

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

روابط مثبت

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸

روابط مثبت

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد دهم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	دیباجه.....
۹	روابط مثبت.....
۱۰	مقدمه.....
۱۱	تعریف روابط مثبت.....
۱۱	سنجش روابط مثبت.....
۱۴	چرا بهتر است روابط مثبت داشته باشیم؟.....
۱۷	ویژگی‌های یک دوست مناسب و خوب.....
۲۱	آموزه‌های اسلامی برای برقراری ارتباط مثبت.....
۲۵	رابطه مثبت با والدین در دوران نوجوانی.....
۲۹	نکاتی برای بهبود روابط والدین در دوران نوجوانی.....
۳۱	در میان گذاشتن مسائل مهم با والدین.....
۳۶	راهکارهایی برای ایجاد و حفظ روابط مثبت.....
۴۰	اصول کلی لطیفه‌گویی.....
۴۱	ویژگی‌های شوخ‌طبعی مناسب و نامناسب.....
۴۷	آموزش ارتباط مؤثر در کلاس درس.....
۵۰	منابع.....
۵۲	تشکر روزانه.....
۵۴	پاسخ‌دهی فعال - سازنده.....
۵۷	سه اتفاق خنده‌دار.....
۵۹	دوست خواهم داشت.....

دیباچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادایی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتال، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویشتن‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سواد هیجانی،

ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازه رُسته این مرز و بوم کُهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فربهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجسته اتریشی، «ایوان ایلچ» در کتاب پرآوازه «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه**:

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمه زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایه این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه‌زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به

«رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، *Handbook of positive psychology* چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکارانش تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشارروانی، مهربانی و نوع‌دوستی، هوش هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های

پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیه جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختیم.

به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سروده زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدم و حسن مطلع هر بخش قرار دادم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

روابط مثبت

راحله این روزها حال خوشی ندارد. تا چند روز پیش فکر می‌کرد، به خاطر برنامه‌های درسی‌اش استرس دارد، اما با این‌که دیروز امتحان‌هایش تمام شده است، باز هم حال و هوایش تغییر نکرده است. حالا نمی‌داند مسئله چیست. در مدرسه مشکلی ندارد، تفریحاتش سر جایش است، قرار است به زودی به مسافرتی برود که همیشه دوست داشته است. اما احساس می‌کند یک جای کار می‌لنگد. دیگر نه از فیلم دیدن لذت زیادی می‌برد، نه از معرق کاری. وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردد، فوری به اتاقش می‌رود، چون حوصله حرف‌های تکراری مادرش را ندارد. اگر به اجبار پدرش نبود، برای شام خوردن از اتاق خارج نمی‌شد. او دیگر حوصله بازی کردن با برادر کوچکش را هم ندارد. در مدرسه نیز از وقتی مائده به کلاسشان آمده است، رابطه‌اش با فرشته به گرمی قبل نیست. مائده و فرشته زنگ‌های تفریح را با هم می‌گذرانند و راحله نمی‌داند تنهایی چه کار کند، او گاهی احساس می‌کند هیچ‌کس دوستش ندارد.

مقدمه

سلیگمن، در آخرین نظریه خود اظهار کرده است که هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا قرار دادن فرد در مسیر شکوفایی و بهباشی است. او پنج رکن اساسی را برای رسیدن به این هدف، اساسی می‌داند که عبارتند از: هیجان‌های مثبت، اشتیاق، روابط مثبت، معنای زندگی و دستاوردها. نکته جالب توجه این است که براساس نتایج پژوهش‌ها، از میان این پنج عامل، روابط مثبت نقش مهم‌تری در رسیدن فرد به شکوفایی و بهباشی روانی دارد. بنابراین به دلیل اهمیت روابط مثبت، در این کارگاه، دانش‌آموزان با اصول مربوط به استفاده از این عامل آشنا می‌شوند.

◀ از یکی از دانش‌آموزان بخواهید مورد راحله را با صدای بلند بخواند. پس از آن سؤال‌های زیر را از دانش‌آموزان بپرسید:

- به نظرتان مشکل راحله چیست؟
 - راحله برای این‌که از این وضعیت خارج شود، باید چه کار کند؟
 - اگر شما جای راحله بودید، چه می‌کردید؟
- پس از شنیدن پاسخ دانش‌آموزان، درباره روابط مثبت و نقش آن در زندگی برایشان توضیح دهید.

تعریف روابط مثبت

براساس آنچه روانشناسان مثبت‌گرا می‌گویند، روابط انسانی مثبت به کسانی مربوط می‌شود که برای افراد و سازمان‌ها، منبع مولد غنی‌سازی، سرزندگی و یادگیری هستند. در این نوع روابط، مؤلفه‌هایی مانند: نوع‌دوستی، همدردی، گذشت و بخشش، مهربانی و قدردانی وجود دارد. روابط مثبت رشد فردی و اجتماعی کسانی را که برخوردار از آن هستند، افزایش می‌دهد.

سنجش روابط مثبت

به منظور سنجش سطح ارتباط مثبت دانش‌آموزان، از زیرمقیاس‌های روابط مثبت سیاهه روان‌درمانی مثبت رشید (۲۰۱۳) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۸) - که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارند - استفاده شده است.

پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به گویه‌های آن پاسخ دهند.

راهنمایی

عبارات زیر را بخوانید و با زدن علامت (x) برای گزینه‌ای، که به بهترین وجه شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص سازید.

عبارت	کاملاً موافقم	تا حدی موافقم	نظری ندارم	تا حدی مخالفم	کاملاً مخالفم
۱- به کسانی که با آنها ارتباط منظم دارم احساس وابستگی می‌کنم.					
۲- با عزیزانم احساس نزدیکی می‌کنم.					
۳- در مواقع سختی همیشه کسی هست که می‌توانم روی حمایتش حساب کنم.					
۴- من روابطی دارم که به رشد و تعالی من کمک می‌کنند.					
۵- حداقل یک نفر در زندگی من هست، که من و احساساتم را خوب می‌فهمد.					
۶- برایم مهم است، هنگامی که دوستان نزدیکم درباره مشکلاتشان با من حرف می‌زنند، شنونده خوبی باشم.					
۷- دیگران من را به عنوان فردی بخشنده: کسی که تمایل دارد وقتش را با دیگران تقسیم کند، معرفی می‌کنند.					

				۸- می دانم که می توانم به دوستانم اعتماد کنم، دوستانم نیز می دانند که می توانند به من اعتماد کنند.
				۹- من و دوستانم هنگام بروز مشکلات با یکدیگر هم فکری و هم دردی می کنیم.
				۱۰- برای من راحت است هنگامی که با دیگران حرف می زنم کاملاً احساساتم را بازگو کنم.

شیوه نمره گذاری و تفسیرهای آزمون

نمره گذاری گزینه های این آزمون بدین صورت است:

کاملاً موافقم = ۵ تاحدی موافقم = ۴ نظری ندارم = ۳
 تاحدی مخالفم = ۲ کاملاً مخالفم = ۱

برای به دست آوردن نمره کل، کافی است امتیاز همه ۱۰ عبارت را با هم جمع کنید. طیف نمره های آزمون بین ۱۰ تا ۵۰ قرار دارد که نمره های بالاتر حاکی از برخورداری از رابطه های صمیمانه است.

امتیاز بالاتر از ۳۴: امتیاز بالای ۳۴ در این آزمون، نشان می دهد که شما روابط مثبتی دارید. هنگام برقراری ارتباط، به احساسات و خواسته های دیگران توجه می کنید. بدون ابهام به بازگو کردن احساسات و خواسته هایان می پردازید. مسئولیت اشتباهات خود را می پذیرید و به خاطر آنها عذرخواهی می کنید. افرادی در زندگی تان هستند که به آنها اعتماد دارید و می توانید روی کمکشان حساب کنید. خودتان نیز از نزدیکان و دوستانتان حمایت

می‌کنید. استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه، به شما کمک می‌کند تا روابط مثبت‌تان را افزایش دهید.

امتیاز پایین ۳۳: امتیاز شما در این آزمون، نشان می‌دهد که در روابطتان دچار ضعف‌هایی هستید. شاید به دیگران، به اندازه خودتان اهمیت ندهید. احساساتتان را به خوبی بیان نکنید و/ یا در پی بردن به احساسات و خواسته‌های طرف مقابل دچار مشکل شوید. نیازی نمی‌بینید که وقتی کار اشتباهی انجام دادید، به خاطر آن عذرخواهی کنید. از طرف دیگر به دیگران اعتمادی ندارید، اطرافیانتان نیز ممکن است به دلایلی به شما اطمینان نداشته باشند. روابط شما با اعضای خانواده و دوستانتان صمیمانه نیست و به آنها احساس تعلق نمی‌کنید. هنگام رویارویی با مشکلات، احساس می‌کنید کسی نیست که از شما حمایت کند و خودتان نیز حامی دیگران نیستید. این موارد ممکن است باعث شوند که روابط چندان رضایت‌بخشی نداشته باشید. پیشنهاد می‌شود علاوه بر استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه با یک مشاور یا روان‌شناس درباره این موضوع صحبت کنید.

