

توصیه

چطور با افراد مشکل دار کنار بیایم

■ برای اینکه بتوانیم در زندگی با همه نوع افرادی ارتباط برقرار کنیم و به تعامل برسیم، باید یکسری از نکات در زمینه نوع برخورد و نحوه رفتارمان را تصحیح کنیم. به‌هرحال برخی از افرادی که در اطراف ما مشغول کار و زندگی هستند، خواه ناخواه براساس شرایط زمانه و مسایل و مشکلاتی که برایشان پیش می‌آید تا حدودی استانداردهای رفتار اجتماعی خود را از دست می‌دهند و رفتارهایشان به سمت بدهنجاری متمایل می‌شود؛ البته عده زیادی از این افراد نسبت به رفتارهای غیرمعمول خود آگاهی دارند و برای بهبودیشان تحت درمان و مشاوره هستند اما آن دسته از افرادی که نسبت به رفتار و کارهای خود آگاهی ندارند یا اگر دارند خود را هنجار می‌بینند، نوع برخورد و رفتار ما می‌تواند به آن دسته از اشخاص این موضوع را نفهمی کند که برای بهبودی و سلامت روحی خود باید تحت درمان قرار گیرند نکته‌ای که نباید آن را فراموش کنیم، این است که شیوه برخورد و رفتار ما می‌تواند برای این افراد در مراحل بعدی، یاری‌رسان باشد و اینکه در تعامل با آنها، کمترین صدمه و اطمینی به ما وارد شود و درگیر مسایل آنها نشویم.

افراد گستاخ و زورگو

در مقابل افراد گستاخ و زورگو و بدهن نیايد از موضع ضعف با آنها حرف بزنید؛ بلکه باید در مقابل گستاخی‌هایشان لیخند نزنید، چشم در چشم او بدوزید و نشان دهید قدرت در دستان شماس ت و با او مقابله بهمثل نکنید و رفتارهای تندخویانه از خود نشان ندهید و بر سرشان داد و فریاد نکنید، بلکه مطلب خود را زبانی که آرام هستی د به طور خصوصی با او درمیان گذارید.

افراد بدگو

برای این دسته از افراد مشخص کنید که علاقه‌ای به شنیدن شایعات و بدگویی‌های او از دیگران ندارد و به او یادآوری کنید که به هر کس باید رویه‌روی خودش حرف زد و نه پشت سرش و اگر به این مساله توجه نکرد، بحث را با او خامه دهید و اگر متوجه شدید که وی در مورد خودتان بدگویی کرده، موضوع را سراسری نگیرید و بپیکری کنید و از او بخواهید در این باره توضیح دهد.

افراد از زیر کار درو

وقتی با این دسته از افراد مواجه می‌شوید، به دنبال یک علت بگردید. شاید طرف مقابل تان به‌دلیل تنبلی، از زیر کارهایش درمی‌رود که البته تعامل با این دسته از افراد در محل کار بیشتر نمودار است. می‌توانید در مساله کم‌کاری وی، موقعیت خود و او را تشریح کنید که رفتار غیرمسئولانه‌اش، باعث تأثیر منفی روی شغل و وجهه اجتماعی‌اش می‌شود. درباره وضعیت بهتر، صحبت کنید و به او بگویید که چه انتظاری از او دارید.

سه فن دقیق شنیدن

■ برای اینکه شنیدن ما فعال باشد، روان‌شناسان، چهار فن را برای دقیق گوش دادن نام برده‌اند که شامل توجه و تمرکز، سوال پرسیدن و کاوش کردن، باز خورد و جمع‌بندی و خلاصه کردن است.

۱- توجه و تمرکز

یکی از مهم‌ترین اصول گوش دادن دقیق، تمرکز و توجه است که سه جنبه را در بر می‌گیرد: الف- توجه و تمرکز روی محتوای صحبت‌های گوینده و آنچه او می‌گوید. ب- تمرکز و توجه به حالات بدنی و چگونگی بیان گوینده. ج- توجه و تمرکز بر حالات بدن خود به عنوان شنونده.واقعیت این است که هنگامی می‌توانید بر گفته‌های دیگری تمرکز کافی داشته باشید که ذهن خود را روی نگاه و نگرش، احساسات و هیجانات گوینده باز نگه داشته و از مداخله عوامل درونی و بیرونی فشار آورنده مثل تعصبات، شتابان‌زدگی، قضاوت سریع، افکار کلیشه‌ای، خستگی، بی‌حوصلگی، سسرها و گرما و آلودگی صوتی جلوگیری کنید. توجه به حالات بدنی گوینده، نکات بارزتری را در مورد احساسات و عواطف آن شخص براریمان بازگو می‌کند و همین‌طور حالت‌های بدنی ما به عنوان یک شنونده نیز خود حامل پیام‌های قابل تعمقی برای گوینده است. به طور مسلم چهره‌ای گشاده و بدنی مایل به جلو، پیامی متفاوت از چهره‌ای بی‌تفاوت و بدنی خشک به همراه دارد که توجه به آن حایز اهمیت است.

۲- سوال پرسیدن و کاوش کردن

انسان‌ها با یکدیگر مسئله متفاوت هستند و ذهنیت‌های مختلفی به موضوعات مشابه دارند، بنابراین کاملاً طبیعی است که معنای واژه‌ها نیز نزد آنها متفاوت باشد. این تفاوت معنایی باعث به وجود آمدن بسیاری از کج‌فهمی‌ها و سوءتفاهم‌ها می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود هر کجا که فکر می‌کنید مقصود و منظور گوینده برای شما نامشخص است سوال کنید، سوالات کوتاهی مانند: ممکنه لطفاً آن کلمه را توضیح دهید؟ این مطمئن نیستم که منظور شما را درست فهمیده‌ام، ممکنه لطفاً آن را تکرار کنید؟ و...

۳- بازخورد

از آنجا که منظور از گوش دادن، فهم معنا و منظور صحبت‌های فرستنده است تا شنیدن واژه‌ها، بنابراین باید از بازخورد استفاده کرد. در بازخورد یا پردازش و تعمق بر صحبت‌های گوینده سعی می‌کنیم مفاهیم ضمنی و مفاسد موجود در صحبت‌های طرف مقابل را به او بازگردانیم. بازخورد دادن اغلب به دو صورت احساسی و مفاهیمی است. در بازخورد احساسی، وقتی فرد ناراحت و اشتفه‌حال به نظر می‌رسد شما می‌توانید احساس او را به خودش منعکس کنید مثل اینکه شما شخصی با حالت گرفته به شما می‌گوید: امروز حقوقم را ندادند و شما در پاسخ او باید بگویید: معلومه که این مساله تو را ناراحت کرده یا در بازخورد مفاهیم، شما به طور خلاصه محتوای صحبت‌های گوینده را منعکس می‌کنید؛ مثال: فردی به شما می‌گوید: از وقتی به خانه آمدم تا الان یکسره در حال کار کردن هستم و شما در مقابل می‌گویید: این‌طور که پیداست تمام وقت گرفتار بوده‌ای.

۴ سالگی زمان مناسبی برای ورود به مهد کودک است

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

روانشناسی

مهسا مرعی نوتاش:

۴ سالگی زمان مناسبی برای ورود به مهد کودک است

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

فرزانه نیکروحمتین

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی

روانشناسی