

چگونه فرزند، همسر، دوستان یا آشنایان را تاثیرگذارتر نصیحت کنیم؟

طعم قند نصیحت را تلخ نکنیم!



رضا زبایی | روان شناس



پدرها و مادرهای زیادی هستند که از هر فرصتی برای نصیحت کردن فرزندان شان استفاده می کنند یا بزرگ خاندان هایی که در یک جمع خانوادگی برای جوان ترها توصیه هایی دارند. اصلا شاید شما هم در هر سن و جایگاهی که هستید، دوست یا آشنایی دارید که احساس می کنید مشغول به کار اشتباهی است و باید نصیحت اش کنید. در باب نصیحت کردن، گنجینه عظیمی از احادیث و توصیه های روان شناسانه داریم اما سوال این جاست که در روزگار کنونی، آدمی چگونه پندی دهد و پندی بشنود که تاثیر گذار باشد و خود نیز متاثر شود؟ اول این که همه آدمیان از خرد و کلان جایز الخطا هستند و بی تردید تا اندرز دهنده ای نباشد، به خطای خود یا دیگر تری می برند یا هرگز بی نمسی برند، پس آن که خیر خواه ماست و نصیحت می کند وجودش نعمت است و موهبت اش همچون قند اما این که چرا برای برخی به تلخی می گراید، موضوع این نوشته است.

صفت های لازم یک فرد نصیحت کننده

در فرایند نصیحت سه عنصر وجود دارد: نصیحت کننده، نصیحت پذیر و نحوه طرح و ابراز نصیحت که هر کدام اگر صفاتی را که در ادامه مطرح می شوند، نداشته نباشند، نتیجه آن ها دیگر خصلت سازندگی و احیا ندارد و بیشتر جولانگاه خود محوری و خودخواهی دوطرف خواهد بود. در ادامه به چند صفت بایسته و بارز نصیحت کننده، اشاره می شود.

نصیحت کننده همیشه نباید فاعل به نصیحت باشد!

نصیحت کننده باید حقیقت گو باشد نه مصلحت اندیش، فارغ از خب دنیا و عاری از طمع شخصی، درک واقع بینانه از شرایط فرد و قضاوت به حق داشته باشد و از همه مهم تر خود فاعل به آن چه می گوید و مهر بان و ملایم و خوشبین باشد. البته ناگفته نماند که فرد سرما خوره بهترین نصیحت کننده در باب پیشگیری از آن است پس عامل به آن چه می گوئیم تعابیر باریکی دارد که تا مل و دقت خردمندان می طلبد. اگر برای مثال پدر کم سوادی فرزند نوجوان خود را به سوادآموزی و تحصیل علم پند می دهد، بدان معنا نیست که او شایسته این کار نیست بلکه برعکس او چون راهی صعب و سخت را رفته، فرزندش

را به راهی سهل تر و کارآمدتر پند می دهد اما بی شک نصیحت پدری با سواد و فرزندانه موثرتر افتد بر فرزند بازیگوش که خود عامل بدان بوده و نمونه و الگوی عینی و عملی نصایح خود است.

حقیقت گو بودن نصیحت کننده یعنی چه؟

حقیقت گو بودن هم که به آن اشاره شد، بدان معناست که حرف دیروز مان بر بادی نچرخد و امروز گونه ای دیگر بگوییم. حقیقت همیشه یکسان و بدون تغییر است، آن واقعیت است که هر روز رنگی دارد. برای مثال انسان دوستی و همدردی با همنوع در هر زمان، مکان و واقعیتی، و جویی همیشگی و یکسان دارد.

