

سبک ارتباط



زوج‌های جوان حمایت می‌خواهند نه دخالت

همسرم! بچه‌نه نباش

مریم ترابی

پسر و دختر جوانی که در دانشگاه با هم آشنا شده بودند بعد از مدتی که از دوران آشنایی‌شان گذشت، تصمیم گرفتند خانواده‌های خود را در جریان این ارتباط و تصمیمی که برای ازدواج داشتند قرار دهند. آنها از شرایط یک‌دیگر آگاه بودند و در ایامی که برای آشنایی گذرانده بودند با اخلاق و رفتارهای یکدیگر نیز آشنا شده و به نوعی با آگاهی و آشنایی کامل از یکدیگر تصمیم گرفتند ازدواج کنند. تا اینجا ماجرا همه چیز به خوبی و خوشی در حال سپری شدن بود تا اینکه به محض در جریان قرار گرفتن خانواده‌ها سناریو تکراری اکثر ازدواج‌های ایرانی که همان دخالت‌ها و مخالفت‌های خانواده‌هاست شروع شد. خانواده پسر یک جور ساز مخالفت کوک کردند و خانواده دختر جور دیگری...! داستان عروس

از دواج و گسترش دایره ارتباطات فامیلی

از دواج، شروع یک ارتباط جدید است. ارتباط یا گروهی که قرار نیست همسایه، دوست و همکار شما باشند؛ اقعاً آنها از این پس، فامیل و خویشاوند شما هستند. واقعاً نمی‌توانید حساب همسر تان را از خانواده‌اش جدا کنید، یکی را بخواید و بقیه را پس نزنید. وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند در واقع گستره وسیعی از ارتباطات فامیلی را تشکیل می‌دهند. در این میان رابطه عروس با خانواده شوهر و داماد با خانواده زن، در فرهنگ ما اهمیت ویژه‌ای دارد. طبیعی است که عضو جدید در هر خانواده باید پذیرفته شود. اما گاه پیش می‌آید که به دلایل مختلف، خانواده‌ها وجوه مشترک کمی با یکدیگر دارند و همین عدم اشتراک‌ها باعث ایجاد اختلاف و ناراحتی می‌شود. زوج‌های جوان باید ضمن عشق و احترامی که برای والد نشان قائل هستند با هم توافق کنند که به

سبک گفت‌وگو

اعضای خانواده

نیاز به حرف زدن با هم دارند

کسری محمدیان

برخی خانواده‌ها هستند که ساعت‌ها کنار هم می‌نشینند بدون اینکه کلمه‌ای بین هم رد و بدل کنند.
ظاهر اعضای این خانواده‌ها حرفی برای گفتن به یکدیگر ندارند و نسبت به هم سرد و بیگانه هستند، اما در مقابل خانواده‌هایی وجود دارند که تمام موضوعات و اتفاقاتی که در طول روز برای هر کدام از آنها رخ داده باشد را سر میز شام مطرح می‌کنند و درباره آن به بحث و گفت‌وگو می‌نشینند. در واقع رسم این خانواده‌ها این است که در کنار هم درباره مشکلات و موضوعات مختلف صحبت و باور‌ها حل‌های پیشنهادی، مشکل پیش آمده را حل کنند. در مقایسه این دو نوع خانواده قطعاً خانواده‌هایی که گفت‌وگو محور هستند و گفت‌وگو یکی از اصل‌های مهم زندگی آنهاست موفق‌تر هستند. گفت‌وگو همیشه یکی از دلایل موفقیت افراد است. اگر والدین که ستون خانواده هستند گفت‌وگو کردن را بلد باشند آن را به فرزندان خود نیز انتقال می‌دهند و اگر در گروه افرادی باشند که اصل گفت‌وگو کردن را بلد نباشند قطعاً خانواده‌ای سرد با فرزندان بی‌گوشه‌گیر و درون‌گرا خواهند داشت.