چرا بهتر است روابط مثبت داشته باشیم؟

داشتن روابط مثبت با دیگران، به ویژه نزدیکان و افراد مهم زندگی، دارای فایده‌های مثبت گوناگونی است که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

• افزایش طول عمر و رضایت از زندگی

روان‌شناسی به نام پرفسور «والدینگر» یکی از طولانی‌ترین پژوهش‌های تاریخ روان‌شناسی را انجام داده است. او حدود ۱۰۰ پسر بچه ۱۰ ساله، را تا ۸۰ سالگی مورد پیگیری قرار داد. نتایج این بررسی بلندمدت ثابت کرد که مهم‌ترین عامل در رضایت از زندگی و طول عمر افراد داشتن روابط مثبت و معنادار با دیگران است.

• داشتن شبکه حمایتی

روابط مثبت ما با دیگران، موجب می‌شود که همیشه شبکه‌ای از دوستان و آشنایان را در کنارمان داشته باشیم که در مواقع ضروری به ما کمک می‌کنند و ما را مورد حمایت قرار می‌دهند.

• تقویت احساس هدفمندی

روابط ما با دیگران، یکی از منابع مهم معنای زندگی محسوب می‌شود. هدف غایی بسیاری از افراد برقراری ارتباط خوب با افراد مهم زندگی‌شان است. مثلاً ممکن است بزرگترین هدف زندگی یک پدر این باشد که زندگی خوب و راحتی برای همسر و فرزندانش مهیا کند. یا معنای زندگی یک مادر در خدمت کردن به فرزندانش و کمک به آنها، جهت استفاده از توانمندی‌هایشان، خلاصه شود. فرزندان نیز ممکن است، اهدافشان را براساس خدمت به والدین انتخاب و پیگیری کنند. از طرف دیگر حمایت افراد صمیمی باعث می‌شود که فرد با انگیزه قوی‌تری در پی تحقق اهدافش باشد.

• کاهش فشار روانی

داشتن افرادی که در مواقع لزوم بتوان از آنها کمک گرفت و روی حمایت‌شان حساب کرد، باعث می‌شود که فرد در روبرو شدن با موقعیت‌های نامطلوب، کم‌تر دچار اضطراب شود. این موضوع به نوبه خود به کاهش ابتلا به بیماری‌های روان‌تنی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، گوارشی، سردردهای عصبی و... می‌انجامد.

• پیروی از شیوه زندگی سالم

افرادی که پیوندهای محکمی با نزدیکان و دوستان خود دارند، به احتمال بیشتری از شیوه زندگی سالم پیروی می‌کنند. این اتفاق به دو دلیل روی می‌دهد. نخست آن‌که اگر فرد مورد نظر بخواهد شیوه زندگی ناسالمی را در پیش گیرد (تغذیه ناسالم، سیگار کشیدن و...) نزدیکانش به او هشدار می‌دهند و تلاش می‌کنند او را در دنبال کردن شیوه زندگی سالم یاری رسانند. دوم

آنکه فرد به خاطر اهمیتی که به افراد مورد علاقه‌اش می‌دهد، از رفتارهای نادرستی که سلامت‌ش را به خطر بیندازد، دوری می‌کند.

➤ کاربرگ مربوط به حلقه افراد مورد علاقه من را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. به آنها بگویید که باید در منزل نام افراد مورد علاقه‌شان را در دایره بنویسند (اگر شمار افراد زیاد بود، نام افرادی را که به آنها علاقه بیشتری دارند نزدیک مرکز دایره و نام کسانی که به آنها کمتر علاقه‌مندند را دورتر از مرکز دایره بنویسند و سپس به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهند. در جلسه آتی، دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید درباره پاسخ‌هایشان با هم به بحث و گفت‌وگو بپردازند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو فرد داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را بخوانند و درباره این جواب‌ها در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) بحث کنید.

روابط مثبت با دوستان

ایمان به دلیل مأموریت پدرش تازه امسال به این مدرسه آمده است. او که در این شهر غریب است، در مدرسه به شدت احساس تنهایی می‌کند. روز اول سر حرف را با بغل دستیش باز کرد، اما وقتی دید حسام لهجه‌اش را مسخره می‌کند و به او می‌خندد، دیگر با او حرف نزد. به تازگی پسری در کلاس توجهش را جلب کرده است، اما نمی‌داند می‌تواند برایش دوست خوبی باشد یا خیر. ایمان یک بار از دوست بد، ضربه خورده است و نمی‌خواهد که این ماجرا دوباره تکرار شود. او پارسال با نادر که یکی از بچه‌های ورزشکار مدرسه بود دوست شده بود. نادر ویژگی‌های خوب زیادی داشت که برای ایمان جذاب بود. همه در مدرسه از نادر حساب می‌بردند و به او احترام می‌گذاشتند. او ایمان را هم تشویق کرد که به کلاس بدن‌سازی برود. بعد از مدتی نادر، به ایمان پیشنهاد کرد بدون اطلاع مربی، از داروهای

مکمل استفاده کند. ایمان برای این که بتواند مکمل مورد نظر را بخرد، مجبور شد بدون اطلاع والدینش از حسابش مبلغی پول برداشت کند. پدر ایمان متوجه این موضوع شد و ایمان به دروغ به پدرش گفت که این مبلغ را به یکی از هم کلاسی‌هایش کمک کرده است. از طرف دیگر داروی مورد نظر روی دستگاه گوارش ایمان تأثیر منفی گذاشت و ایمان چند روزی در بیمارستان بستری شد. خانواده ایمان حقیقت را فهمیدند و از دست ایمان حسابی ناراحت شدند. به علاوه ایمان مدتی در بیمارستان بستری شد و از درس‌هایش عقب ماند و نادر در این مدت هیچ خبری از او نگرفت. وقتی هم که ایمان بعد از مرخصی خواست با او حرف بزند مانند یک غریبه با او برخورد کرد. این موضوع برای ایمان خیلی سنگین تمام شد. او می‌خواهد این بار در انتخاب دوست بیشتر دقت کند، اما متأسفانه درباره ملاک‌ها و ویژگی‌های یک دوست خوب اطلاعات چندانی ندارد.

◀ از یکی از دانش‌آموزان بخواهید مورد ایمان را با صدای بلند بخواند. پس از آن درباره ویژگی‌های یک دوست خوب از دانش‌آموزان بپرسید. پس از شنیدن پاسخ‌ها، ملاک‌های دوست مناسب را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. یکی از جنبه‌های روابط مثبت، به ویژه در دوران نوجوانی به رابطه با همسالان مربوط می‌شود. به همین دلیل در این بخش درباره ویژگی‌های یک دوست خوب توضیح داده شده است. روشن است هر چه تعداد بیشتری از این صفات در ما وجود داشته باشد، می‌توانیم رابطه دوستانه بهتری برقرار سازیم.

ویژگی‌های یک دوست مناسب و خوب

۱. صادق است

دوستان خوب، همیشه صادق هستند. هرگز دروغ نمی‌گویند، حتی وقتی

شنیدن حقیقت، دل‌خواهتان نباشد. البته این گفته به آن معنی هم نیست که سعی کنند حقیقت را کاملاً پی برده و آزارنده با شما در میان بگذارند؛ بلکه هر آن چیزی را که نیاز به شنیدنش دارید برای‌تان بازگو می‌کنند زیرا شما برایشان مهم هستید.

۲. شما را همان‌گونه که هستید، می‌پذیرد

یک دوست خوب هرگز شما را به خاطر چیزی که نیستید، یا اشتباهی که مرتکب شده‌اید قضاوت نمی‌کند. به خاطر آن چیزی که هستید خوشحال است و کنارتان می‌ماند. اگر اندکی هم غیرعادی، دست و پا چلفتی و/یا حتی کاملاً عجیب و غریب باشید! صادقانه می‌گوید برایش فردی تأثیرگذار و دوست‌داشتنی هستید.

۳. قابل اعتماد است

دوست خوب کسی است که بتوانید عمیق‌ترین اسرار‌تان را با اعتماد کامل با او در میان بگذارید. زیرا به خاطر شنیدن آن‌ها قضاوت‌تان نمی‌کند و نگه‌دارنده رازها و اطلاعات شخصی‌تان می‌شود. وقتی مطمئن باشید دوست‌تان هرگز اطلاعات محرمانه‌تان را به دیگران نمی‌گوید، با خیال راحت می‌توانید با او درد دل کنید.

۴. شنونده خوبی است

این ویژگی یکی از مهم‌ترین خصوصیات دوست خوب است. اگرچه ممکن است دوستان پاسخی برای همه مشکلات شما نداشته باشند، ولی همیشه با گوش جان شنونده سخنان‌تان هستند.

۵. فهمیده و با درک است

با این ویژگی وارد مرحله کامل‌تری از دوستی می‌شویم. یک دوست خوب تلاش می‌کند تصمیم‌ها و رفتارهای شما را درک کند. همیشه می‌خواهد سخنان و تجربه‌های‌تان را درک کند؛ حتی اگر با باورهایش در تضاد باشد. به

علاوه، در مواقع نیاز حمایتتان می‌کند و بهترین کاری که انجام می‌دهد این است که سعی می‌کند هر آن‌چه را در ذهنتان می‌گذرد یا هر احساسی را که دارید در لحظه درک کند.

