

# مقابله با آدم‌های پر حرف با روش ماهی!

**اگر همکار یا دوست تان یک ریز حرف می زند و نمی دانید که چطور محترمانه صحبتش را قطع کنید، روش های جالبی را به شما پیشنهاد می دهیم**

آیا تا به حال پیش آمده است با فردی گفت و گو کنید که یک ریز حرف بزند و حرف بزند و حرف بزند و شما نتوانید متوقف اش کنید؟! حتما دوست ندارید کلام او را قطع کنید و این کار را دور از ادب می دانید به خصوص اگر دوست صمیمی یا همکار شما باشد اما اگر واقعا باید مکالمه را پایان دهید، چطور می توانید به این هدف دست یابید؟ خوشبختانه راه های ساده ای برای مدیریت چنین موقعیت هایی وجود دارد که به احتمال زیاد، همه ما با آن ها مواجه شده ایم. به گزارش برترین ها و در ادامه، نکاتی را برایتان می گویم که راحت تر بتوانید بدون این که بی ادب جلوه کنید، حرف طرف مقابل را قطع کنید و به کارتان برسید.



## روش شاگرد اجازه بگیرید!

اگر روش ماهی و بوکار ک را به کار بردید و او هنوز در حال حرف زدن است، وقت آن است که سراغ روش بعدی بروید و علامت قوی تری به او بدهید. روش شاگرد یعنی این که دست تان را به شکل اجازه گرفتن، بلند کنید، در دست مانند شاگردی که در کلاس درس می خواهد چیزی بگوید و برای کسب اجازه از معلم دست خود را بلند می کند. دیگر همه می دانند فردی که دست خود را به علامت اجازه گرفتن بلند کرده است، می خواهد چیزی بگوید. این حرکت، ژستی غیر کلامی و زیر کانه به معنی «ایست» است. با وجود این اگر فردی که با او مکالمه می کنید، آن قدر متکلم و حده است که توجهی به ژست و علامت های شما ندارد، پس باید سراغ روش بعدی بروید.

**روش تماس باز و بیش را بگیرید!** وقتی واقعا باید صحبت های طرف مقابل را پایان دهید و روش های گفته شده تا این جای مطلب موثر واقع نشده است، می توانید دست یا بازوی او را لمس کنید و به او بگویید حرف هایش بسیار خوب بوده است. این کار طرف مقابل را از متکلم

**روش ماهی دهان تان را مانند ماهی باز کنید!** می دانیم که طبیعتا کسی که دهانش را باز می کند تا حرف بزند، زمانی هم باید حرفش را تمام کند اما اگر چنین نشد، کاری که می توانید انجام دهید، این است که دهان تان را به شکل ماهی باز کنید! وقتی دهان تان را باز می کنید، نشان می دهید که چیزی برای گفتن دارید حتی اگر هنگام حرف زدن در مقابل، کلمه ای از دهان تان خارج نشود، همین حرکت که کمی دهان خود را باز می کنید معمولا فر مقابل را اودار می کند، نوبت حرف زدن را به شما واگذار کند. این واگذاری همانا و گفتن این که در فرصت دیگری در این باره صحبت خواهیم کرد، همانا!

**روش بوک مارک دست تان را حرکت دهید!** شما دست خود را طوری نشان می دهید که انکار می خواهید چیزی به حرف های طرف مقابل تان اضافه کنید. حرکت دست شما باید توجه او را به شما جلب کند و همین ژست ساده، نماد توقف یا درخواست انتظار است که طرف مقابل را اودار به مکث می کند. روش بوکارک به خصوص اگر همراه با روش ماهی استفاده شود، به خوبی جواب می دهد و صحبت طرف مقابل را با وقفه همراه خواهد کرد.

## دخترم بدجور عاشق خانواده شوهرش شده است!



مادری هستم ۴۰ ساله، دو دختر دارم ۱۸ و ۸ ساله. از روزی که دختر بزرگم ازدواج کرده با بی احترامی های شدید به پدرش و من و حسادت به خواهر کوچکش، باعث ایجاد بی محبتی در خانواده و سبک کردن شوهرش شده است. جووری رفتار می کند که انگار خانواده شوهرش از همه بهتر هستند و ما از آن ها کمتریم. بدجور عاشق خانواده شوهرش شده است. این روزها دختر کوچکم هم رفتارهای او را الگو قرار داده است و از روزی می ترسم که دختر کوچکم دیگر خانواده خودش را قبول نداشته باشد.



مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



دختر بزرگ شما با ازدواجش متوجه رفتار هایی از سمت خانواده همسرش شده است که ممکن است در خانواده شما وجود نداشته باشد و با دیدن این رفتار های شاید محبت آمیز و ابراز آن به صورت عینی، قصد دارد کاری کند که به همسرش نشان دهد، خانواده خودش هم این گونه است. از طرفی این کمبود به او فشار آورده است و سعی دارد با شما به گونه ای رفتار کند که تمام انتظارش را برآورده کند.

**آسیمی که دخترتان در معرض آن است** سن افراد و ناآشنایی با فرهنگ های مختلف و انطباق ناپذیری و نپذیرفتن بعضی مسائل در زندگی باعث ایجاد مشکلاتی در باور های بعضی افراد می شود که سعی در تغییر آن ها به شیوه ای اشتباه دارند از جمله دختر کوچک شما که در معرض این آسیب است. با وجود این به جای برخورد با دختر کوچکتان، باید به فکر حل کردن این مشکل به صورت کلی تر باشید.

**با دید منفی به ماجرا نگاه نکنید** ابتدا بهتر است دید بازتری نسبت به مسائلی که در اطراف تان رخ می دهد، داشته باشید. برای مثال وقتی شما بیان می کنید که خانواده همسرش خودخواه هستند، به این

وحده بودن خارج می کند زیرا اگر به حالت های صورت و دست تان توجه نکنند، مطمئن باشید متوجه لمس کردن تان خواهد شد حتی کسانی که گرما گرم صحبت هستند و به ظاهر به هیچ روشی نمی توان آن ها را متوقف کرد، وقتی لمس می شوند برای لحظه ای مکث می کنند. می توانید از همین لحظه سکوت برای خدا حافظی کردن استفاده کنید!

**روش معلم دست تان را بالا بگیرید** مجبوریم این روش را هم به شما یاد دهیم! روشی که خیلی تحمیلی و بیو یاست اما در میان جمع جواب می دهد. فرض کنید همه دارند با هم حرف می زنند و همه های برپاست و شما هم نمی خواهید، داد بنید پس از روش معلم استفاده کنید. وقتی معلمی را می بینیم که دستش را به سمت دانش آموزان کلاس بالا می گیرد، این ژست یعنی ساکت باشید یا یک لحظه صبر کنید! همه ها ساکت می شوند بنابر این اگر می خواهید عده ای را ساکت کنید، می توانید دست خود را بالا ببرید تا توجه همه را به خود جلب کنید. حتما جایی بایستید که بیشتر افراد بتوانند شما را ببینند. در غیر این صورت این روش کارایی نخواهد داشت.

## صندلی غذای بچه، آری یا نه؟

راضیه قلی زاده

بسیار مشکل خواهد بود تا اسیر تبلیغات نشویم و از میان لوازمی که با ورود نوزاد به زندگی مان باید اضافه کنیم، دست به انتخاب هایی در دست بزنیم. احتمالا اگر از یک فروشنده سوال کنید، تک تک محصولات را برای کودک مان ضروری می داند. مشورت با دیگر مادران هم خوب است اما شاید با سبک زندگی و جیب ما خیلی جور در نیاید. کودک به سرعت رشد می کند و ما مادران افزون بر در نظر گرفتن فضا باید بدانیم چه مواردی در این فهرست می تواند خط بخورد یا این که چقدر چنین هزینه کردنی، ضروری است؟ یکی از این موارد، صندلی غذاست که سوال مادرهای بسیاری است و بهتر است قبل از خرید، چند نکته در باره اش بدانید.

**محلی برای ارتقای روابط اجتماعی کودک**

«صندلی غذای کودک» از حدود شش ماهگی یعنی از زمانی که کودک قادر است بدون کمک بنشیند، قابل استفاده است. افزون بر این که جای راحتی برای غذا خوردن کودک است، محل مطمئنی برای ارتقای روابط اجتماعی او نیز هست. وقتی کودک روی صندلی غذای نشیند از آن جا که هم تراز شماست، احساس امنیت بیشتری می کند و چون احساس امنیت که ضروری ترین نیاز اوست تا حد زیادی برآورده می شود، شمارادر انجام کارهای تان راحت تر می گذارد. در ضمن، اودر حالی که روی صندلی مخصوص خودنشسته است، بیشتر فرصت می یابد چیزهای مختلفی بیاموزد و از نظر ذهنی رشد می کند. شما هم بهتر اوزا بر نظر دارید. کودک در هزار روز ابتدایی زندگی اش دریافت بسیار بالایی از مشاهدات پیرامونش دارد.

