

حرف زدن هم قواعدی دارد

## آقا و خانم عزیز! به قوانین گفت‌وگو احترام بگذارید

سبک‌گفت‌وگو



نیره ساری

جایی نوشته بود «با کسسی از دواج کنید که تا آخر عمر با او حرف برای گفتن دارد.ید.» چرا همه رابطه‌ها ابتدای جذابی دارد و در درازمدت شکل اولیه خود را از دست می‌دهد؟! مگر غیر از این است که همه چیز از حرف زدن کلید خورد؟! پس در طول زمان چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ حرف‌های ما تمام می‌شود یا اینکه انگیزه حرف زدن ما از بین می‌رود؟! چرا به مرور مثل غریبه‌ها کنار یکدیگر هستیم، بی آنکه حرف و سخنی بین ما رد و بدل نشود؟! به این عبارات دقت کنید: «صحبت کردن با همسر در مورد هر موضوعی، جسارت و بی‌ادبی است!» «اگر با زبان خوش با همسرم صحبت کنم، او پررو می‌شود.» «باید بگذارم خود همسرمان به حرف بیاید نه ما»، «مشکلات‌مان با گذشت زمان حل می‌شود و نیاز به حرف زدن نیست» و مواردی از این قبیل در بین همسران کم نیست؛ باورهای غلطی که به مرور یک‌دک مستحکم و قوی برای حرف زدن در برابر

اشتباه از طرف شما، بدترین کاری است که می‌توانید انجامش بدهید، بنابراین یادتان باشد ممکن است در شرایطی با توجه به صحبت‌هایی که می‌شنوید، قانع و حتی مجبور به عذرخواهی شوید. عذرخواهی کردن از طرف مقابل در زمان درست، حتی راه را برای عذرخواهی کردن او و بهتر شدن رابطه هموار می‌کند. فراموش نکنید هیچ وقت مقابل کودک‌تان به بحث و دعوا نپردازید. شاید یک ساعت بعد یا یک روز بعد شما کاملاً فراموش کنید که چه اتفاقی افتاده، اما برای کودک‌تان

درد تمام تلاش خود را بکنید در زمان صحبت کردن با همسرتان از پیش کشیدن بحث‌ها و ناراحتی‌های قبلی خودداری کنید. توجه کنید که مانند یک طلبکار عمل و رفتار نکنید، یعنی از حرف‌های همسرتان علیه او استفاده نکند.

درد تمام تلاش خود را بکنید در زمان صحبت کردن با همسرتان از پیش کشیدن بحث‌ها و ناراحتی‌های قبلی خودداری کنید. توجه کنید که مانند یک طلبکار عمل و رفتار نکنید، یعنی از حرف‌های همسرتان علیه او استفاده نکند.

درد تمام تلاش خود را بکنید در زمان صحبت کردن با همسرتان از پیش کشیدن بحث‌ها و ناراحتی‌های قبلی خودداری کنید. توجه کنید که مانند یک طلبکار عمل و رفتار نکنید، یعنی از حرف‌های همسرتان علیه او استفاده نکند.

درد تمام تلاش خود را بکنید در زمان صحبت کردن با همسرتان از پیش کشیدن بحث‌ها و ناراحتی‌های قبلی خودداری کنید. توجه کنید که مانند یک طلبکار عمل و رفتار نکنید، یعنی از حرف‌های همسرتان علیه او استفاده نکند.

## سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## درد

زمان مناسب برای گفت‌وگو را انتخاب کنید.گفت‌وگوزمانی‌که همسر شما از سر‌کار برگشته و بسیار خسته به نظر می‌رسد، نه تنها کمکی به رابطه شما نمی‌کند بلکه ممکن است به بی‌تفاوتی و بی‌توجهی همسر یا دعوا و اختلاف منجر شود

۶) برای بیان خواسته‌های‌تان از جملاتی استفاده کنید که با کلمه من شروع می‌شود.این‌گونه جملات تأثیر بیشتری دارند، فردمقابل فکر نمی‌کند متهم شده‌است و در رسیدن شما به خواسته‌های‌تان مؤثرترند.

۷) هیچ چیز را در صحبت‌های‌تان از همسرتان مخفی نکنید. همسر در وهله اول باید دوست شما باشد و شما بتوانید در مورد همه چیز با او صحبت کنید.