■ ■ ■ ■

گفت‌وگو با همسران

یکی از موضوعاتی که می‌تواند به استحکام روابط زن و مرد کمک کند صحبت کردن درباره موضوعات پیش آمده در زندگی است، اما گفت‌وگو آدبی دارد و برای رسیدن به آن باید ابتدا مهارت صحبت کردن را فرا گرفت. معمولاً زوج‌ها در دوران نامزدی و قبل از ازدواج حرف برای گفتن بسیار دارند. هر روز و هر ساعت با هم در حال صحبت کردن درباره موضوعات مختلف هستند و همیشه فکر می‌کنند هیچ‌وقت حرف‌هایشان تمام نمی‌شود، اما همین که ازدواج می‌کنند و زیر یک سقف می‌روند گویا حرف‌هایشان که می‌گشود روزها و ساعت‌ها بدون یک کلمه صحبت در کنار هم زندگی می‌کنند. خیلی از زن و شوهرها از اینکه دیگر حرفی برای گفتن به هم ندارند احساس نارضایتی می‌کنند. گرچه آنها احساس می‌کنند این اتفاق طبیعی است اما حرف زدن در زندگی زناشویی می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای ارتباط زن و شوهر باشد. یک نویسنده فرانسوی می‌گوید: «یک ازدواج

خاطر خشنودی و رضایت هیچ کسی و هیچ حرفی نباید رابطه‌شان را به هم بریزند. وقتی این توافق وجود داشته باشد، دیگر با هر اتفاقی که در خانواده‌های طرفین بیفتد یا هر حرفی که زده شود، هر دو طرف شروع به دعوا و جر بحث درباره آن حرف یا اتفاق نمی‌کنند و حساسیت نشان نمی‌دهند. زوج‌ها باید بدانند که با مدیریت صحیح رفتارهای خود و خانواده‌هایشان می‌توانند زندگی آرامی داشته و سال‌ها در کنار هم خوشبخت زندگی کنند.

زوج‌ها استقلالشان را رسمیت دهند

استقلال داشتن یکی از دلایل اصلی ازدواج جوانان است، ولی از آنجایی که همیشه والدین فرزندانشان را در هر سن و موقعیت اجتماعی که باشند بچه می‌بینند و احساس می‌کنند که نیاز به مراقبت و حمایت آنها دارند به نوعی اجازه مستقل شدن را به آنها نمی‌دهند. به‌خصوص والدین پسر با این تصور که همیشه و از هر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

همه والدین وقتی فرزندانشان به مرحله ازدواج می‌رسند دوست دارند بهترین انتخاب را برای آنها انجام دهند. برخی از والدین معتقدند از تجارب آنها بهره‌مند شوند. لذا این حق را برای خود قائل می‌شوند که در زندگی فرزندان خود دخالت کنند

زمینه‌های دخالت در زندگی بعد از ازدواج فرزندانشان را فراهم می‌کند.

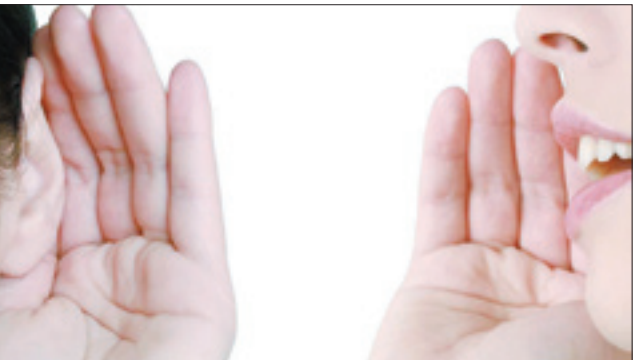
این حمایت‌ها در اکثر مواقع اصلاً با نیت دخالت نیست ولی این دلسوزی خود به خود رنگ دخالت می‌گیرد و باعث سوءتفاهم‌هایی می‌شود. زوج‌های جوان خودشان باید با برخورد‌های صحیح اجازه این دخالت‌ها را ندهند تا استقلالشان را به رسمیت بشناسانند. آنان وقتی می‌توانند از دیگران انتظار حفظ حریم‌هایشان را داشته باشند که پیش از هر چیزی، با تغییر رفتار خود حریم‌هایشان را به آنها بشناسانند و خودشان به آن پایبند باشند.

