

پیچ و خم مدیریت احساسات



محبوبی

مدیریت احساسات یعنی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها به شکلی که رفتارها آگاهانه‌تر و روابط سالم‌تر شوند. هدف این است که احساسات را تجربه کنیم، اما اجازه ندهیم تصمیم‌های ما را کنترل کنند. حال سؤال این است که این امر چگونه محقق می‌شود.

قدم اول: شناسایی احساسات

- مکث کوتاه قبل از واکنش.
- از خود پرسیم: «الان چه احساسی دارم؟»
- نام‌گذاری احساسات باعث کاهش تنش می‌شود.
- احساس و رفتار را از هم جدا کنیم.

قدم دوم: تنظیم فوری هیجان

- چند نفس عمیق بکشیم.
- شانه‌ها و بدن را رها کنیم.
- در صورت امکان کمی از موقعیت فاصله بگیریم.

قدم سوم: مدیریت افکار

- افکار را واقعیت قطعی ندانیم.
- قبل از واکنش، فکرها را بررسی کنیم.
- از تکنیک «توقف، تنفس، انتخاب» استفاده کنیم.

قدم چهارم: ابراز سالم احساسات

- احساسات را پنهان یا منفجر نکنیم.
- واضح و محترمانه بیان کنیم.
- در صورت نیاز از دیگران کمک بگیریم.

نکته کلیدی: تقویت عادت‌های سالم

- خواب و استراحت کافی داشته باشیم.
- احساساتمان را بنویسیم.
- هر روز چند دقیقه حال درونی خود را بررسی کنیم.

تیک سلامتی

شیوه‌های مختلف مصرف سبوس



از آنجاکه بسیاری از نان‌های موجود در کشور سبوس کافی ندارند مردم می‌توانند پودر سبوس را همراه با سالاد یا ماست و روزی ۲ بار مصرف کنند. البته مصرف نان سنگک و نان‌های رژیمی دارای سبوس نیز همین خاصیت را دارد و در پیشگیری از بروز بیماری‌های اعصاب و دیابت نیز مؤثر است. اینکه سبوس در برنج باشد یا نان فرقی ندارد، زیاده‌ریخته ۲ ماده مواد مغذی به میزان لازم وجود دارد.

نشانه‌های بزرگی پروستات



برخلاف تصور عامه مشکلات پروستات فقط برای پیرمردها نیست و جوان‌ترها هم ممکن است درگیر آن شوند. از این رو ضروری است که دست‌کم نشانه‌های بروز آن را بدانیم و در کوتاه‌ترین زمان ممکن برای درمان مراجعه کنیم.

- سخت ادرار کردن یا نداشتن کنترل بر روی ادرار
- شب ادراری
- خالی نشدن کامل مثانه پس از ادرار کردن
- احساس ناگهانی دفع ادرار
- قطع و وصل شدن جریان ادرار هنگام ادرار کردن
- فشار در دفع ادرار

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۵۴۴۵۸۰۶۰

شماره

اشنبه

۱۳ دی‌ماه ۱۳۹۹

شماره ۱۳

۱۳

SHAHNARNEWS.IR



همسایه

شنونده خوب بودن، نیمه پنهان گفت‌وگو

مرور چند اصل ساده برای ساختن مکالمه‌ای که به درک متقابل برسد نه سوء تفاهم

گروه فرهنگ‌شهروندی: بخشی بزرگی از مشکلات روابط نه از تفاوت‌ها، بلکه از ناتوانی در گفت‌وگو کردن ناشی می‌شود. با یادگیری اصول ساده‌ای مانند گوش دادن فعال، بیان شفاف، احترام به دیدگاه دیگران و مدیریت هیجانات می‌توان گفت‌وگوها را از میدان کشمکش به فرصتی برای فهم متقابل تبدیل کرد. امروز قصد داریم به این اصول ساده نگاهی دوباره بیندازیم.

گوش دادن واقعی

بسیاری از افراد هنگام گفت‌وگو در حال گوش دادن نیستند، بلکه انتظار می‌کشند تا زمان صحبت کردن خودشان فرا برسد. اگر می‌خواهید بدانید فردی که با او صحبت می‌کنید واقعا از اصول یک گفت‌وگو خوب آگاه است به این نکات توجه کنید:

- حرف طرف مقابل را قطع نمی‌کند.
- برای فهمیدن منظور و تلاش می‌کند.
- به احساسات پشت کلمات دقت می‌کند.