**وقت، وقت غذاست**

صندلی غذا به اوحس نظاره گر بودن و مجال بیشتری کنجکاوایش می دهد. افزون بر این اوفرست می کند در جایی ثابت، خودش غذایش را بخورد، به اواحساس استقلال می دهد و این پیام را برای مغز مخابره می کند که وقت، وقت غذاست! برای کودک بین غذا خوردن و بازی، تفاوتی نیست و اگر بخوایم اوز غذا لذت ببرد باید کاری کنیم تا خاطره خوشی از غذا خوردن در ذهن اش نقش ببندد، مستقل

### نکته

یادتان باشد این تاکتیک ها مرحله بندی شده اند و به ترتیب شدت، آن ها را به شما توصیه کردیم؛ یعنی از روش اول شروع کنید و جلو بروید. شاید مثلا با روش شاگرد جواب بگیرید و لازم نباشد سراغ روش های تندتری بروید.

## پاتک به روش های مطرح شده!

ممکن است گاهی خودتان در حال صحبت باشید و احساس کنید که طرف مقابل در حال تلاش برای استفاده از روش های مطرح شده در این مطلب برای قطع کردن گفت و گو است. اولاً و اگر به نظر تان صحبت های تان مهم نیست، خودتان زودتر دست به کار شوید و دیگران را عیلاف نکنید! با وجود این اگر صحبت تان ضروری است و قرار است با فردی گفت و گو کنید که می دانید ممکن است میان حرف تان ببرد، می توانید با گفتن این که چه مقدار حرف دارید که به او بزنید، جلوی این کارش را بگیرید. مثلا، اگر سه مورد هست که می خواهید درباره آن ها حرف بزنید، به طرف مقابل تان بگویید: می خواهید در مورد سه چیز صحبت کنید. به این کار، «پرچم قرمز پیشگیرانه» می گویند و باعث می شود طرف مقابل تان با آگاهی از مدت زمانی که قرار است حرف بزنید، طبق عادتش میان حرف های شما نپر د و کلام تان را تا انتها قطع نکند.

### بانوان

منبع: babygearspro.com

بسیار مشکل خواهد بود تا اسیر تبلیغات نشویم و از میان لوازمی که با ورود نوزاد به زندگی مان باید اضافه کنیم، دست به انتخاب هایی در دست بزنیم. احتمالا اگر از یک فروشنده سوال کنید، تک تک محصولات را برای کودک مان ضروری می داند. مشورت با دیگر مادران هم خوب است اما شاید با سبک زندگی و جیب ما خیلی جور در نیاید. کودک به سرعت رشد می کند و ما مادران افزون بر در نظر گرفتن فضا باید بدانیم چه مواردی در این فهرست می تواند خط بخورد یا این که چقدر چنین هزینه کردنی، ضروری است؟ یکی از این موارد، صندلی غذاست که سوال مادرهای بسیاری است و بهتر است قبل از خرید، چند نکته در باره اش بدانید.

**محلی برای ارتقای روابط اجتماعی کودک**

«صندلی غذای کودک» از حدود یک سالگی به بعد اشتهایش برای غذا خوردن به حداقل می رسد، در حالی که بانشتن روی صندلی حتی اگر چیز زیادی نخورد، بهانه ای می شود تا در نزدیکی شما بنشیند و با شما تباطا چهره به چهره برقرار کند و همزمان مغز او از گفت و گوی رودر رو با شما لذت می برد و این امر پیوند عاطفی قوی تری را میان شما شکل می دهد.

**وقت، وقت غذاست**

صندلی غذا به اوحس نظاره گر بودن و مجال بیشتری کنجکاوایش می دهد. افزون بر این اوفرست می کند در جایی ثابت، خودش غذایش را بخورد، به اواحساس استقلال می دهد و این پیام را برای مغز مخابره می کند که وقت، وقت غذاست! برای کودک بین غذا خوردن و بازی، تفاوتی نیست و اگر بخوایم اوز غذا لذت ببرد باید کاری کنیم تا خاطره خوشی از غذا خوردن در ذهن اش نقش ببندد، مستقل

### قرار و مدار

### روز گوش دادن به رادیو

تعداد زیاد شبکه های رادیویی، این امکان رو برای سلیقه های مختلف فراهم کرده که در راه رفت و آمد یا در ترافیک، وقت شون کمتر هدر بره. پس امروز بیاین یک کم رادیو گوش بدیم و تو موه های مختلف، دنبال برنامه های مورد علاقه مون بگردیم...

تصویر ساز: ندا طاهری

### از دنیای روان شناسی

### بدترین راه های

### مقابله با استرس

محققان می گویند اضطراب یک ویروس و آگیردار است و راحت تر از آن چه فکرش را می کنید، می تواند رهش را به زندگی تان باز کند اما همین پژوهشگران معتقدند خود شما هم با برخی اشتباه ها، به شدت گرفتن اش کمک می کنید. به گزارش برناودر ادامه، به چند مورد از این اشتباهات رایج اشاره می شود.