۶. برایتان وقت می‌گذارد

چیزی باارزش‌تر از وقت وجود ندارد. حتی ثروتمندترین افراد هم نمی‌توانند ثانیه‌ای از آن را بخرند و به عقب برگردند. بنابراین، اگر کسی وقتش را به شما می‌دهد، کار قابل توجه و ارزشمندی انجام داده است. و اگر اغلب این گونه رفتار می‌کند، معلوم می‌شود برایتان ارزش قائل است و دوستتان دارد.

۷. حامی و پشتیبان شما است

دوست خوب همواره شما را به رشد کردن و بالنده شدن ترغیب می‌کند و در این راه از یاری‌رساندن به شما دریغ نمی‌ورزد، حتی اگر این کار برایش تا اندازه‌ای زیان‌آور باشد. او تا لحظه‌ای که موفقیت‌تان را جشن بگیرید، در کنارتان است و هنگام شکست، غم‌خوار و یاورتان. دوست خوب همراهتان است؛ حتی اگر این همراهی به اندازه حضور در مهمانی‌ای باشد که دوست ندارید تنهایی در آن شرکت کنید.

۸. با گذشت است

همه ما مرتکب اشتباه می‌شویم. گاهی اوقات بدون قصدی خاص دیگران را آزار می‌دهیم. دوست خوب این مسئله را درک می‌کند و به راحتی ما را می‌بخشد. البته ممکن است این کار به سرعت روی ندهد؛ بعضی وقت‌ها باید زمان اندکی بگذرد، تا بخشش صورت گیرد. یک دوست خوب با توجه به ظرفیتی که در شما سراغ دارد می‌داند در آینده فرد بهتری خواهید شد و دیگر آن اشتباه را تکرار نخواهید کرد.

۹. هرگز تحقیر و مسخره‌تان نمی‌کند

دوستان خوب، روابط صمیمی و پر از شوخی و خنده‌ای با هم دارند. یکی

از خوشایندترین لحظات یک رابطه دوستانه، زمانی است که دوستان بدون انگیزه‌های آزارنده، همدیگر را دست می‌اندازند، و از ته دل با هم می‌خندند و اوقات خوشی را با هم می‌گذرانند. آن‌ها با این کار به همدیگر شادی و رضایت می‌بخشند و مسائل مهم و جدی را، آسان و سبک می‌کنند. با این حال، دوستان خوب هرگز به صورت آزاردهنده، دستتان نمی‌اندازند و مسخره‌تان نمی‌کنند. شوخی‌های دوستان در یک رابطه سالم، به نیت آسیب‌رسانی صورت نمی‌گیرد.

۱۰. هرگز منت نمی‌گذارد

دوست خوب انتظار جبران ندارد. هر کاری از دستش برآید برایتان انجام می‌دهد. اگر همه ما می‌توانستیم این‌گونه باشیم؛ دنیای بهتری داشتیم. دوستان خوب مصداق بارز یک‌رنگی و اخلاص هستند. برای نمونه، ممکن است دوستان بدون درخواست شما در درس‌ها کمک‌تان کند یا در یک رشته ورزشی به تمرین با شما بپردازد تا در آن رشته ورزشی پیشرفت کنید.

۱۱. وفادار و مؤدب است

در این‌جا دو ویژگی مهم با هم ترکیب شده است: دوست خوب نشان می‌دهد هم به شما وفادار است و هم این کار را با احترام انجام می‌دهد. البته فقط احترامات را در حضور خودتان نگه نمی‌دارد؛ بلکه هرگز پشت سرتان هم غیبت نمی‌کند و چیز بدی در موردتان نمی‌گوید. بلکه خطای شما را فقط به خودتان می‌گوید.

بهتر است زمانی که می‌خواهید دوستی برگزینید به این ملاک‌ها توجه کنید. البته برای این‌که رابطه دوستانه مثبتی داشته باشید، خودتان نیز باید دارای این ویژگی‌ها باشید.

آموزه‌های اسلامی برای برقراری ارتباط مثبت

پیشوایان دین، برای برقراری ارتباط مؤثر اصول و مهارت‌هایی سازنده‌ای را آموزش داده‌اند. در این جا پنج اصل و نه مهارت ارتباطی از نظر اسلام را - که سیدمهدی خطیب، در کتاب مهارت‌های زندگی آورده است - به اختصار یادآور می‌شویم.

الف - اصل احترام

نیاز به احترام، گم‌شدهٔ روانی انسان‌هاست و این نیاز به صورت بنیادین، مطلوب هر انسانی است. طبیعی است که هنگام برقراری ارتباط، نادیده انگاشتن اصل احترام، ضربه بزرگی به ماهیت رابطه وارد خواهد ساخت. پیامبر (ص) فرموده است: همه چیز مؤمن احترام دارد: آبرویش، جانش و مالش.

ب - اصل مدارا و نرم‌خویی

مدارا، یعنی سازگاری و نرم‌خویی، با فردی که پاره‌ای از فکرها، سخنان و رفتار او را خوش نداریم. به جای طرد کردن، تندی و درشتی نمودن، نرمی و ملایمت را به کار می‌گیریم و ارتباط مهربانانه برقرار می‌کنیم. پیامبر اکرم (ص)، این روش را روح خردمندی و نیمی از ایمان می‌دانند.

ج - اصل خوش‌بینی

قرآن، به مومنان سفارش می‌کند از بسیاری گمان‌ها دوری کنند. زیرا برخی از گمان‌ها، گناه است (حجرات: ۱۲) خوش‌بینی، برداشت و تفسیر مثبت از رفتار و گفتار طرف مقابل است، تا جایی که دلیل و نشانه‌ای برای خوش‌گمانی وجود دارد.

علی (ع) می‌فرماید: رفتار برادرت را به بهترین وجه آن تفسیر کن، تا زمانی که کاری از او سر زند، که راه توجیه را بر تو ببندد و هیچ‌گاه به سخنی که از دهان برادرت بیرون می‌آید، تا وقتی برای آن توجیه خوبی می‌یابی، گمان بد مبر.

د- اصل خوش اخلاقی (حسن خلق)

حسن خلق از اصول بنیادین روابط بین فردی است که در همه حوزه‌ها و عرصه‌های ارتباط‌های اجتماعی نقش و کاربرد اساسی دارد.

حسن خلق مؤلفه‌های زیادی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: الفت‌گیری و الفت‌پذیری، خوش‌رویی، خوش‌زبانی، انعطاف‌پذیری و شوخ‌طبعی

ه- اصل تعافل

تفاضل، یعنی چشم‌پوشی کردن و آگاهانه خود را به غفلت زدن. امام صادق (ع) می‌فرماید: زندگی اجتماعی نیکو و معاشرت پسندیده مانند پیمانه پری است که دو سوم آن توجه و هوشیاری و یک سوم آن تعافل و چشم‌پوشی است. ریزبینی و مچ‌گیری در روابط اجتماعی رنج‌آور و دوری‌ساز است. در مواردی که از طرف مقابل ما خطایی جزئی سرزند، نباید به آن توجه کنیم. بلکه خردمندانه است که آن را نادیده بگیریم و طوری وانمود کنیم که انگار چیزی را متوجه نشده‌ایم.

مهارت‌های ارتباطی

برای برقراری ارتباط مثبت و مؤثر و پیش بردن آن مهارت‌هایی لازم است که باید آن‌ها را یاد بگیریم و به کار بندیم. عمومی‌ترین و کارسازترین این مهارت‌ها عبارتند از:

۱. گشاده‌رویی

داشتن چهره باز، جلب‌کننده دوستی و محبت است. ترش‌رویی و اخمو بودن، فضای ارتباطی را گرفته و بسته می‌سازد و ارتباط را به سرعت پایان می‌دهد.

۲. لبخند زدن

تبسم و لبخند- که سعدی آن را شکر خنده می‌نامد - به ارتباط انسانی و اجتماعی گرما می‌بخشد و فرد مقابل را ترغیب به گفت‌وگوی صمیمانه می‌کند.

لبخند که بر زیبایی چهره می‌افزاید، با بلند خندیدن که می‌تواند آزارنده باشد، تفاوت دارد.

از یکی از یاران پیامبر نقل شده است رسول خدا (ص) هرگاه سخن می‌گفت، سخنش با لبخند همراه بود.

۳. سلام کردن

سلام کردن، آغازگر ارتباط خوش و رضایت بخش است و عواطف مثبت را در فرد طرف مقابل برمی‌انگیزد.

سلام کردن، اعلام صمیمیت و روشی برای برقراری فضایی آرامش‌بخش و بدون اضطراب است.

سلام کردن نشانه فروتنی است. امام صادق (ع) می‌فرماید: یکی از وظیفه‌های مسلمان نسبت به برادرش این است که چون او را دید سلامش کند.

۴. تماس چشمی

چشم، از حالت‌های درونی ما خبر می‌دهد، از همین رو، چشم را پیشاهنگ، و پیک دل دانسته‌اند. چشم در حالت خوش، می‌درخشد، در غمگینی اشک آلود می‌شود، و در خشم گشاده و خیره می‌نماید. مهر و قهر، شرم و بی‌شرمی، همدلی و بی‌تفاوتی، اعتماد و بدبینی را می‌توان از حالت چشم و نگاه افراد متوجه شد.