۸) تمام تلاش خود را بکنید تا در زمان صحبت کردن با همسرتان از پیش کشیدن بحث‌ها و ناراحتی‌های قبلی خودداری کنید. توجه کنید که مانند یک طلبکار عمل و رفتار نکنید، یعنی از حرف‌های همسرتان علیه او استفاده نکنید، چون همین عمل به تنهایی زندگی شما را نابود می‌کند.

۹) به جای کلی‌گویی، مثال، و مصداق‌های جزئی و موردی بزنید تا بتوانید منظور یکدیگر را بهتر و واضح‌تر متوجه شوید و مشکل ایجادشده را برطرف کنید.

قوانین مرتبط با شنونده

۱) وقتی که شنونده هستید، فقط شنونده باشید. به صحبت‌های همسرتان کامل گوش دهید.

۲) برای اینکه همسرتان متوجه شود شما به او توجه می‌کنید، می‌توانید هنگام صحبت، او را تأیید کنید. شیوه‌های غیرکلامی مثل نکان دادن سر، بله و سایر کلمات مشابه، کمک‌کننده هستند.

۳) حرف‌های همسرتان را خلاصه کنید. این‌کار کمک می‌کند متوجه شوید درست فهمیده‌اید یا خیر. همینطور همسرتان متوجه می‌شود به حرف‌هایش گوش می‌کرده‌اید.

۴) سؤال پرسید. سؤال پرسیدن روند گفت‌وگو را تسهیل می‌کند، البته سؤال‌هایی پرسید که به روشن شدن مسئله کمک کند نه اینکه شما را از مسیر گفت‌وگو منحرف کند.

۵) سؤال بپرسید. سؤال پرسیدن تا جزئیات و احساساتش را برای‌تان بگویند، به او همدلی نشان دهید.

۶) از او انتظارات و خواسته‌هایی که سباب گفت‌وگو را باز کرده‌است، بپرسید.

۷) مودبانه از همسرتان بخواهید برای‌حل مشکل پیش‌آمده پیشنهاد یا جایگزینی ارائه دهد، حتی سعی کنید با ارائه پیشنهاد و جایگزینی از طرف شما، تمایل خود را برای حل مشکل پیش‌آمده به همسرتان نشان دهید.

قوانین مرتبط در زمان مشاخره

۱) هنگام مشاخره حتماً ۳۰ ثانیه تنفس و قطع بحث می‌تواند به همسران کمک کند تا دکه تنظیم مجدد را در گفت‌وگو فشار دهند و بتوانند ادامه بحث را بدون خشم دنبال کنند.

۲) اگر حین گفت‌وگو متوجه شدید بحث دارد به دعوا تبدیل می‌شود، صحبت‌تان را قطع کنید. به خارج از اتاق بروید و اجازه دهید بعد از اینکه کمی آرام‌تر شدید، به گفت‌وگو دوباره بپردازید.

۳) برای یکدیگر حریم شخصی مشخص کنید و از همسرتان بخواهید به حریم شما احترام بگذارد. اعتقادات شخصی شما، خانواده و سلاقی می‌تواند خودِ قرمز همسرتان باشد.

## درد

بی‌تردید برای شناختن نیاز و سلیقه مخاطبان در زمینه اوقات فراغت باید میان آنان رفت و پرسید که چه می‌خواهند؟ و برای پاسخگویی به تنوع ذائقه‌ها در این زمینه نیز باید سفره‌ای از انواع خوراکی‌های متناسب و مطلوب پهن کرد تا هر کسی چیزی مناسب برای مصرف پیدا کند

اقشار مختلف از چه جنسی است و از چه میزان تنوع برخوردارند؟ یافتن پاسخ منطقی برای پرسش‌های مذکور متولیان و برنامه‌ریزان عرصه اوقات فراغت را ناگزیر از خروج از پشت درهای بسته می‌کند.

سفرهای برای تمام اقشار پهن کنیم

بی‌تردید برای شناختن نیاز و سلیقه مخاطبان در زمینه اوقات فراغت باید میان آنان رفت و پرسید که چه می‌خواهند؟ و برای پاسخگویی به تنوع ذائقه‌ها در این زمینه نیز باید سفره‌ای از انواع خوراکی‌های سالم و مطلوب پهن کرد تا هر کسی متناسب یا نزدیک به ذائقه و طبع خود چیزی مناسب برای مصرف پیدا کند. بی‌تردید اگر انواع پرشمار دستگاه‌های متولی اوقات فراغت دست از موازی کاری بردارند و به صورت یک کمیته واحد امکانات، اعتبارات و ایده‌های خود را یکی کنند، در مسیر این هم‌افزایی شاهد اتفاقات خوبی خواهیم بود و تجمع داشته‌ها موجب خروجی بهتری خواهد شد.