واقع بینانه نصیحت کنیم

علاوه بر نکات مطرح شده، اگر نصیحت کننده صرفا بر محوریت خب دنیا و مقاصد شخصی سخن بگوید نیز بی تردید نه تأثیری دارد نه نفوذی که بر نصیحت پذیر دیر یا زود عیان خواهد شد. در ضمن، درک واقع بینانه از شرایط و قضاوت به حق یکی از شروط هر اندرز دهنده ای است. برای مثال کودک در خردسال شما نیاز به الگویی پر مهر



و محبت برای تصحیح رفتار خود دارد که همانا والدین و معلمان هستند نه صرفا بمباران دستورات کلامی یا به اصطلاح نصیحت ولی نوجوان ۱۶ ساله شما به درک احساسات خاص سن خود نیاز دارد و در نصیحت و راهنمایی دادن حتما باید نظر وی نیز پرسیده شود و احساس نکند شما می خواهید خودتان را به وی اثبات کنید. همین موضوع در خصوص همسر، فرزند متاهل، عروس، داماد و همکار نیز صدق می کند که هر کدام را با توجه به شرایط خاص خود نصیحت کنیم.

مدعی بی عمل نصیحت نکن!

فاعل بودن به آن چه می گوئیم و درخواست می کنیم نیز شرط دیگر نصیحت کننده است که همان حکایت رطب خورده منع رطب نمی کند، است. متاسفانه رعایت نکردن این شرط نه تنها نصیحت را بی تأثیر می کند بلکه از شأن وی نیز می کاهد. مدعی بی عمل برای نصیحت پذیر در دیگر حوزه ها نیز همین گونه تعبیر شده و نا کارآمد می شود. روابط بین والد و فرزند، همسران، رئیس و مرئوس و حاکمان و رعایا از نمونه های بارز این موضوع است، فرزند بی کار دیگری برای والد خود اعتباری قائل نیست یا کارمندی که



بلد نیستند. با توجه به موضوعاتی که گفته شد، ادامه تحصیل مزایایی هم دارد و افراد با توجه به علاقه ای که به تحقیق و پژوهش دارند به سمت آن جلب می شوند. بهترین راه این است که یک جدول دستونی بکشید و در بالای یک ستون، مزایای ادامه تحصیل را با توجه به شرایطتان بنویسید و در ستون دیگر، معایب آن را با توجه به صحبت هایی که شد و دیگر نظرات خود، تصمیم نهایی را بگیرید.

برای سرپرست خود احترامی قائل نیست، در نهایت به آفت کیفیت در روابط بین آن ها می انجامد.

مطرح کردن نصیحت باید ملایم و زیرکانه باشد

طرح گفت و گوی نصیحت محور باید ملایم و زیرکانه باشد. برای انجام کاری دشوار هرگز تمام آن را از فرد نخواهید بلکه ابتدا به قدر توانش درخواست و سپس به تدریج بقیه اش را طرح و مطالبه کنید. در نصیحت نیز همین گونه است؛ ملاطفت، همفکری، پرهیز از مجادله و حتی اگر نیاز بود صرف نظر موقت از نصیحت کردن هوشمندی فرد را می رساند چرا که قصد ما ترمیم است نه تخریب. مثال بسیار بارز آن تصحیح وضو گرفتن فرد سالخورده توسط امام حسن (ع) و امام حسین (ع) است که داستان آن را همه ما شنیده ایم. همچنین باید توجه داشت که مواجه کردن فرد با فکر و رفتار ناصحیح اش گاه نیاز به طراحی فضایی خاص دارد تا تا تأثیرپذیری آن را برای وی هم ممکن کند و هم گوارتر.

یک توصیه مهم

برای نصیحت پذیرتر شدن

یک سخن هم برای نصیحت پذیر شدن این است که شاید اصلی ترین معضلی که در ذهن بیشتر نصیحت پذیران شکل می گیرد، عبارت است از: «قصد تحقیر و کوچک کردن من را دارد، قصد اثبات هوش و فراست خود را به من دارد و از این قبیل ...». بی تردید اگر هر کسی عبارات بالا را در ست فرض کند، عصبانی می شود و از خودش دفاع می کند یا حداقل در برابر نصیحت های بی توجهی می کند اما سوال این جاست که چقدر به تعبیر و تفسیر خود مطمئن هستید؟ بسیاری از نصیحت کننده ها واقعا هیچ قصد و نیتی ندارند. اگر چه ممکن است تمام صفات یک نصیحت کننده خبره را نداشته باشند ولی انگیزه شان راهنمایی و خیرخواهی است. شاهد این موضوع وقتی است که خود پدر یا مادر می شوید و باور می کنید که والدین شما سال ها پیش چه مقاصدی داشتند و شما چه تعبیری داشتید ولی افسوس که قدری دیر متوجه شده اید.



