیت مناسب قرار ندارد، سعی در انتقال گفته‌های خود دارید.

پیام‌ها باید شفاف باشد

پیام شفاف، انعکاس کامل و درستی از افکار، احساس‌ها، نیازها و مشاهدات شماست. در این پیام چیزی را از قلم نمی‌اندازید و با ابهام و کوتاه‌گویی صحبت نمی‌کنید. ممکن است برخی از افراد به دلیل ترس نتوانند منظور واقعی خود را بیان کنند و با کلمات مبهم و کلی‌گویی صحبت کنند که موجب کج‌فهمی و انتقال نامناسب پیام به دیگران می‌شود.

پیام‌ها باید صریح باشد

پیامی را که واقعا می‌خواستید، بیان کنید. اهداف و مقاصد پنهانی باعث از بین رفتن شفافیت و صمیمیت در روابط می‌شود و به دیگران این پیام را می‌دهد که شما با آن‌ها راست نیستید و سعی در فریب دادن آن‌ها دارید.

بر یک موضوع تمرکز کنید

تنها بر یک موضوع و انتقال شفاف و کامل آن تمرکز کنید. اگر نیاز است بیشتر به موضوع بپردازید، می‌توانید از جملاتی مانند «احساس می‌کنم موضوع عوض شده، داشتیم درباره چی حرف می‌زدیم» یا «الان درباره چی داشتیم با هم حرف می‌زدیم» استفاده کنید.

پیام‌ها باید حمایتی باشد

منظور خود را به صورتی به طرف مقابل انتقال دهید که عصبانی نشود و حالت دفاعی به خود نگیرد. سعی نکنید از راهکارهای ناکارآمدی مانند تهدید، تحقیر و اخم کردن برای تأثیر گذاشتن بر دیگران استفاده کنید؛ چون تأثیر معکوس در روابط می‌گذارد.

در انتقال پیام‌های خود هماهنگ عمل کنید

محتوا، تن صدا و زبان بدن‌تان با هم هماهنگ و متناسب باشد. ناهماهنگی، تعاملات را مختل می‌کند، به گونه‌ای که شفافیت و قابل فهم بودن کلام را کاهش می‌دهد. برای مثال، زمانی که می‌خواهید موفقیت دوست‌تان را تبریک بگویید اما آن را با چهره‌ای درهم و با تن صدای خیلی پایین بیان کنید این گونه به او القا می‌شود که شما از موفقیت او زیاد خوشحال نیستید.

از پیام‌های دوگانه اجتناب کنید

پیام‌های دوگانه زمانی رخ می‌دهد که شما دو پیام متناقض را به فرد مقابل انتقال می‌دهید. به صورتی که این پیام‌ها باعث گیج شدن طرف مقابل می‌شود و مشکلاتی را در روابط‌تان به وجود می‌آورد. نمونه‌هایی از این انتقال پیام؛ «من می‌خواهم با شما کار کنم و به شما نیاز دارم، ولی فکر نکنم ما بتوانیم با هم کار کنیم» یا «تو می‌توانی در این کار خیلی موفق شوی، در ضمن وقتی سابقه کاری‌ات را می‌بینم تو قبلا در این باره عملکرد افتضاحی داشتی، می‌خواهی در این مورد چه کار کنی؟".

ایده: نیره حسینی - تصویرسازی: سعید مرادی

دخترم دوست دارد همیشه اولین خبر را بدهد

دختر ۳۳ ساله‌ام خیلی بانشاط و شوخ طبع است و همه دوست دارند با او ارتباط داشته باشند، تنها مسئله‌ای که وجود دارد این است که او همیشه دوست دارد اولین کسی باشد که خبری را می‌دهد. به علت داشتن همین روحیه، بدون این که قصد خبرچینی داشته باشد، با هر مسئله‌ای که روبه رو می‌شود، آن را به دیگران اطلاع می‌دهد در حالی که نباید آن را به دیگری می‌گفت. نمی‌دانیم چه کار کنیم؟ او هیچ مشکلی برای جلب توجه و شبیه این مسائل ندارد فقط همین که دوست دارد، خبری را زود بدهد!