راهنمایی‌ها شکل دخالت به خود نگیرد

همه والدین وقتی فرزندانشان به مرحله ازدواج می‌رسند دوست دارند بهترین انتخاب را برای آنها انجام دهند و در نتیجه اکثر آنها بیشترین دخالت را در زندگی فرزندانشان انجام می‌دهند. برخی از والدین همچنان معتقدند از آنجایی که خود یک عمر سردی و گرمی روزگار را چشیده و صاحب تجربه هستند، فرزندانشان نیز باید از هر طریق ممکن و به هر نحوی که شده، از تجارب آنها بهره‌مند شوند. لذا این حق را برای خود قائل می‌شوند که در زندگی فرزندان خود دخالت کنند. البته نیاز همیشگی فرزند به راهنمایی والدین را نباید انکار کرد اما این رفتار اگر از حد تعادل خارج شود و با شیوه‌های غلط صورت گیرد، دیگر مناسب و راهگشا نخواهد بود.

والدین باید اجازه دهند که فرزندانشان زندگی را خود تجربه کنند. اگر والدین همیشه نقش حمایتگری خود را پررنگ بازی کنند مانع رشد و شکوفایی فرزندشان خواهند شد و نتیجه این وابستگی چیزی جز اختلاف کار را برای خانم‌های خانه راحت‌تر کرد و به ساعتهای صحبت‌های تلفنی هم اضافه شد. والدین باید اجازه دهند که فرزندانشان زندگی را خود تجربه کنند. اگر والدین همیشه نقش حمایتگری خود را پررنگ بازی کنند مانع رشد و شکوفایی فرزندشان خواهند شد و نتیجه این وابستگی چیزی جز اختلاف کار را برای خانم‌های خانه راحت‌تر کرد و به ساعتهای صحبت‌های تلفنی هم اضافه شد. والدین باید اجازه دهند که فرزندانشان زندگی را خود تجربه کنند. اگر والدین همیشه نقش حمایتگری خود را پررنگ بازی کنند مانع رشد و شکوفایی فرزندشان خواهند شد و نتیجه این وابستگی چیزی جز اختلاف کار را برای خانم‌های خانه راحت‌تر کرد و به ساعتهای صحبت‌های تلفنی هم اضافه شد. والدین باید اجازه دهند که فرزندانشان زندگی را خود تجربه کنند. اگر والدین همیشه نقش حمایتگری خود را پررنگ بازی کنند مانع رشد و شکوفایی فرزندشان خواهند شد و نتیجه این وابستگی چیزی جز اختلاف کار را برای خانم‌های خانه راحت‌تر کرد و به ساعتهای صحبت‌های تلفنی هم اضافه شد. والدین باید اجازه دهند که فرزندانشان زندگی را خود تجربه کنند. اگر والدین همیشه نقش حمایتگری خود را پررنگ بازی کنند مانع رشد و شکوفایی فرزندشان خواهند شد و نتیجه این وابستگی چیزی جز اختلاف کار را برای خانم‌های خانه راحت‌تر کرد و به ساعتهای صحبت‌های تلفنی هم اضافه شد.

سبک رفتار



چرا بساط بدگویی از فرهنگ ما جمع نمی‌شود؟

اسم غیبت را گذاشته‌ایم اطلاع‌رسانی!

حسین گل محمدی

یادش بخیر بچه که بودیم غروب‌ها تو کوچه‌ها بچه‌های محل جمع می‌شدیم و گل کوچک و هفت سنگ بازی می‌کردیم. مادرها هم همراه زن‌های همسایه جلوی یکی از خانه‌ها جمع می‌شدند و زیراندازی پهن می‌کردند و بساط سبزی پاک کردن با چاشنی اطلاع‌رسانی (و اندکی غیبت) را به راه می‌انداختند! کلاً اخبار محله‌ها در همین دورهمی‌های دم‌دری جابه‌جا می‌شد. در همان زمان همین دورهمی‌های دم‌دری حکم خبرگزاری‌های امروزی را داشت، اما این بساط غیبت‌گویی به رغم جمع شدن دورهمی‌های کوچک، همچنان ادامه یافت و فقط شکلس عوض شد.