علی (ع) می‌فرماید: دوستی، رشته‌ای است که زبان گویای آن و نگاه حکایت‌گر آن هستند.

در بسیاری فرهنگ‌ها، تماس چشمی صمیمانه و گرم، خالص‌ترین شکل رابطه و پیوند متقابل است.

۵. وضعیت بدنی

هم چنان که چهره، اطلاعات فراوانی در خصوص حالت هیجانی دیگران به ما می‌دهد، وضعیت نشستن و ایستادن نیز در برقراری ارتباط مثبت اهمیت

دارد. لازم است جلو کسی که با او ارتباط داریم به گونه‌ای بایستیم یا بنشینیم که فرهنگ سرزمین‌مان آن شیوه را می‌پسندد و تأیید می‌کند.

۶. اعلام دوستی

باید به کسی که یار ما هست، دوستی و محبت خود را، بازگو کنیم. به معلم، پدر، مادر و استاد خود، محبت، احترام و ارادتمان را اعلام داریم. پیامبر خدا (ص) می‌فرماید:

هرگاه کسی از شما به برادرش (دوستش) محبت دارد، او را از این دوستی و محبت باخبر کند چرا که این کار، افراد را بیشتر به هم می‌پیوندد.

۷. خوب گوش دادن

گوش دادن، مهارت و هنری است که متأسفانه بسیاری آن را ندارند و به کار نمی‌برند. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید: «از اخلاق مومن آن است که هرگاه سخن می‌گوید، نیکو سخن می‌گوید و هرگاه با او سخن می‌گویند، نیکو گوش می‌دهد و در دیدارهایش خوش‌رو است.»

هم آن حضرت فرموده است: هر که در میان سخن طرف مقابل بدود، مانند این است که چهره او را خراشیده باشد.

۸. خوب سخن گفتن

منظور از خوب سخن گفتن این نیست که مانند یک سخنور ماهر حرف بزنیم. بلکه به کار بردن واژه‌های مؤدبانه است و پرهیز از دشنام و زشت‌گویی و خودداری از بیان کلماتی که از آن‌ها بوی تحقیر، مسخره کردن، و طعنه زدن برمی‌آید.

۹. خیرخواهی

آخرین مرحله ارتباط، هنگامی است که دو طرف تعهد می‌کنند که از یکدیگر جدا شوند و ارتباط را پایان دهند. در این مرحله بهترین‌ها را برای طرف مقابل آرزو کردن خاتمه‌ای سودمند و مؤثر خواهد بود. پیامبر خدا (ص)

در این باره می‌فرماید: هرگاه با هم روبه رو شدید، با سلام گفتن برخورد کنید و چون خواستید از یکدیگر دور شوید با آمرزش خواهی برای هم جدا شوید.

رابطه مثبت با والدین در دوران نوجوانی

هم‌زمان با تغییراتی که در کودکان به هنگام رسیدن به سن بلوغ روی می‌دهد، در والدین نیز تغییراتی پیدا می‌شود. این دگرگونی‌ها ممکن است به نحوی باشد که به رابطه والدین با فرزند بالغشان آسیب برساند. مقالات و کتاب‌های زیادی درباره مسائل مربوط به نوجوانی نوشته شده است، اما در کمتر جایی به تغییرهای والدین در این دوران اشاره شده است. به همین دلیل در ادامه به بیان این دگرگونی‌ها که دکتر «فونتئل» در کتاب «کلیدهای رفتار با فرزندان نوجوان» آورده است می‌پردازیم.

● کاهش قدرت هوشی والدین

اگرچه مستندی علمی برای حمایت از این فرضیه وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد انرژی ویژه‌ای که نوجوان برای رشد جسمی خود در دوران بلوغ به آن نیاز دارد، باعث می‌شود نیروی مغزی والدین او را کاهش دهد. در نتیجه، ضریب هوشی والدین کاهش می‌یابد یعنی نسبت به دورانی که شما ۹ یا ۱۰ ساله بودید، پدر و مادران توانایی هوشی پایین‌تری پیدا می‌کنند. به دلیل همین کم شدن ضریب هوشی است که برخورد منطقی و استدلالی آنها نیز دچار نقصان می‌شود و توانایی‌شان در رویارویی با مشکلات و یافتن راه‌حل نوجوانان، کاهش می‌یابد.

گذشته از شوخی، دلیل این اتفاق چیست؟ مسئله است که قدرت هوشی والدینتان در این مرحله از زندگی تغییر چندانی نمی‌کند، اما هوش شما دستخوش تغییر می‌شود. شما در دوران بلوغ توانایی تفکر انتزاعی را به دست می‌آورید. تفکر انتزاعی تفکری است والاتر و تکامل یافته‌تر از تفکر عینی.

تفکری که به انسان کمک می‌کند تا بتواند به مفاهیمی نادیدنی بیندیشد، نتیجه‌گیری کند و محاسبات پیچیده انجام دهد. در دوران نوجوانی چنین تفکری شکل می‌گیرد. دلیل آرمان‌گرایی نوجوانان هم شاید همین باشد، چون تازه می‌توانند درک کنند که عدالت چیست و زندگی چه مفهومی دارد و به تعریف دقیق‌تری از خوب و بد می‌رسند. همان‌طور که گفته شد، توانایی تفکر انتزاعی به نوجوان قدرت حل مسائل ذهنی و پیچیده را می‌دهد و همین موضوع باعث می‌شود دیگر به والدین خود وابسته نباشند و مسائلی را که قبلاً تنها با کمک آن‌ها می‌توانستند حل کنند خودشان حل کنند. به همین خاطر گاهی مواقع ممکن است فکر کنید، که سطح هوش والدینتان افت پیدا کرده است، در حالی که این طور نیست سطح هوش شماست که افزایش یافته است. افزون بر این علاقه‌مندی شما به استفاده از رسانه‌های جمعی و اینترنت موجب می‌شود که دیگر والدین، دائرةالمعارف‌تان نباشند و بتوانید برای پرسش‌های خود به جواب‌های بهتر و کامل‌تری برسید.

• تغییرات بدنی

هنگامی که فرزندان بالغ می‌شوند، تغییراتی در ظاهر والدین روی می‌دهد که شاید برای خودشان ملموس نباشد اما برای فرزندشان بسیار آشکار است. متأسفانه هنوز مشخص نشده است که این تغییرات به‌طور دقیق کدامند. ممکن است طرز لباس پوشیدن، طرز سخن گفتن، رفتار، مدل یا غیره باشد ولی بی‌تردید یک چیز بدتر شده است. کودکی که همیشه می‌خواست با پدر و مادرش باشد، اکنون در سن بلوغ مایل نیست با آنها در جایی ظاهر شود، یا حضور والدین برای او خجالت‌آور است.

حقیقت این است که تا قبل از رسیدن به سن بلوغ، شما درکی از اصول طراحی و هنر و سلیقه لباس پوشیدن نداشتید و بیشتر مواقع والدینتان برای تان لباس می‌خریدند یا مدل موی‌تان را تعیین می‌کردند. اما با رسیدن به

سن بلوغ درک جدیدی از لباس پوشیدن و آراستگی ظاهری پیدا کرده‌اید. اگر والدینتان ظاهری ساده و مطابق مد روز نداشته باشند، ممکن است نخواهید با آنها در جایی که دیگران هستند ظاهر شوید. شاید هم با خودتان فکر کنید بیرون رفتن با پدر و مادرتان به این معنا است که هنوز بچه‌اید و مستقل نشده‌اید.

● افزایش سن و فراموشکاری

بسیاری از نوجوانان از والدین خود گله می‌کنند و می‌گویند مثل این که پدر و مادرشان در دوران نوجوانی خود خواب بوده‌اند یا به‌طور کلی این دوره از زندگی‌شان را فراموش کرده‌اند. به نظر می‌رسد آنها هیچ خاطره‌ای از دوران نوجوانی خود ندارند و نمی‌دانند نوجوان بودن یعنی چه، به همین دلیل قادر نیستند، ارتباط مناسبی با نوجوان و نیازها و مشکلات او برقرار کنند.

والدین شما هم این دوران را گذرانده‌اند و مسائل مربوط به این مرحله را پشت سر گذاشته‌اند. اما قبول کنید که دوران نوجوانی آنها با دوران نوجوانی شما تفاوت زیادی داشته است، شاید به همین دلیل است که به نظر می‌رسد با مسائل‌تان بیگانه‌اند.

هم‌چنین والدین ممکن است در اثر فراموشکاری، مطلبی را بارها برای فرزندشان تکرار کنند به گونه‌ای که او گفته‌های آنها را به دقت در خاطر داشته باشد. فکر می‌کنید دلیل این کار چیست؟ پیشنهاد می‌کنم، همان مرتبه اولی که والدینتان درخواستی از شما کردند، آن را انجام دهید. اگر به‌رغم انجام درخواست آنها باز هم حرفشان را تکرار کردند، احتمال می‌رود دچار فراموشی شده باشند. در غیر این صورت باید برای این تکرار مداوم به دنبال دلیل دیگری باشید.