سارا قربانی
دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی در انستیتو روان‌پزشکی

با سلام خدمت شما. طبق گفته شما، دخترتان فرد شوخ طبعی است و آن چه که باید درباره شیوه زندگی افراد شوخ طبع بدانیم این است که دنیا و هر آن چه در آن اتفاق می‌افتد، برای آن‌ها چندان جدی نیست و به احتمال زیاد درباره دختر شما نیز همین مسئله باعث می‌شود آن چه از گفته‌های شما را که برایتان خصوصی و مهم است و دوست ندارید کسی از آن مطلع شود برای دیگران بازگو کند و به نظرش موضوعات مهمی برای مخفی کردن نیستند. البته علاوه بر این، چون ایشان فردی با نشاط و فعال است احتمالا از هیجان لذت می‌برد و نمی‌تواند درباره هیجان دادن خبر دست اول بی‌تفاوت باشد و این کار را تنها برای هیجانی که تجربه می‌کند انجام می‌دهد.

رفتار دخترتان تقویت شده

به طور معمول افراد به تدریج طی زمان، رفتارهای خود را می‌آموزند. به طوری که ایشان به تدریج با دیدن استقبال دیگران از دادن خبرهای دست اول، این رفتارش تقویت و به عادت تبدیل شده است و تغییر آن نیز به تدریج با تمرین و ممارست از جانب خودشان و کمک اطرافیان امکان پذیر خواهد بود.

کارهایی که شما باید انجام دهید

الگویی مناسب باشید. گفته‌ها و زندگی دیگران را موضوع صحبت‌های خود قرار ندهید و هنگام بیان آن‌ها توسط دخترتان نیز از خود علاقه‌ای نشان ندهید. به جای آن درباره کتاب‌ها، فیلم‌ها یا هر مطلب سرگرم کننده دیگری صحبت کنید که هر دو علاقه‌مند هستید. به این ترتیب به تدریج از علاقه او به صحبت و قضاوت درباره دیگران کاسته می‌شود و دنیای جدید و پرمعناتری در مقابلش گشوده خواهد شد.

از ویژگی‌های مطلوب او تعریف کنید. برای مثال از نشاط، شوخ طبعی و خوش برخوردی‌اش تعریف کنید. به این طریق اعتماد به نفس او را با داشته‌های مطلوبش بالا می‌برید.

آن چه را نباید به دیگران بگوید، به او گوشزد کنید. همان طور که گفته شد، احتمالا ایشان بدون این که نیت بدی داشته باشد و تنها به دلیل این که درک درستی از اهمیت آن موضوع برای شما ندارد، آن را برای دیگران بازگو می‌کند.

او را با کارش مواجه کنید. این کار برای ایشان به عادت تبدیل شده است و بدون این که قبل از بازگویی به آن فکر کند، به صورت خودکار این کار را انجام می‌دهد و نسبت به انجام آن بینش کافی ندارد.

او را به عواقب کارش آگاه سازید. مثلا کاهش تدریجی اعتماد دیگران به او، یا به وسیله این عادت رفتاری مورد سوءاستفاده قرار گرفتن یا گرفتن برچسب‌های دهن لق، خبرچین و ....

یک سال اختلاف سنی در زندگی مشترک جدی است؟

پسری ۲۲ ساله‌ام که قصد ازدواج با فردی را دارم که تقریبا از جهات مختلف مورد تایید است و با هم تفاهم داریم؛ اما مشکلی که وجود دارد، این است که اختلاف سنی ما یک سال است. با توجه به این اختلاف سنی کم و با نظر به این که ما قرار است حدود سه سال در عقد باشیم و دخترخانم با سن حدود ۲۴ یا ۲۵ سالگی وارد زندگی مشترک می‌شوند، به نظر شما اقدام به این ازدواج درست است یا خیر؟

زهرا بهرامی
روان‌شناس، دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

دوست ارجمند سلام.

انتخاب شریک زندگی چالش‌های فراوانی را با خود به همراه می‌آورد. همه مسائل ساده، ناگهان به طرز شگفت‌آوری پیچیده می‌شوند و در عین حال گاهی بسیاری از مسائل مهم، ساده و بی‌اهمیت جلوه می‌کنند. هوشیاری ما درباره این مسائل برای انتخابی درست و مناسب ضروری است.

شناخت خودمان، اولین اقدام است

آن چه زن و مرد را به همراه و همسر برای هم تبدیل می‌کند، شناخت آن‌ها از خودشان، از یکدیگر و از ازدواج است. اگر خودمان را بشناسیم، به آن چه که می‌خواهیم، آگاه خواهیم بود؛ بنابراین می‌دانیم در این راه به چگونه همراهی نیاز داریم.