سبک‌ار تباط



۷ راهکار برای گفت‌وگوی صحیح با فرزندان

## بگذار حرف بزنم!

نیره محمودی

ما هر روز با فرزندان خود صحبت می‌کنیم. این صحبت به روش‌های متفاوتی می‌تواند انجام گیرد. والدین معمولاً به دلیل مشغله ترجیح می‌دهند با فرزندان‌شان گفت‌وگوی کوتاه داشته باشند تا بتوانند به کار بعدی در لیست کارهای روزانه بپردازند، بنابراین معمولاً این طور است که در زندگی روزمره به دلیل مشغله زیاد مکالمه‌های ما با فرزندان‌مان بسیار کوتاه است و از چند کلمه یا جمله کوتاه تجاوز نمی‌کند، اما مواقعی نیز وجود دارد که کودک‌مان نیاز دارد با دقت بیشتری با او صحبت کنیم و به حرف‌هایش گوش دهیم. فرزند شما ممکن است این نیاز را به شما باز گو نکند، اما او نیاز دارد که شما هر از گاهی در زندگی درونی او تحقیق کنید تا بفهمید که چه فکر و چه احساسی دارد، این امر نه تنها به او بلکه به شما هم کمک می‌کند احساساتش را بیشتر درک کنید و باعث می‌شود رابطه شما با فرزندتان تقویت شود. فرزندتان به طور غریزی تصور می‌کند شما او را بهتر درک می‌کنید، زیرا برای مراقبت واقعی وقت و انرژی می‌گذارید و این موضوع برای شما اهمیت دارد.

هفت نکته وجود دارد که به شما کمک می‌کند در مواقعی که کودک‌تان به توجه کامل شما نیاز دارد، چگونه عمل کنید و درمقابل آن عکس‌العمل درستی داشته باشید.

باتمام وجود به او گوش دهید

وقتی احساسی کردید که فرزندتان نیاز به صحبت دارد، توجه کامل خود را به او معطوف کنید. با او رویه‌رو شوید، تماس چشمی برقرار کنید، در صورت لزوم زانو بزنید تا همسطح فرزندتان قرار بگیرید، حتی می‌توانید سرتان را نیز کمی کج کنید تا نشان دهید که واقعا به حرف‌های او گوش می‌دهید.

احساسات او را درک کنید

هنگامی که کودک شما در کلمات یا زبان بدن احساسات قابل توجهی بروز می‌دهد، به آن توجه کنید. شاید بهتر باشد آنچه را مشاهده می‌کنید یا می‌شنوید، دوباره بیان کنید. چنین عکس‌العملی، این پیام را می‌فرستد که شما او و احساساتش را جدی می‌گیرید، به عنوان مثال، ممکن است بگویید: «تاراحتی چون نمی‌گذارم بعد از تارتیک شدن هوا این امکان را می‌دهد تا یا تأیید یا روشن کردن آنچه احساس می‌کند به شما واکنش نشان دهد و معمولاً چنین واکنشی باعث ایجاد مکالمه و درک بهتر و بیشتر می‌شود.

احساسات فرزندتان را ببینید

همدلی یکی از قوی‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین پاسخ‌هایی است که می‌توانیم به دیگران، به ویژه به یک کودک بدهیم. وقتی آن احساسات را تأیید می‌کنید، در واقع دارید خود او را

تأیید می‌کنید. این شامل آن دسته از احساساتی است که ما اغلب آنها را «مفنی» می‌دانیم، مانند عصبانیت و ناامیدی. اغلب تصدیق احساسات فرزندتان تنها چیزی است که او برای شروع رویارویی با مشکلات به آن نیاز دارد. وقتی احساسات فرزندتان را تأیید می‌کنید، او را نسبت به آن احساس حساس می‌کنید و به او اجازه می‌دهید آن را عمیق‌تر درک کند و در افراد دیگر هم آن را تصدیق کند و بنبذیرد.