دردی که در دل ما زنده است، با درد دیگران در دل ما زنده است.

کم‌کم با پیشرفت تکنولوژی‌های ارتباطی و تغییر سبک زندگی و رفتاری افراد جامعه، بساط این دورهمی‌های دم‌دری جمع‌شد و به ساعته‌ها پای تلفن نشستن تغییر شکل داد. در این مقطع زمانی زنان خانواده ساعت‌ها تلفن به دست کلافه و سر‌در‌گم هستند. با نگاهی به کل جامعه صحبت می‌کردند به کارهای خانه هم رسیدگی می‌کردند. بعد از گذشت مدتی تلفن‌های سیم دار جای خود را به این تلفن‌های بیسیم داد و کار را برای خانم‌های خانه راحت‌تر کرد و به ساعتهای صحبت‌های تلفنی هم اضافه شد. بعد از گذشت مدتی تلفن‌های همراه اختراع و این روند صحبت‌های تلفنی راحت‌تر شد و دیگر در هر زمان و هر جایی که بودند می‌توانستند صحبت کنند. تا این دوره زمانی، این دورهمی‌های دم‌دری به مکالمات دو نفره تبدیل شده بود ولی کمابیش در برخی محلات هنوز این دورهمی‌ها رایج بود. با شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی دوباره همان دورهمی‌های سبزی پاکتی و دج‌ری باب شد ولی در شکل و شمایل جدید و امروزی آن، گروه‌های خانوادگی و دوستانه‌ی که در شبکه‌های اجتماعی تشکیل شده‌اند همان دورهمی‌های دم‌دری است که از هر دری سخنی می‌گویند ولی اینجا توسط سبک غیبت‌باغ‌تر است. پرشن اینجاست! آیا این اخلاق جمع‌شدن در کنار هم حال چه به صورت فیزیکی و در یک مکان یا در فضای مجازی فقط مختص ما ایرانی‌هاست یا در کشورهای دیگر نیز این‌است دورهمی‌ها وجود دارد؟ قطعاً در تمام دنیا گروه‌های دوستانه و فامیلی وجود دارد که دور هم جمع می‌شوند و برای ساعتی از کنار هم بودن لذت می‌برند یا در می‌دهیم نسبت به آن گور هستیم.

همه ما انسان‌ها مانند یک کوزه هستیم که از دوران کودکی تا بزرگسالی از محیط اطراف خود اطلاعات، باورها، رفتارها و... را در خود جمع کرده و پر شده‌ایم. با هنوز در حال پر شدن هستیم. عدای کوک‌روانه تابع تمام دریافت‌های درست و غلطی که داشته‌اند را از خود ادامه می‌دهند و عدای آگاهانه رفتارها و اطلاعات غلط را کنار گذاشته و مسیر درست را انتخاب می‌کنند ولی اکثر ما مردم بر مبنای همین منطق که همه اینگونه هستند رفتارهای خود را برنامه‌ریزی و به نوعی خودمان را هرنگ با جماعت می‌کنیم، غافل از اینکه بنا نیست رفتارهایمان تابع رفتارهایی باشد که به آنها اعتقادی هم نداریم. همه ما می‌دانیم که تغییر رفتار کار بسیار سخت و طاقت‌فرسای است، اما ابتدا باید خودمان را در شرایط نقد قرار دهیم و جوانب مثبت و منفی رفتارمان را از یکدیگر متمایز کنیم. اگر کمی مدبرانه‌تر و آگاهانه‌تر و با هنوز در حال پر شدن هستیم

د

همه ما انسان‌ها مانند یک کوزه هستیم که از دوران کودکی تا بزرگسالی از محیط اطراف خود اطلاعات، باورها، رفتارها و... را در خود جمع کرده و پر شده‌ایم

یا هنوز در حال پر شدن هستیم شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی از اینکه هر روز درباره موضوعی با هم گفت‌وگو کنند خشنود هستند ولی مطمئناً موضوعات مورد بحثشان مثل بسیاری از گروه‌های دوستانه و فامیلی ما ایرانی‌ها غیبت و بدگویی از کسی یا کسانی نیست یا حداقل دوز آن به این برتریگی که در گروه‌های مجازی فامیلی و دوستانه ما وجود دارد نیست.