● ارتجاعی شدن

والدین تا زمانی که فرزندشان بالغ نشده است، احساس می‌کنند که قادرند او

را درک کنند ولی با ورود او به سن بلوغ، آنها نیز به دوران گذشته (زمان جوانی) باز می‌گردند، سنتی می‌شوند و از فرزندشان انتظار دارند عاداتی را که در آن دوران رایج بوده است از خود نشان دهد، این کار باعث می‌شود نتوانند فرزندشان را درک کنند.

• کاهش توانایی برقراری ارتباط

گاهی اوقات، وقتی پدر و مادران با شما حرف می‌زنند، طوری به آنها نگاه می‌کنید که گویی چیزی از سخنانشان نمی‌فهمید. وقتی می‌خواهند کاری انجام دهید، نمی‌پذیرید، گویی صدایشان را نشنیده‌اید حتی ممکن است برخلاف خواسته آنها رفتار کنید. آیا در چنین مواردی می‌توان گفت که والدین شما توانایی برقراری ارتباط را از دست داده‌اند؟ وقتی آنها با شما حرف می‌زنند، اما توجهی به گفته‌هایشان نمی‌کنید و سرگرم کار خود می‌شوید، شاید به این دلیل است که یا حرف‌هایشان را نمی‌فهمید و/ یا قدرت برقراری ارتباط با شما را از دست داده‌اند و با زبانی بیگانه سخن می‌گویند.

علت دیگر ممکن است این باشد که با این که شما بزرگ شده‌اید و مناسب است به زبان بزرگسالان با شما صحبت شود، اما والدینتان هنوز مانند یک کودک با شما صحبت می‌کنند. آنها نمی‌دانند که باید روش حرف زدنشان را با شما تغییر دهند تا شما متوجه صحبت‌هایشان شوید.

• اعصاب خردکن شدن

گاهی اوقات صرف حضور والدین، در کنارتان شما را عصبانی می‌کند. در این موارد بهتر است آنها هیچ سؤالی نپرسند، حتی احوال‌پرسی هم نکنند زیرا ممکن است با پاسخ گستاخانه‌ای (که البته درست نیست) از جانب شما روبرو شوند. گاهی اوقات والدین هر کاری که بکنند عصبانی می‌شوید. طرح پرسش‌های نابخردانه و اندرزهایی که بارها شنیده‌اید، بر میزان ناراحتی و درگیری می‌افزاید.

● کاهش قدرت نفوذ والدین

در مرحله بلوغ ممکن است قدرت نفوذ والدین بر شما کاهش یابد و حتی کم‌تر از میزان تأثیرگذاری دوستانتان باشد. در دوران ابتدایی، والدین بیشتر بر کودکان خود نفوذ دارند و هیچ عامل دیگری قادر نیست با آنها به رقابت برخیزد. در دوران متوسطه، این قدرت نفوذ کاهش می‌یابد و در ردیف تأثیرگذاری سایر دوستانتان قرار می‌گیرد. پذیرش این واقعیت برای بسیاری از والدین راحت نیست و آن‌ها را به مقاومت وامی‌دارد.

نکاتی برای بهبود روابط والدین در دوران نوجوانی

با توجه به عوض شدن رفتار والدین، و همچنین تغییراتی که در شما رخ می‌دهد، به وجود آمدن تعارض در رابطه شما و والدینتان طبیعی است. اما اگر شما و والدینتان نتوانید به شیوه مؤثری با این تعارض‌ها مقابله کنید، درازمدت دچار مشکل خواهید شد. به کار بستن نکات زیر به شما کمک می‌کند تا در دوران نوجوانی نیز روابط مثبت و به دور از تنش‌های مداوم را در برخورد با والدینتان یاد بگیرید.

۱. مسئولیت‌پذیر باشید

این‌که شما روزی چند بار به والدینتان بگویید بزرگ شده‌اید و نباید مثل بچه‌ها با شما رفتار کنند، فقط در صورتی درست است که رفتارشان نیز مثل بزرگسالان باشد. تا وقتی که مانند دوران کودکی هنوز مادران اتاقتان را مرتب می‌کند، یا اگر هنوز یاد نگرفته‌اید پول توجیبی ماهانه را باید تا آخر ماه خرج کنید و همان روزهای اول همه‌اش را حیف و میل کنید، نباید انتظار داشته باشید که مثل یک بزرگسال با شما برخورد شود. مسئولیت‌پذیری شما را از غرغره‌های والدینتان نجات می‌دهد.

۲. پیش‌داوری و فرضیه‌سازی نکنید

بسیاری از بحث‌های خانوادگی به این دلیل رخ می‌دهند که افراد درباره نیازها و شیوه واکنش نشان دادن یکی از اعضای خانواده نسبت به موضوع مورد نظر، برای خود پیش‌فرض می‌سازند. برای نمونه، تصور نکنید که مادران هیچ کاری ندارد و خوشحال می‌شود که تعطیلات آخر هفته از شما و دوستانتان پذیرایی کند. یا فکر نکنید که پدر و مادر هیچ علاقه‌ای به رویدادهایی که امروز در مدرسه برایتان رخ داده است، یا شنیدن درباره آخرین فیلمی که دیده‌اید، ندارند.

۳. از پدر و مادران بخواهید خاطراتشان را برایتان تعریف کنند

این کار باعث می‌شود که آن‌ها به زمانی برگردند که هم‌سن و سال شما بودند. این کار موجب می‌شود، آن‌ها به خاطر بیاورند در آن سن و سال چطور فکر و رفتار می‌کردند و در نتیجه بهتر شما را درک می‌کنند. از طرف دیگر شما هم با شرایط زندگی والدینتان بیشتر آشنا می‌شوید و بهتر آنها را درک می‌کنید. شنیدن داستان‌های خانوادگی همیشه شیرین و جذاب است و بر صمیمیت بیشتر اعضای خانواده می‌افزاید.

۴. فعالیت دسته‌جمعی داشته باشید

درست است که ترجیح می‌دهید با دوستانتان تفریح کنید، اما بهتر نیست مدتی از زمانی را که در خانه صرف درگیری با والدینتان می‌کنید، به یک فعالیت مفید و جذاب گروهی اختصاص دهید؟ این کار می‌تواند همکاری در پختن یک غذای جدید، بازی‌های گروهی، ورزش‌های جمعی یا هر فعالیتی باشد که همه از آن لذت می‌برند.

۵. با کمک هم قوانینی تعیین کنید

اگر از این که والدینتان زیادی سخت‌گیرند، ناراحتید یا از غرغره‌ایشان خسته شده‌اید، بهترین راه حل این است که یک جلسه خانوادگی تشکیل دهید و

برای مواردی که موجب بحث و ناراحتی می‌شود، قوانینی وضع کنید. مثلاً اگر اخیراً چند بار برای سر ساعت به خانه آمدن شما بحث شده است، بهتر است سر یک ساعت معین با والدینتان توافق کنید تا دیگر دچار مشکل نشوید. این کار سبب می‌شود که نه شما احساس کنید در حققتان بی‌انصافی می‌شود و نه بزرگ‌ترها فکر کنند که شما دیگر به آنها احترام نمی‌گذارید.

۶. به آن‌ها احترام بگذارید

شاید این جمله به نظرتان کلیشه‌ای بیاید، اما عمل کردن به آن نتایج شگفت‌انگیزی دارد. همان‌طور که شما دلتان می‌خواهد والدینتان به عنوان یک فرد بزرگسال به شما احترام بگذارند، شما نیز باید احترام آنها را حفظ کنید. بزرگ شدن به معنای قلدری و بی‌حرمتی کردن نیست، بلکه به معنای افزایش درک و شعور و رعایت بیشتر حقوق دیگران (در عین حفاظت از حقوق خود) است.

۷. اعتمادسازی کنید

بهترین راه برای این‌که بتوانید آزادی بیشتری داشته باشید این است که اعتمادسازی کنید. اساس این کار نیز چیزی جز داشتن صداقت نیست. اگر زمانی کاری اشتباه یا مخالف اصول خانوادگی‌تان انجام دادید، سعی کنید هر چه زودتر آن را با والدینتان در میان بگذارید. پنهان کردن حقیقت هرگز موجب حل مسئله نمی‌شود، بلکه ممکن است اوضاع را وخیم‌تر کند. به دلیل اهمیت موضوع در بخش بعدی به نحوه در میان گذاشتن رویدادهای ناخوشایند با والدینتان می‌پردازیم.