عجله نکنید و اطلاعات بیشتری جمع آوری کنید

هنگامی که فرزندتان با شما مخالفت می‌کند، در اصلاح او هیچ عجله‌ای از خود نشان ندهید، حتی اگر فکر می‌کنید اشتباه می‌کند. قبل از پاسخ دادن، صحبتش را بشنوید. شاید بهتر باشد یا

### درد

سعی کنید قبیل از واکنش به رفتار فرزندتان وارد چارچوب فکری‌اش

شودید. ما اغلب انتظار داریم

فرزندمان سان شیوه‌های تفکر ما را درک کنند و به نحوه تفکر یا نگاه آنها به موقعیت‌ها معمولاً توجهی نمی‌کنیم؛ اینکه چه نیازهای رشدی ممکن است در آن لحظه داشته باشند که نتوانند مستقیماً در خواست کنند

پرسیدن سؤالاتی از فرزندتان یک قدم بیشتر به دلایلی که مسائل را طور دیگری می‌بینند، نزدیک تر شوید. این رویکرد احساسات کودک شما را تأیید و او را به صحبت ترغیب می‌کند. وقتی به جای اصلاح و توضیح فرزندتان، به شنیدن نگرانی‌هایش تمایل نشان دهید، بی‌تردید همکاری بیشتری از خود بروز خواهد داد.

سعی کنید وضعیت را از چشم فرزندتان ببینید

سعی کنید قبل از واکنش به رفتار فرزندتان، وارد چارچوب فکری‌اش شوید. ما اغلب از فرزندمان انتظار داریم شیوه‌های تفکر بزرگسالان را درک کنند و به نحوه تفکر یا نگاه آنها به موقعیت‌ها معمولاً توجهی نمی‌کنیم؛ اینکه مثلاً چه نیازهای رشدی ممکن است در آن لحظه داشته باشند که نتوانند مستقیماً سنااسی یا درخواست کنند. به عنوان مثال، هنگامی که شما و همسرتان برای یک شب اجباراً خانه را ترک می‌کنید، فرزندتان در مقابل پرستار کودک دچار رفتارهای غیرمنطقی می‌شود، زیرا نمی‌خواهد شما او را ترک کنید. ممکن است ناراحت شوید، رفتار فرزندتان را نادیده بگیرید یا از خود بپرسید فرزند من در حال حاضر چه می‌خواهد بگوید، چه نیازی ممکن است داشته باشد که من باید به آن توجه کنم؟ به عنوان مثال، آیسافرار ناراحت‌کننده او درخواست آرامش، امنیت، اطمینان یا چیز دیگری است که شما نمی‌دانید؟ وقتی می‌بینید که رفتارهای خاصی دارد که با نیازهای جدیدش با ورود به سنین جدید مرتبط است، با مداخله مناسب، تراحت می‌توان منطقی و صبور بود.

نگذارید رفتارندان خجالت بکشد بلکه روی رفتارش تمرکز کنید

سرزنش شما و شرمساری کودک، احساس ارزشمندی او را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال، یک پسر ۱۰ساله این هفته برای سومین بار هنگام صبحانه شیر را روی خورش ریخته و پدرش از عصبانیت منفرج می‌شود و می‌گوید: «ای احق، نمی‌توانی بیشتر مراقب باشی؟» با گذشت زمان، این موارد شرمندگی باعث می‌شود کودک احساس کند دارای نوعی نقص است. بهتر است روی رفتار او تمرکز کنید. با توجه به شرایط مشابه، پدر می‌تواند بگوید: «اشکالی ندارد. لطفاً یک حوله برای تمیز کردن بیاور. این فقط یک اشتباه است. اگر چیزی می‌خواهی لطفاً از کسسی که آن طرف میز است درخواست کن که آن را به شما بدهد.» کودک نمی‌داند چگونه اشکال خود را اصلاح کند، اما اگر به شیوه‌ای حمایتی و تشویقی به او آموزش دهید، می‌تواند رفتار خود را اصلاح کند.

فرزندتان را تشویق کنید

فعالانه به راه‌حل‌ها فکر کند

وقتی با تصمیمی مواجه می‌شود که فرزندتان در مورد آن اختلاف نظر دارید، از فرزندتان بپرسید که دقیقاً چه می‌خواهد یا می‌خواهد چه چیزی تغییر کند. این روش به فرزندتان کمک می‌کند تا ببیند برای هر مشکلی گزینه‌هایی وجود دارد. اگر کودک‌تان می‌تواند یک رویکرد معقول برای یک مشکل داشته باشد، اجازه دهید آن را امتحان کند. وقتی فرزند خود را تشویق می‌کنیم تا بخشی از راه‌حل شود، اغلب انگیزه بیشتری برای حل آن خواهد داشت.