از ازدواج چه انتظاری دارید؟

باید بدانیم که انتظارمان از ازدواج چیست، چه چیزهایی را نمی‌توانیم تحمل کنیم و لو این که در نظر اول بی‌اهمیت باشد. از ازدواج تعارف بردار نیست؛ البته نمی‌شود برای همه انسان‌ها یک رای صادر کرد؛ برای مثال بعضی از افراد سرزندگی و زیبایی ظاهری را دارای اولویت می‌دانند، برخی دیگر فکر و اندیشه و برخی هم مسائل مادی را در اولویت قرار می‌دهند.

ما و تغییرات مداوم!

انسان همواره در حال رشد است و پیامد این رشد، تغییر اوست. در حقیقت، تا زنده‌ایم، تغییر بخشی از وجود ما خواهد بود. ما هر لحظه در حال دگرگونی و رشد هستیم اما بیشتر اوقات درباره آن آگاه و هوشیار نیستیم. این تغییرات در بسیاری از ابعاد از جمله عقلانی، جسمانی، فکری، هیجانی، احساسی و ... اتفاق می‌افتد. سرعت این تغییرات آن قدر آهسته است که تنها نگاهی موشکافانه به مسیر زندگی، به ما نشان می‌دهد که چه میزان تغییر کرده‌ایم. بیشترمان باور نمی‌کنیم که تغییر کرده‌ایم.

حتما، شما هم در ۲۵ سالگی فردی متفاوت از ۲۲ سالگی‌تان می‌شوید. تجربه انسان، بخشی از هوش او را که هوش متبلور نام دارد، بیشتر می‌کند و این، تغییر تفکر و شیوه زندگی را در پی خواهد آورد. یعنی، چه بخواهیم، چه نخواهیم دایم در حال رشد و تغییر هستیم. حتما شما هم حق این تغییرات را برای فرد مقابل خود قائل خواهید بود. درست همان گونه که حق زندگی، امنیت، گرسنگی و تشنگی را برای دیگران قائل می‌شوید. بله نگرانی شما به جاست، اما با هر فرد دیگری هم این نگرانی را خواهید داشت، چرا که همه ما در حال تغییر هستیم. هر قدر هم دقت کنیم و وسواس به خرج بدهیم باز هم نمی‌شود همه مسائل را کنترل کرد. برای همین تصمیم به ازدواج کار ساده‌ای نیست.

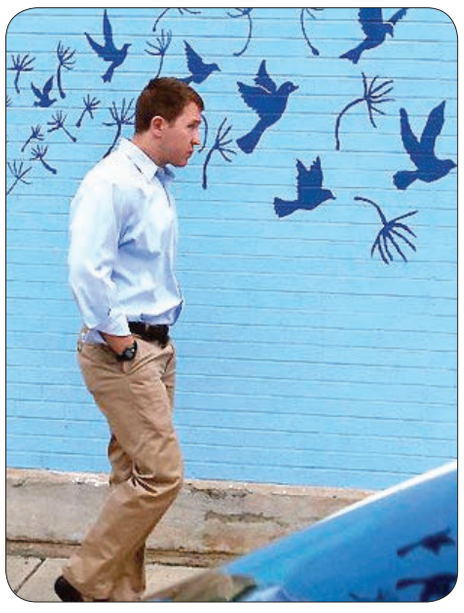
توصیه‌های جدی به شما

اولین توصیه ما به شما، به دست آوردن شناخت کافی از خودتان است، دوم نسبت به ازدواج و مسائل مختلف آن و سوم صحبت با فرد مدنظرتان، بدون رودربایستی و البته در نهایت احترام و ظرافت درباره خواسته‌ها و انتظارات دو طرف. گفت‌وگو با مشاوری مجرب در این باره قطعا راهبردهای موثری را در اختیارتان قرار خواهد داد.

احتمالا، اختلاف سن، پس از گذشت چند سال از زندگی مشترکتان مهم خواهد شد. سال‌هایی که شما همچنان سرزنده و با نشاط خواهید بود و شاید همسرتان در اثر گذشت زمان و تولد فرزندان، شکسته‌تر شده باشند. اگر فردی باشید که شادابی ظاهری شریک زندگی، برایتان در اولویت است قطعا باید از همین امروز به آن توجه کنید و آن را در ذهنتان رها نکنید. ورزش منظم و تغذیه مناسب، سن جسمانی را کمتر از سن تقویمی خواهد کرد البته به خاطر بسپارید برای آن که همسرتان بتواند به خواسته‌تان اهمیت بدهد به همراهی و یاری شما نیاز خواهد داشت.