اصول یک گفت‌وگو سالم

هر گفت‌وگو سازنده بر چند اصل ساده اما مهم استوار است. رعایت همین اصول می‌تواند کیفیت بیشتر گفت‌وگوها را به‌طور چشمگیری تغییر دهد.

احترام به دیدگاه متفاوت

گفت‌وگو زمانی معنا پیدا می‌کند که افراد اجازه داشته باشند دیدگاه‌های متفاوت داشته باشند. اگر هر اختلاف نظری به دعوت‌بیل شود، گفت‌وگو عملاً غیرممکن می‌شود. پس به خاطر بسپاریم که اصل مهم این است: ممکن است با نظر تو موافق نباشم، اما حق تو برای داشتن این نظر را محترم می‌دانم.

شفاف صحبت کردن

ابهام یکی از بزرگ‌ترین دشمنان ارتباط است. بیان غیرمستقیم، کنایه‌آمیز یا مبهم اغلب باعث سوء برداشت می‌شود. بهتر است برای داشتن یک گفت‌وگو سالم به جای نیش و کنایه زدن، منظور خود را روشن بیان کنیم.

- از حدس زدن ذهن دیگران پرهیز کنیم.
- به جای کلی‌گویی مثال بزنیم.

کنترل هیجانات

نباید فراموش کرد که گفت‌وگو وقتی مفید است که افراد بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند. اگر با زبان خشم، تحقیر یا طعنه با طرف مقابل صحبت کنیم معمولاً گفت‌وگو به بن‌بست می‌کشد. از طرفی، غلبان زیاد احساسات و اشک ریختن و آه و زاری هم پاسخ‌گو نیست و در بهترین حالت فقط منجر به جلب ترحم و دل‌سوزی می‌شود. نباید بگذاریم احساسات جای منطق را بگیرد.

افرادی که مهارت خوبی در گفت‌وگو کردن دارند، حتی در زمان ناراحتی نیز دو نکته را رعایت می‌کنند:

- لحن خود را آرام نگه می‌دارند.
- مسئله را از شخصیت افراد جدا می‌کنند.

هدف برنده شدن نیست

گفت‌وگو فقط رد و بدل کردن کلمات نیست. فرایندی است که در آن افراد تلاش می‌کنند معنا، احساس و منظور واقعی خود را با دیگری به اشتراک بگذارند. به همین دلیل روان‌شناسان ارتباطات معتقدند که بخش بزرگی از سوء تفاهم‌های انسانی نه به خاطر اختلاف نظر، بلکه به دلیل ناتوانی در داشتن یک گفت‌وگو مؤثر شکل می‌گیرد. در یک گفت‌وگو سالم، هدف برنده شدن نیست، هدف فهمیدن و فهمانده شدن است.

شنونده خوب، طرف خوب گفت‌وگو

مهارت گفت‌وگو کردن یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود. مهارتی که بر کیفیت روابط خانوادگی، همکاری‌ها و دوستی‌ها و حتی سلامت روان فرد تأثیر مستقیم دارد. پژوهش‌های حوزه ارتباطات نشان می‌دهد که افراد موفق در روابط شخصی و حرفه‌ای، معمولاً سه توانایی مشترک دارند:

- گوش دادن فعال
- بیان روشن و محترمانه منظور
- مدیریت هیجانات در هنگام اختلاف



تفاوت گفت‌وگو در روابط مختلف

ضمن اینکه به اصول پایه گفت‌وگو توجه می‌کنیم باید فرد مورد نظر را نیز در نظر داشته باشیم. قطعاً صحبت کردن با اعضای خانواده و افرادی که با آن‌ها صمیمیت زیادی داریم تفاوت دارد با یک گفت‌وگو با هم‌تیمی‌ها و همکاران. در واقع این نوع رابطه است که تعیین می‌کند چگونه صحبت کنیم.

گفت‌وگو در خانواده

در خانواده، گفت‌وگو بیشتر با احساسات عمیق و روابط بلندمدت گره خورده است. در عین حال درست است که صمیمیت بیشتری وجود دارد اما از سویی دیگر ممکن است حساسیت‌های عاطفی بالایی وجود داشته باشد و کلمات تأثیر بلندمدت‌تری داشته باشند.