در میان گذاشتن مسائل مهم با والدین

روزهای اولی که صنم در فضای مجازی با مرتضی آشنا شده بود، اصلاً فکر نمی‌کرد کار به اینجاها بکشد. هر دوی آنها دانش‌آموز کلاس سوم متوسطه

بودند و به والیبال و نقاشی علاقه‌مند. اوایل فقط درباره این مسائل با هم چت می‌کردند، تا این‌که بعد از چند وقت مرتضی پیشنهاد داد همدیگر را ببینند. صنم چند بار مخالفت کرد، اما سرانجام، کوتاه آمد. با برخورد حضوری، رابطه آنها به کلی تغییر کرد. دیگر موضوع حرف‌هایشان ورزش و نقاشی نبود. آنها به هم علاقه‌مند شده بودند و ساعت‌ها درباره ازدواج و آینده صحبت می‌کردند. تا این‌که یک روز یکی از دبیران مدرسه صنم را با مرتضی دید. خانم شراهی با صنم صحبت کرد و از او خواست ارتباطش را با مرتضی قطع کند. صنم که اخیراً به لحاظ درسی افت شدید کرده بود و مدام هم مجبور می‌شد به والدینش دروغ بگوید، خودش هم نسبت به ادامه رابطه با مرتضی تردید پیدا کرده بود، او موضوع را با مرتضی در میان گذاشت، اما برخلاف تصورش مرتضی بسیار عصبانی شد و به او گفت اگر بخواهد رابطه را قطع کند، همه عکس‌ها و چت‌هایشان را برای پدرش می‌فرستد. صنم در دو راهی بدی گیر کرده بود، از طرفی از رفتار بد مرتضی جاخورده بود و دیگر دلش نمی‌خواست رابطه‌اش را با او ادامه دهد، از طرف دیگر می‌ترسید والدینش قضیه را بفهمند. او عصبی بود و نمی‌دانست چه کار کند.

◀ از یکی از دانش‌آموزان بخواهید مورد صنم را با صدای بلند بخواند. پس از آن از دانش‌آموزان بپرسید:

- آیا به نظرشان کار صنم درست بوده است؟ چرا؟
- اگر آنها جای صنم بودند، چه می‌کردند؟
- به نظرشان درست است که صنم خودش موضوع را با والدینش در میان بگذارد؟ چرا؟ و اگر پاسخ بلی است، چگونه؟

پس از شنیدن پاسخ دانش‌آموزان، درباره راهکارهای در میان گذاشتن مسائل مهم با والدین برایشان توضیح دهید.

اگر احساس می‌کنید والدینتان بیش از حد حساس هستند یا در آغاز گفتگو دچار اضطراب و دستپاچی می‌شوید، برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید و از ابزارهای ارتباطی استفاده کنید تا بتوانید راحت‌تر با پدر و مادرتان صحبت کنید.

قسمت اول: برنامه‌ریزی برای بحث

۱- شجاع باشید. مهم نیست موضوعی که می‌خواهید درباره‌اش صحبت کنید، چیست. بدانید به‌زودی باری که بر روی شانه‌هایتان احساس می‌کنید با مطرح کردن موضوع با والدینتان سبک خواهد شد. سعی کنید نگران، خجالت‌زده یا مضطرب نباشید. پدر و مادرتان همیشه قصد حمایت از شما را دارند. به علاوه ممکن است آنها بیش از آن‌چه شما فکر می‌کنید، درباره موضوع بدانند.

۲- نگران واکنش ضعیف یا عصبانیت والدینتان نباشید. با برنامه‌ریزی و برقراری ارتباط مناسب می‌توانید درباره موضوع مورد نظرتان با آنها گفت‌وگو کنید. اگر پدر و مادرتان نگران می‌شوند به این خاطر است که مراقب شما هستند و بهترین‌ها را برای شما می‌خواهند. با در نظر گرفتن این مسئله آنها بسیار خوشحال می‌شوند که شما برای حل مشکلاتان از آنها مشاوره و کمک بگیرید.

۳- از گفت‌وگو فرار نکنید. بدون مشورت گرفتن از والدین هیچ مشکلی به سادگی حل نخواهد شد. باور داشته باشید که والدینتان برای درک شما و حل هر مشکلی که باعث کاهش استرس و نگرانی‌تان شود، تلاش می‌کنند.

۴- بدانید که با چه کسی صحبت کنید. قصد دارید هم با پدر و هم با مادرتان صحبت کنید؟ ممکن است موضوع چیزی باشد که مادرتان بهتر بتواند به شما کمک کند یا برعکس پدرتان مناسب‌تر باشد. از آن جایی که ارتباط شما با هر یک از والدینتان متفاوت است، باید از خودتان پرسید صحبت در مورد موضوع مورد نظر با کدام یک از آنها بهتر و راحت‌تر است. خوب است اول با هر کدام از آنها که آرامش بیشتری دارد و خونسردتر است، صحبت کنید و سپس به

کمک او با والد دیگران حرف بزنید. معمولاً پدر و مادرها راحت‌تر می‌توانند با یکدیگر در مورد مشکل فرزندشان صحبت کنند، پس اشکالی ندارد موضوع را ابتدا با یکی از آنها در میان بگذارید. البته بهتر است که هر دوی آنها را وارد بحث کنید.

۵- برای صحبت کردن زمان و مکان مناسبی را در نظر بگیرید. اگر برنامه پدر و مادران را بدانید، می‌توانید زمان مناسبی را برای صحبت کردن پیدا کنید. نباید زمانی که آن‌ها در مورد یک ملاقات یا درست کردن شام درگیری فکری دارند قرار صحبت بگذارید. مکانی که می‌خواهید گفت و گو کنید نیز بسیار مهم است و بهتر است، از عوامل مزاحمی مانند تلویزیون به دور باشید.

۶- برای نتیجه‌گیری برنامه‌ریزی کنید. ممکن است والدینتان چندین پاسخ متفاوت به شما بدهند. برای هر کدام از این پاسخ‌ها جداگانه برنامه‌ریزی کنید. در حالت ایده‌آل انتظار دارید گفت‌وگو آن طور که می‌خواهید پیش برود، ولی اگر این طور پیش نرفت ایرادی ندارد، فقط سعی کنید واکنش مناسبی نشان دهید.

اگر نتیجه آن چیزی که شما می‌خواهید نشد، می‌توانید چند کار انجام دهید:

- دوباره با والدینتان صحبت کنید. شاید در زمانی نامناسب با آنها صحبت کرده باشید. اگر روز بدی را سپری کرده باشند، ممکن است از لحاظ روحی در شرایطی نباشند که با فکری باز به مسائل شما فکر کنند و تصمیم بگیرند.

- به دنبال یک نیروی حمایتی غیر از پدر و مادران باشید. مثلاً شاید مادر بزرگ، پدر بزرگ، یا والدین دوستانتان یا معلمانتان بتوانند به شما کمک کنند. درخواست کمک از خارج می‌تواند پدر و مادران را متقاعد کند. مثلاً می‌توانید از خواهر یا برادر بزرگتان بخواهید به پدر و مادران بگوید همراه شما به مکانی که می‌خواهید بروید می‌آید تا مطمئن شوند خطری تهدیدتان نمی‌کند.

قسمت دوم: شروع گفت‌وگو

۱- آن‌چه را می‌خواهید بگویید بنویسید. این کار موجب می‌شود که افکارتان را سازمان‌دهی کنید، با این کار متوجه می‌شوید که از انجام این گفت‌وگو چه حسی می‌گیرید. می‌توانید صحبت را با جملاتی مانند: «پدر باید موضوعی را که به خاطرش استرس دارم با شما در میان بگذارم» یا «مادر فکر می‌کنید بتوانم در مورد مشکلی با شما صحبت کنم؟» یا «پدر، مادر، من اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ام و به کمکتان نیاز دارم» شروع کنید.

۲- هر روز در مورد مسائل بی‌اهمیت با پدر و مادرتان صحبت کنید. اگر در حال حاضر با والدینتان ارتباطی که در آن در مورد مسائل روزمره صحبت کنید، ندارید، از صحبت‌های کوچک و کوتاه شروع کنید. اگر عادت داشته باشید در مورد مسائل معمولی با پدر و مادرتان صحبت کنید، برای آنها گوش کردن به حرف‌های جدی‌تر آسان خواهد بود.

هیچ وقت برای صحبت کردن با پدر و مادرتان دیر نیست. حتی اگر چند سالی است که با آنها گفت‌وگو نکرده‌اید. با یک سلام ساده شروع کنید و بگویید من می‌خواهم به شما بگویم در زندگی‌ام چه خبر است. پدر و مادرتان درک خواهند کرد و ممکن است شروع گفت‌وگو آسان‌تر شود.

۳- اگر فکر می‌کنید، موضوع بیش از حد حساس است یا می‌دانید که پدر و مادرتان به شدت واکنش نشان می‌دهند، بهتر است به جای این که یک دفعه حرف بزنید، در طول یک دوره صحبت کنید. به مرور زمان سؤالاتی برسید تا به عقیده آنها پی ببرید، درباره مسائلی نزدیک به آنچه می‌خواهید سخن بگویید و برایشان مثال بزنید.

۴- بدانید می‌خواهید چه نتیجه‌ای بگیرید. اگر ندانید پس از یک گفت‌وگو می‌خواهید به کجا برسید، ممکن نیست که موفق شوید. از خودتان پرسید که هدفتان از این جلسه چیست. به این طریق می‌فهمید باید از چه روش‌هایی

استفاده کنید.

به کار بردن راهکارهای ارائه شده به شما کمک می‌کند که در دوران نوجوانی رابطه رضایت‌آمیزی با والدین خود داشته باشید که باعث رشد و تعالی دو جانبه می‌شود.