مهم‌ترین اصل در ازدواج

شاید مهم‌ترین اصل در ازدواج، پذیرش یکدیگر باشد. این که نخواهیم شریک زندگی‌مان را شبیه رویاها و خواسته‌های خودمان بسازیم. در نهایت آن چه ضامن خوشبختی شماست، پذیرش است. این که هر دو طرف خواسته‌های یکدیگر را بپذیرند بدون آن که کسی رو در بایستی کند و از خواسته‌های معقولش کوتاه بیاید. ازدواج، انتخاب بی‌نقص‌ترین همسر نیست بلکه انتخاب همراه و پذیرش او با تمام نقص‌ها و تلاشی برای بهتر شدن است.


عکس تزئینی است

سه شنبه‌ها: من و کودکم

با کودکمان به گردش خیالی برویم!

الهام یوسفی/ بچه‌ها خیلی وقت‌ها جهان ما را درک نمی‌کنند. آن‌ها مثل آدم فضایی‌هایی هستند که از معادلات سخت زندگی ما سر در نمی‌آورند. جهان آن‌ها، جهان ساده‌ای است که باید در آن بازی کرد و لذت برد و با چیزهای ساده و معمولی سرگرم شد. آن‌ها از این که ما این همه جمله «الان نه! سرم شلوغه» را به کار می‌بریم گیج می‌شوند. ما مسئول هستیم برای آن‌ها زمان خرج کنیم نه همه روز را! و نه حتی بخشی طولانی از آن را. بلکه کافی است اندکی هوشیار باشیم و این راز شگفت را بدانیم که آن چه بچه‌های ما را سرذوق می‌آورد، خلاقیت‌های ساده ماست و این که بخشی از توجه و زمان خودمان را وقف آن‌ها کنیم. در این مطلب برای شما پیشنهاد ساده و هیجان‌انگیزی داریم که مطمئنیم کودکتان بسیار از آن لذت می‌برد. اگر کودکتان در طول روز بسیار گریه می‌کند، احتمالا کلافه شده و دوست دارد حال و هوایش تغییر کند. شما هم نمی‌توانید او را برای تفریح به بیرون از خانه ببرید. پارک دور است، ساعت مناسبی نیست، حال راه رفتن ندارید و ده‌ها دلیل دیگر... می‌خواهیم به شما روشی را یاد دهیم تا همراه کودک خود به گردشی تخیلی در خانه بروید.

به کودکتان بگویید قرار است با هم یک پیک نیک جالب را تجربه کنیم. او احتمالا با تعجب به شما نگاه می‌کند و از شما سوال می‌پرسد. او آماده همراهی با شماست.

* اگر چادر مسافرتی کوچک دارید آن را در بخشی از خانه برپا کنید در غیر این صورت کافی است با یک چادر رنگی که گوشه هایش را به چند گیره وصل کرده‌اید یک چادر برپا کنید. حتی می‌توانید روی میز ناهارخوری را با چادر بپوشانید و تخیل کنید که آن میز آلاچیق شماست در دل جنگل.
* حالا بروید سراغ دیگر بخش‌ها. خوراکی‌های خوشمزه را ببرید توی چادر بگذارید.
* از کودکتان بخواهید عروسک یا اسباب بازی‌های مورد علاقه‌اش را با خودش به پیک نیک و داخل چادر بیاورد.
* با او وارد چادر شوید و عروسک‌ها را بچینید و همراه هم خوراکی بخورید و درباره کارهایی که می‌توان در پیک نیک انجام داد، حرف بزنید.
* یک پارچه آبی پیدا کنید که برکه آبتان باشد، آن وقت با یک نخ و میله که قلاب ماهیگیری است ادای ماهی گرفتن را در آورید.
* می‌توانید با هم در گوشه گوشه خانه بگردید و برای کودکتان با کلمات و قصه‌ها، فضای جنگل و کوه را ترسیم کنید. باور کنید او آن قدر تخیل عجیب و قوی دارد که بیش از آن چه شما فکر کنید با چشمانش آن تصاویر را می‌بیند.
* این بازی را وقتی که دوستانش به خانه آمدند، همراه آن‌ها تکرار کنید.

دستاوردهای بازی:

* قدرت تخیل کودک را پرورش می‌دهید. افزایش تخیل یکی از عوامل افزایش هوش است.
* به کودکتان بازی بی‌خطر و آرامی را آموزش می‌دهید.
* او را با طبیعت و قوانین آن آشنا می‌کنید.
* لذت همراهی و هم‌زبانی را با شما تجربه می‌کند و از بازی کنار شما لذت می‌برد.
* یک بازی دسته جمعی آرام را می‌آموزد و با دوستانش تکرار می‌کند.