متأسفانه دورهمی‌هایی با چاشنی غیبت و بدگویی و تخریب دیگران بخشی از رفتار اجتماعی ما شده است. سخن از دیگران گفتن در آن حضور مهمانی و دورهمی‌هاست و اسباب سرگرمی و خوشگذرانی مهمانان است. حال اگر از تک‌تک این افراد بپرسیم که آیا دوست دارید حرف شما نقل و نبات مجلسی باشد که خودتان در آن حضور ندارید؟ قطعاً جواب نه است و معتقد هم هستند پشت سر دوست و آشنایی که حرف زدند غیبت نیست و واقعیت‌ها را گفتند! این تصور غلط افراد از این رفتار است که تصور می‌کنند اصلاً غیبت نگرددند در حالی که حتی خوبی کسی را در زمانی که خودش حضور ندارد بگویند غیبت محسوب می‌شود، اما هیچ‌کس حاضر نیست بپذیرد که این کار اشتباه است، زیرا می‌گویند همه این اینگونه‌اند، همه پشت سر هم حرف می‌زنند و چون همه حرف می‌زنند پس ما هم هرنگ جماعت می‌شویم. این رفتارها در فرهنگ و رفتار خانواده‌ها دارد، زیرا بچه‌ها از همان دوران بچگی با این رفتارها بزرگ می‌شوند و این رفتار به یک امر عادی با این توجیه که هیچ آسیبی به کسی نمی‌رساند تبدیل می‌شود و ظواهر انجام آن نیز هیچ ایرادی ندارد!



موفق، پر از صحبت‌هایی طولانی است که به‌نظرزن و شوهرها کوتاه می‌رسد.» اما برای بعضی‌ها پیدا کردن موضوعی برای صحبت چندان آسان نیست. صحبت کردن با شریک زندگی موضوع خاصی نمی‌خواهد. شما می‌توانید از جزء جزئیات زندگی‌تان موضوعات نابی برای صحبت کردن بسازید. مثلاً از تجربه‌هایی که در آن روز به دست آورده‌اید صحبت کنید یا از تجربیاتی که در کار خود ایجاد کرده‌اید صحبت کنید. از تجربیاتی که دوست دارید داشته باشید یا درباره یک گردش کوتاه یا یک مسافرت صحبت کنید. از اخبار و اتفاقات جاری در جامعه حرف بزنید و بسیاری موضوعات ریز و جزئی که شاید اصلاً مهم به نظر نرسد ولی برای شروع یک گفت‌وگو بسیار مهم و نقطه شروع خوبی هستند.

اگر شما والدین بلد باشید چگونه با هم حرف بزنید این را به فرزندان خود نیز انتقال می‌دهید. اگر دوست دارید فرزندانان با شما حرف بزنند و این اعتماد را در آنها ایجاد کنید که خانواده در دست‌ترین جایی است که باید مشکلات خود را در آن مطرح کنند از خود شروع کنید. در زمانی که بعد از یک روز کاری سخت در حالت استراحت در خانه هستید با یکدیگر صحبت کنید. برخی سخن گفتن درباره امور روزمره را برای خود عیب می‌دانند، در حالی که گاهی زن و شوهر نیاز دارند از امور روزمره خود، مثل قضایایی که ابتدا مهارت صحبت کردن را فرا گرفت

یکشنبه ۱۳ آبان ۱۳۹۷ | ۲۵ صفر ۱۴۴۰ |