در گفت‌وگوهای خانوادگی بهتر است:

- از سرزنش مستقیم پرهیز شود.
- احساسات به زبان آورده شود.
- فضای امن برای صحبت ایجاد شود.
- مثلاً به جای گفتن «تو هیچ وقت به من توجه نمی‌کنی»، بهتر است روی خود مان تمرکز کنیم و بگوییم: «وقتی این اتفاق می‌افتد احساس می‌کنم نادیده گرفته می‌شوم.»

گفت‌وگو در محیط کار

گفت‌وگو در محیط کار معمولاً تابع شرایط شغلی و هدف محو‌تر و تمرکز بر حل مسئله است. نیاز به وضوح و دقت داشته و بسیار اهمیت دارد که به اصول حرفه‌ای کار پایبند باشیم.

- در محیط کار بهتر است:
- گفت‌وگوها کوتاه و مشخص باشد.
- از شخصی کردن مسائل پرهیز شود.
- بازخورد ها محترمانه اما صریح بیان شوند.

گفت‌وگو با دوستان

گفت‌وگو در دوستی‌ها معمولاً آزادانه‌تر و غیررسمی‌تر است. اما همچنان نیازمند احترام متقابل است. چه بسا دوستی‌هایی که در آن با مجوز صمیمیت زیاد حرف‌های اشتباهی به زبان آورده شده است و سال‌ها دوستی در لحظه‌ای به پایان رسیده است. دوستی‌های سالم بر پایه شنیده شدن، حمایت عاطفی و صداقت شکل می‌گیرد. گاهی بهترین گفت‌وگو، دوستانه فقط گوش دادن بدون قضاوت است.

فواید بلندمدت

این طور نیست که بگوییم تقویت مهارت گفت‌وگو کردن فقط باعث حل اختلافات می‌شود. این اتفاق آثار گسترده‌تری را به همراه دارد که در بلندمدت به تقویت بنیاد رابطه‌های دوستانه کاری و خانوادگی می‌انجامد.

- کاهش سوء تفاهم‌ها
- افزایش اعتماد در روابط
- حل سریع‌تر تعارض‌ها
- تقویت همکاری در محیط کار
- ایجاد احساس دیده شدن و شنیده شدن
- بهبود سلامت روان

خطاهای رایج

بسیاری از گفت‌وگوها نه به خاطر اختلاف نظر، بلکه به دلیل چند اشتباه ساده به نتیجه نمی‌رسند. اما رایج‌ترین این خطاها کدام‌اند. آگاهی از همین خطاهای ساده می‌تواند کیفیت ارتباطات را تا حد زیادی بهبود دهد.

- قطع کردن مداوم حرف دیگران
- پیش‌فرض گرفتن نیت طرف مقابل
- تعمیم دادن («تو همیشه ...»، «تو هیچ وقت ...»)
- مقایسه کردن
- استفاده از طعنه و کنایه
- تبدیل گفت‌وگو به رقابت

منطق گفت‌وگو برای حل تعارضات

وقتی گفت‌وگو جایگزین سکوت یا دعوا می‌شود، بسیاری از مشکلات لاینحل قابل حل می‌شوند. برای حل تعارضات معمولاً باید مرحله‌های مختلفی طی شود که از این قرار است:

- تعریف دقیق مسئله
- بیان دیدگاه هر طرف
- درک نگرانی‌های طرف مقابل
- پیدا کردن راه حل مشترک

هدف: حل تعارض و اختلاف

هیچ رابطه‌ای بدون اختلاف نیست. چه رابطه بین دو دوست و همکار و چه رابطه میان اعضای یک خانواده. تفاوت افراد در ارزش‌ها، نیازها و تجربه‌ها طبیعی است. آنچه اهمیت دارد نحوه مدیریت این اختلاف‌هاست. بسیاری از کتاب‌های حوزه ارتباطات از این می‌گویند که بسیاری از تعارض‌ها زمانی حل می‌شوند که افراد بتوانند:

- بدون ترس از قضاوت صحبت کنند.
- احساسات و نگرانی‌های واقعی خود را بیان کنند.
- به دنبال راه حل مشترک باشند.