**خوابیدن** استرس کلافه تان کرده است؟ از جایتان بلند شوید! محققان می گویند وقتی با این حال خراب می خوابید، خسته تر و مضطرب تر از قبل، از خواب بیدار می شوید. از نظر آن ها پرونده اضطرابی که به جانتان افتاده با خوابیدن بسته نمی شود؛ پس دور این راه حل را خط بکشید و به جایش کمی دوچرخه سواری کنید یا بدوید تا هورمون های شادی آرو و ضد اضطراب ر مغزتان آزاد شود.
**اسکارلت بودن** «اسکارلت اوهارا» نقش اول داستان «بربادر فته» را یادتان هست؟ شعار همیشگی اسکارلت «فردا بشه فکر می کنم!» بود. هر وقت او با مشکلی که زندگی اش را به هم می ریخت روبرو می شد و اضطراب کلافه اش می کرد، برای چند ساعت پرونده آن مشکل را در ذهنش می بست و می گفت که بعدا فکری به حالش می کند. اگر چه در داستان بر باد فته روش اسکارلت نتیجه بخش بوده است اما محققان می گویند رها کردن ماجرانمی تواند شمارا از استرس رها کند.

**وارد کردن استرس تازه** وقتی استرس کلافه تان می کند، می توانید با پرداختن به کارهایی که دوست دارید، حالتان را بهتر کنید اما مراقب باشید نیاز به توجه کردن به خودتان، به قیمت وارد شدن استرس تازه ای به زندگی شما تمام نشود. اگر برای خالی شدن از استرس، جیب هایتان را خالی و خرید می کنید، بعید نیست خیلی زود اضطراب بی پولی هم به مشکلات تان اضافه شود یا اگر وقتی اضطراب امتحان به سراغ تان آمده است، ساعت ها با یک دوست گپ می زنید، شک نکنید که بعد از قطع کردن تلفن اضطراب از دست دادن زمان مفید درس خواندن هم به مشکلات تان اضافه خواهد شد.

**خروس جنگی شدن** حالا که اضطراب همه ذهن تان را درگیر کرده است، احتمالا دل تان می خواهد با فردی که اولین استرس تازه را به شما وارد می کند، بجنگید و حرص تان را روی او خالی کنید اما محققان می گویند این کاریکی از بزرگترین اشتباهاتی است که می توانید انجام دهید. از نظر آن ها اگر به جای جنگیدن با زمین و زمان، راه «قدر شناسا» بودن را در پیش بگیرید، حالتان به مراتب بهتر می شود. قدر دانی کردن از دیگران و شکرگزاری، به کم شدن اضطراب کمک قابل توجهی می کند.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹

وتلگرام ۹۳۸۴۳۹۴۵۷۶

❖ پرونده قورت دادن اجسام و خوندن، بمیرم واسه این بچه ها و ماما ها شون. چقدر خوب که در باره اش پرونده کار کردید تا والدین بدونن که در آن لحظه باید چه کنند.
❖ پسر ۳/۵ ساله ام در همین زمان کم از شروع به کار صفحه کودک، معتاد این صفحه شده است و هر روز به امید کارتون هایش و این که برایش بخوانم، مجبورم می کند تا از سوپری خانه مان به همراه شیر، خراسان هم بخرم.
❖ ساخت شهر روی آب، تصمیمی درست و جالب است که مسئولان ما هم باید از همین حالا به فکرش باشند چون ۱۰ سال دیگر، دیر است.

❖ لطفا آخر هفته ها به جای این همه مطلب صفحه «کانایه» که عمر مخاطبی داشته باشد، فقط دو صفحه کاریکاتور و عکس جالب چاپ کنید و بس.

**شهین، دانشجوی دکترا**

❖ نمودار پرونده زندگی سلام در باره اوانی اشیایی که بچه ها قورت می دهند، باعث شد تا به عنوان یک مادر، همه سکه ها و باتری های خانه را جمع کنم و حواسم بیشتر به این مسئله باشد.

❖ ابرو برداشتن مردها چرا در حال رایج شدن است؟ کاش یک بررسی داشته باشید.

❖ با خواندن پرونده تان یاد خودم افتادم که یک بار در کودکی، تبله قورت دادم و هیچ وقت هم به کسی نگفتم!

**یک دهه شصتی**

زندگی سلام
شنبه
۱۲ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۸۵

### خانواده مشاوره