حسادت راه به جایی نمی برد

اگر تصمیم گرفتید ادامه تحصیل بدهید، روی اهداف خود تمرکز کنید زیرا تنها با این دلیل که دوستانم ادامه تحصیل می دهند پس من نیز این کار را می کنم، راه به جایی نمی برد و زمانی متوجه اشتباهات می شوید که کار از کار گذشته است. تصمیم گیری نهایی با شماست، این را بدانید که ما از آدمی هر تصمیمی بگیریم ولی در برابر آن مسئولیم.

حقاقل او را همراهی نکنید

اگر با تمام تلاش های شما باز هم تغییر مثبتی ایجاد نشد، حقاقل او را همراهی نکنید. مثلا به او بگویید که اگر دوباره جلوی خانواده اش شمارا تحقیر کند، باید تنها به منزل مادرش بروید یا اگر دوباره در بازار سر و صداه پیدا کند، باید تنهایی به خرید برود. حتما هم بگویید که این ماجرا برای تهدید کردن و زورگویی نیست بلکه تاوان رفتار اشتباه خودش است. چنان چه بخواهد تغییری ایجاد شود باید جلوی کارهای زننده خود را بگیرد. در ضمن از فریاد، فحاشی، تهدید به طلاق، خیانت و... هم خودداری کنید چرا که فقط مشکلات شما را بیشتر خواهد کرد.

حق به معنای عصبانیت، تهدید و قهر نیست بلکه باید بتوانید در مقابل رفتارهای غیر منصفانه او با حفظ حرمت، مقابله مثبت کنید. چه بسا تا زمانی که پذیرای درخواست های ناموجه همسران یا باشید، او فکر می کند که همیشه درست می گوید و حق با خودش است. در نهایت آرامش با او صحبت کنید و بپرسید که دنبال چیست؟ چه چیزی را می خواهد ثابت کند؟ شاید مواقعی نیازهایی دارد که برآورده نشده است. او را همیشه محکوم به پر خاشاگری نکنید. می توانید به جای گفتن توبه و آوازه «ما» استفاده کنید. مثلا بگویید: «ما به تا زگی اختلافات زیادی با هم داشته ایم و امیدوارم بتوانیم راه حل های مناسب را پیدا کنیم که برای هر دوی ما مناسب باشد.»

نقش قربانی را بازی نکنید

هرگز حس حقارت را در همسران و حس برتری خود از وی را برانگیخته نکنید. اگر هم حس می کنید او اصلا قدر زحمت ها و محترم بودن شما را نمی داند، نقش قربانی ماجرا را بازی نکنید. از حق خود دفاع کنید، دفاع از

به همسر خیلی اهمیت می دهم، همیشه به او احترام می گذارم ولی متاسفانه بیشتر مواقع سعی می کند من را جلوی خانواده اش کوچک کند. او بیشتر وقت خود را در شبکه های مجازی سپری می کند. هر وقت هم می روم خرید با هم دعوی مان می شود و شروع می کند به سر و صدا کردن. باید با او چه طور رفتار کنم؟



اما به هر حال، چند توصیه به شما داریم.