راهکارهایی برای ایجاد و حفظ روابط مثبت

الف) عذرخواهی مؤثر

عذرخواهی کردن و بخشودن. در نگاه اول شاید ساده به نظر برسد، اما یکی از پیچیده‌ترین مسائل مربوط به روابط انسانی است؛ قطعاً شما هم نمونه‌های فراوانی از قهر و آشتی‌های تکراری و بی‌دوام را در ذهن دارید یا زمانی بوده است که دیگری را بخشیده‌اید؛ در حالی که هنوز رنجش ناشی از ماجرای پیش آمده را در دل دارید و همین عاملی شده است برای این‌که آشتی دوام نیاورد. شاید هم از دیگری خواسته‌اید شما را ببخشد ولی هم‌چنان از رفتارهای غیردوستانه طرف مقابلتان شگفت‌زده و دلخور هستید و دلیل این رفتارها را درک نمی‌کنید. این رویدادها به این دلیل روی داده است که عذرخواهی درست صورت نگرفته است.

از آن جایی که اشتباه کردن و رنجش و دلخوری ناشی از آن، جزئی جدانشدنی در هر رابطه‌ای است، آشنایی با اصول عذرخواهی مؤثر به ما کمک می‌کند تا رابطه بهتری را تجربه کنیم.

برای یک عذرخواهی مؤثر لازم است شش گام را طی کنیم:

گام اول: «من را ببخش!»

به هر دلیلی که شخصی را رنجانده باشیم، لازم است به او پیشنهاد بدهیم که ما را ببخشد. بسیاری از ما در چنین مواقعی ترجیح می‌دهیم هیچ حرفی نزنیم و بدون هیچ اقدامی منتظر می‌مانیم تا با گذشت زمان موضوع رنجش، خود به

خود حل شود. در این گام اول از او می‌خواهیم که ما را ببخشد، اما عاقلانه است آمادگی شنیدن پاسخ منفی به این پیشنهاد را هم داشته باشیم. در واقع شاید بهتر باشد بعد از این مرحله، کمی زمان بدهیم و منتظر بمانیم و بخواهیم بی‌درنگ درخواست ما پذیرفته شود و رنجش خاطرمان از بین برود.

گام دوم: پذیرفتن اشتباه

در مرحله بعدی، مهم است که بپذیریم اشتباه کرده‌ایم. پذیرش اشتباه در واقع زمینه درک مسئولیت‌پذیری را فراهم می‌کند. البته مهم است که بدانید دقیقاً چه اشتباهی مرتکب شده‌اید و چه عاملی موجب رنجش طرف مقابل شده است. بنابراین به او بگویید: «من می‌دانم که از من رنجیده‌ای و می‌خواهم که مرا ببخشی، اما هنوز دقیقاً نمی‌دانم که چه کار اشتباهی انجام داده‌ام؟»

گام سوم: پشیمانی

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در رابطه‌ای شما یا طرف مقابلتان برای کوتاه کردن ماجرا یا پرهیز از تنش، بی‌درنگ متوسل به عذرخواهی شوید، اما هر دو طرف می‌دانید که این تنها یک راه فرار است. برای این‌که عذرخواهی شکل واقعی و حقیقی پیدا کند، مهم‌ترین شرط آن پشیمانی است. اگر حس می‌کنید شما یا طرف مقابل از کاری که کرده‌اید پشیمان نیستید، لزومی به عذرخواهی نیست. در واقع پشیمانی یک شرط اساسی برای طلب بخشش است و تا زمانی که شخص از کارش پشیمان نباشد، لزومی هم به عذرخواهی نمی‌بیند. برای این‌که بهتر به ناراحتی طرف مقابل پی ببرید، می‌توانید خود را جای او بگذارید و ببینید که اگر شخصی رفتار غلط مورد نظر را با شما انجام می‌داد، چه می‌کردید.

گام چهارم: توضیح و دلیل

بسیاری از اوقات با وجودی که سه مرحله اول انجام شده است، اما رنجش همچنان باقی است. اگر برای کار اشتباهی که مرتکب شده‌ایم، دلایلی داشته

باشیم و آنها را بیان کنیم و به دیگران هم فرصت توضیح و بیان دلایلشان را بدهیم، در واقع برای بخشیدن و بخشیده شدن انگیزه بیشتری فراهم کرده‌ایم. بنابراین کمی زمان بگذارید و در شرایطی که هر دو طرف آرام‌تر شده‌اید، دلایل خود را توضیح دهید. البته دقت کنید که قرار نیست چیزی را توجیه کنید. این دلایل شامل مواردی می‌شود که خارج از کنترل و توان شما بوده است.

گام پنجم: تعهد برای تکرار نکردن اشتباه در آینده

یکی دیگر از مهم‌ترین شرط‌های یک عذرخواهی واقعی، تصمیم جدی برای تکرار نکردن دوباره آن اشتباه است. بنابراین شما باید با خودتان و طرف مقابل قول و قراری برای برانجام ندادن دوباره رفتار مورد نظر بگذارید. رویدادی را که موجب ناراحتی طرف مقابلتان شده است در ذهنتان مرور کنید، ببینید چه عواملی موجب آن رفتار بوده است و سعی کنید آن عوامل را حذف کنید.

گام ششم: جبران کردن

جبران کردن مرحله تکمیلی یک عذرخواهی واقعی و کامل است. پیش‌قدم شوید و بگویید: «به‌خاطر اشتباهم متأسفم و می‌خواهم جبران کنم.» با جبران کردن نشان می‌دهیم مسئولیت کار اشتباهمان را پذیرفته‌ایم و احساس طرف مقابل را به خوبی درک کرده‌ایم. این کار باعث می‌شود هم او را خوشحال کنیم و هم خودمان احساس بهتری داشته باشیم.

ب) شوخ‌طبعی

◀ از دانش‌آموزان بخواهید شوخ‌طبعی را تعریف کنند و بگویند که آیا همیشه خوب است یا خیر؟ چرا؟ پس از شنیدن پاسخ دانش‌آموزان درباره شوخ‌طبعی و شیوه‌های آن برایشان توضیح بدهید.

شوخ‌طبعی ویژگی دیگری دارد که می‌تواند به پربارتر و شادتر شدن روابط کمک کند. شوخ‌طبعی به معنای لذت بردن و خندیدن، سر به سر گذاشتن

دوستانه و شادی بخشیدن به دیگران است. افراد شوخ طبع در بسیاری از موقعیت‌ها جنبه روشن زندگی را می‌بینند و بیشتر از این که به مصیبت‌ها فکر کنند، به دنبال چیزهایی هستند که آنها را خوشحال می‌سازد. شوخ طبعی فقط به معنای لطیفه گفتن نیست، بلکه به معنای داشتن یک نگرش تخیلی و بازیگوشانه نسبت به زندگی است.

شوخ طبعی وقتی از حد معمول بیشتر شود و در زمان‌ها و مکان‌های نامناسب به کار رود، دیگر توانمندی محسوب نمی‌شود، بلکه یک ویژگی منفی شخصیتی است که به آن لودگی می‌گویند. چنین به نظر می‌رسد که افراد دارای این ویژگی همه چیز را به سخره می‌گیرند، بنابراین نزد دیگران از احترام چندانی برخوردار نیستند. از طرف دیگر استفاده کم و محدود از این توانمندی، نیز موجب شکل‌گیری شخصیتی خشک و جدی می‌شود که زندگی را به خود و اطرافیانش سخت می‌گیرد.

شیوه‌های شوخ طبعی

آیا شما فرد شوخ طبعی هستید؟ آیا می‌دانید شوخ طبعی شیوه‌های مختلفی دارد و هر یک از این شیوه‌ها می‌تواند روی شما و دیگران تأثیر مثبت یا منفی بگذارد؟ اگر دوست دارید با شیوه شوخ طبعی‌تان آشنا شده و در صورت لزوم آن را اصلاح کنید، ادامه مطلب را بخوانید.

دکتر «زاد مارتین» یکی از پژوهشگران مشهور در حوزه شوخ طبعی، پس از سال‌ها پژوهش چهار شیوه شوخ طبعی را معرفی کرده است:

۱. شوخ طبعی پیونددهنده

کسانی که از شوخ طبعی پیونددهنده زیاد استفاده می‌کنند، دوست دارند در جمع لطیفه بگویند، دیگران را بخندانند و سرگرم کنند و از این طریق، هم تنش بین خودشان و دیگران را کم کنند و هم رابطه را به اصطلاح خودمانی‌تر کنند. آن‌ها در مورد خودشان حرف‌های جالب می‌گویند و با این که برای

خودشان ارزش قائلند، خودشان را زیاد جدی نمی‌گیرند. شوخ‌طبعی پیونددهنده روغن چرخ‌دنده‌های ارتباط است و باعث ارتباط اجتماعی با حداقل تعارض می‌شود.

۲. شوخ‌طبعی خودارزنده‌ساز

هر چه در شوخ‌طبعی پیونددهنده ارتباط با دیگران مطرح است، شوخ‌طبعی خودارزنده‌ساز در تنهایی اتفاق می‌افتد. شوخ‌طبعی خودارزنده‌ساز نوعی نگاه به زندگی است. کسانی که از این نوع شوخ‌طبعی استفاده کنند نگاهشان به زندگی شوخ‌طبعانه است. آن‌ها حتی وقتی که به مصیبتی گرفتار می‌شوند، با شوخی خودشان را نجات می‌دهند.