اتفاقات قبل از پر خاشگر شدن همسران را بازبینی کنید

زمان هایی که همسران شروع به پر خاشاگری می کند، بررسی کنید که قبل از آن چه گفت و گوهایی بین شما صورت گرفته؟ آیا



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



در شرایط دشواری قرار گرفته اید و طبق پیامتان، شما احترام همسر را نگه می دارید ولی او مراعات نمی کند و رفتارهای نامناسب دارد. ای کاش توضیحات بیشتری می دادید که مثلا چند سال از ازدواج شما می گذرد؟ چند ساله هستید؟ ... و



زندگی سلام
شنبه
۴ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۳۰

خانواده مشاوره



مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

در ادامه معرفی تیپ های شخصیتی بر مبنای الگوی DISC از دو هفته گذشته به تیپ شخصیتی «ابرازگر» رسیدیم و همان طور که وعده داده بودیم، در این هفته به بررسی الگوهای رفتاری گروه ابرازگر در محیط خانواده می پردازیم. برای دسترسی به مطالب گذشته، می توانید از طریق آرشیو روزنامه خراسان اقدام کنید. این موضوع را هم بدانید که ابرازگرها بسیار خانواده دوست و احساساتی هستند. آن ها به تمایلات دیگران حساس هستند و دوست دارند همه شاد باشند و از زندگی لذت ببرند. این افراد ترجیح می دهند در کنار خانواده زندگی شیرینی را تجربه کنند. در ادامه نکاتی را درباره والدین، همسران و فرزندان با تیپ شخصیتی ابرازگر مطرح خواهیم کرد.

والدین ابرازگر: در خانواده ای که والدین آن ها از تیپ شخصیتی ابرازگر باشند، همیشه مهمانی های مختلف پابرجاست. آن ها همیشه در تدارک یک جشن، مسافرت یا برنامه تفریحی برای آخر هفته هستند. البته و به طور کلی گاهی ابرازگرها به قدری درگیر مهمانی های مختلف می شوند که فراموش می کنند زمانی را به خلوت و تنهایی با دیگر اعضای خانواده خود اختصاص دهند.

همسر ابرازگر: اگر همسر شما از گروه ابرازگر بالاست، بابت این که ببینید او هر روز صبح قبل از رفتن به محل کار زمان زیادی را می گذارد تا به خود و ظاهرش برسد یا این که بارها و بارها خودش را در آینه برانداز می کند، زیاد حساس نباشید چرا که این جزو ویژگی شخصیتی اوست هر چند که باید برای مدیریت آن برنامه ریزی کند.

فرزندان ابرازگر: یکی از بزرگ ترین دغدغه هایی که والدین فرزندان گروه ابرازگر با آن مواجه هستند، دوران تحصیل آن هاست. ابرازگرها هرگز دوست ندارند یک ساعت یک جابنشینند و مطالعه کنند. حتی نوشتن تکالیف هم برای این افراد دشوار است. شاید بتوانند خودشان را مجبور کنند که این کار را انجام دهند اما فقط در یک زمان کوتاه قادر به انجامش خواهند بود. حتی اگر از کودکان گروه ابرازگر بپرسید، بیشتر آن ها اعتراف خواهند کرد که برای یادگیری به مدرسه نمی روند بلکه می روند تا دوستان خود را ببینند. البته لازم است والدین آن ها به نحوی فرزندان شان را آموزش دهند که انگیزه مطالعه داشته باشند. برای کسب نتیجه مطلوب بهتر است روش های یادگیری آن ها را بشناسید و از آن استفاده کنید.

اصولی ترین شیوه تربیت فرزند

ابرازگر
افراد گروه ابرازگر علاقه مندند خودشان را مطرح کنند و پیوسته به تعریف و تایید نیاز دارند، از این رو با تشویق شدن به راحتی اوج می گیرند.

اگر توانایی های آن ها را درک کنید، می توانید با تحسین کردن، بیش از چند برابر توان شان را به کار بگیرید. در واقع همه فرزندان لایق تشویق و ستایش اند اما ابرازگرها بر اساس این تشویق بسیار شکوفای می شوند. فرزندان گروه ابرازگر در محیطی دوستانه و آزاد از قوانین و مقررات رشد می کنند. آن ها را در فضاهایی که با چارچوب های سخت و محکم احاطه شده است، فرزند ندهید.

در هفته آینده به ویژگی های گروه ابرازگر در محیط کار و نیز شغل های مناسب برای این گروه می پردازیم.