۳. شوخ‌طبعی پرخاشگرانه

شوخ‌طبعی پرخاشگرانه، احتمالاً از همه انواع شوخی‌ها آشناتر است. طعنه زدن، دست انداختن دیگران، مسخره کردن و شوخی کردن توهین‌آمیز، نمونه‌های واضح شوخ‌طبعی پرخاشگرانه هستند. کسانی که شوخ‌طبعی پرخاشگرانه دارند اطرافیان‌شان را به بهای تحقیر دیگران می‌خدانند.

۴. شوخ‌طبعی خودشکنانه

در شوخی خودشکنانه هم مانند شوخ‌طبعی پیونددهنده دیگران سرگرم می‌شوند و می‌خندند، اما این بار جهت خندیدن رو به خود فرد شوخ‌طبع است؛ در واقع او خود را وسیله خنده جمع می‌کند. خودش را تحقیر می‌کند تا دیگران بخندند.

اصول کلی لطیفه‌گویی

- ۱- سعی نکنید لطیفه‌هایی تعریف کنید که خودتان خوب متوجه نشده‌اید.
- ۲- لطیفه‌ای را که به نظرتان خنده‌دار نیامده است تعریف نکنید.
- ۳- به لطیفه خودتان نخندید (مخصوصاً حین گفتن لطیفه)

- ۴- نگویند: «حالا یک لطیفه» یا «من خیلی خوب جک تعریف نمی‌کنم، اما...»
- ۵- اگر دیگران به لطیفه‌تان نخندیدند، معذرت‌خواهی نکنید.
- ۶- در صورت نخندیدن حضار، سعی نکنید لطیفه را توضیح دهید. مطمئن باشید با این کار هم کسی نمی‌خندد.
- ۷- موقع لطیفه‌گویی از زبان بدنتان هم کمک بگیرید.
- ۸- بدانید که باید روی کدام کلمات تأکید کنید.
- ۹- لطیفه‌های طولانی تعریف نکنید. لطیفه‌های کوتاه، جذاب‌ترند.
- ۱۰- وقتی لطیفه‌تان نیاز به تجسم دارد، حین گفتن لطیفه، مکث کنید و به شنونده برای این کار وقت دهید.
- ۱۱- لطیفه‌های قومیتی و جنسیتی تعریف نکنید.
- ۱۲- در صورت امکان، لطیفه‌تان را شخصی‌سازی کنید. از اسامی، مکان‌ها یا رفتارهایی استفاده کنید که برای شنونده‌تان آشنا هستند.
- ۱۳- از روی لطیفه نخوانید، باید لطیفه را حفظ باشید.

ویژگی‌های شوخ‌طبعی مناسب و نامناسب

شوخی نامناسب	شوخی مناسب
انحصاری است (افراد را از هم جدا می‌کند).	شوخی مناسب فراگیر (عمومی) است.
باعث مسخره کردن دیگران می‌شود.	با تأکید بر تجربه‌های جهانی افراد پیش‌داوری و تعصب را کاهش می‌دهد.
به عزت نفس دیگران آسیب می‌زند.	موجب ایجاد جو مثبت می‌شود.

روی تصورات قالبی مربوط به گروه‌های مختلف تأکید می‌کند.	موجب شکل‌گیری رابطه و اعتماد می‌شود.
جوی منفی را پدید می‌آورد.	
دیگران را آزرده‌خاطر می‌سازد یا به احساسات آن‌ها توجهی ندارد.	

◀ کاربرگ مربوط به سه اتفاق خنده‌دار را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. به آنها بگویید که تا جلسه آینده هر رویداد خنده‌داری را که روزانه برایشان رخ می‌دهد، در جدول یادداشت کنند. جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید موضوعات خنده‌داری را که برایشان رخ داده است برای هم‌گروهی‌هایشان تعریف کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید خودتان نیز یک یا چند اتفاق خنده‌داری را که برایتان رخ داده است برای اعضای گروه تعریف کنید یا از یک یا دو فرد داوطلب بخواهید موارد خنده‌داری را که برایشان رخ داده است برای همه اعضای کارگاه تعریف کنند.

ج) تشکر و قدردانی

قدردانی کردن از دیگران وقتی آنها لطفی در حق شما انجام می‌دهند، باعث استحکام روابط می‌شود. البته ما بیشتر وقت‌ها به رسم ادب از دیگران تشکر می‌کنیم. اما تشکر و قدردانی واقعی که موجب بهبود روابط می‌شود، دارای ویژگی خاصی است که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

مراحل تشکر و قدردانی عمیق و واقعی

برای این‌که تشکر و قدردانی ما از دیگران صرفاً یک کلی‌گویی بی‌معنی نباشد که با جوابی کلیشه‌ای از طرف مقابلمان همراه شود، باید موارد زیر را بیان کنیم:

۱- عمل مثبتی که فرد برای ما انجام داده است.

۲- یک یا چند نیاز ما، که در اثر عمل و رفتار فرد مقابل تأمین شده است.
۳- احساسات خوشایندی که در اثر رفع آن نیازها، در ما ایجاد شده است.
قبل از این که با ذکر مثالی نشان دهیم که یک تشکر و قدردانی اصولی و درست، در عمل به چه صورت است، به مثالی از تشکر و قدردانی‌های متداولی که همراه با کلی‌گویی هستند و تأثیر مثبت چندانی ندارد اشاره می‌کنیم:

امیر: صادق تو واقعاً بی‌نظیری
صادق: خیلی ممنون امیر جان. نظر لطفته.

همان‌طور که می‌بینید هیچ اطلاعات ارزشمندی در این نوع قدردانی و تشکر منتقل نشده است و احتمالاً هیچ احساس خوشایند خاصی هم به صادق دست نمی‌دهد. او طبق عادت صرفاً یک جواب کلیشه‌ای به تشکر امیر می‌دهد.
در این مثال صادق دقیقاً نمی‌داند دلیل تحسین امیر چیست و به خاطر کدام ویژگی و تأثیر مثبتی که بر امیر داشته از او تشکر شده است.
ترتیب سه مرحله‌ای که در مورد تشکر و قدردانی اصولی و درست، گفتیم ممکن است متفاوت باشد. بعضی وقت‌ها هم هر سه مرحله را می‌توان در یک لبخند و یا کلمه «متشکرم» خلاصه کرد. اما اگر می‌خواهیم مطمئن شویم که طرف مقابل قدردانی ما را کاملاً و همان‌طور که می‌خواهیم دریافت کرده است بهتر است هر سه مرحله را به‌طور واضح انجام دهیم.
گفت‌وگوی زیر که یک تمرین برای یادگیری و انجام سه مرحله فوق است مثال خوبی است از تشکر و قدردانی اصولی و درست که این سه مرحله در آن رعایت شده است. این گفت‌وگوی بین یک خواهر و برادر دبیرستانی صورت گرفته است:

بنفشه: حامد چقدر خوبه که برادری مثل تو دارم. خیلی ازت ممنونم.

حامد: منم از این که تو خواهر منی خیلی خوشحالم. ولی تشکر برای چی؛

بنفشه: یادته ترم پیش گفتم که دیگه نمی‌خوام برم کلاس زبان؛
حامد: آره، یادمه...، گفتمی که کارات زیاده و نمی‌رسی زبان بخونی...
بنفشه: بله و تو گفتمی تا جایی که بتونی بهم کمک می‌کنی. راستش اولش نمی‌دونستم میشه به حرفت اعتماد کرد یا نه، اما گفتم امتحان می‌کنم...

حامد: خب نتیجه امتحان چی شد؛
بنفشه: خودت می‌دونی چی شد. و من به خاطر همه کمک‌هایی که تو این مدت به هم کردی چه توی درس، چه برنامه‌ریزی، چه کارای خونه ازت ممنونم. راستش اون شبی که امتحان داشتم و ظرف‌ها رو شستی؛ بعد هم باهام درس کار کردی. حالم خیلی خوب شد. احساس کردم هر وقت مشکلی داشته باشم یکی هست که می‌تونم روش حساب کنم.
حامد: واقعاً هم همین‌طور بنفشه جان. خیلی دوستت دارم و هر کمکی از دستم بر بیاد برات انجام میدم. دلم می‌خواد تو همیشه شاد باشی و موفق...

بنفشه: راستش امروز تو مدرسه، معلم زبانمون سؤالی ازمون پرسید که تو کتاب نبود، اما هفته پیش تو کلاس زبان خونده بودیم. تنها کسی که تونست اون سؤال رو جواب بده من بودم. همون موقع به خودم گفتم خوب شد به حرف حامد گوش دادم و کلاسمو قطع نکردم. می‌دونم از این که فقط من جواب سؤالی می‌دونستم احساس غرور کردم.

حامد: خوشحالم که تونستم بهت کمک کنم، امیدوارم همیشه موفق باشی خواهر کوچولوی سخت‌کوشم.

◀ کاربرگ مربوط به تشکر روزانه را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. به آنها بگویید که تا جلسه آینده نام هر کسی را که در حق آنها کار خوبی انجام داده است در جدول بنویسند و از او تشکر کنند. دانش‌آموزان باید با ذکر جزئیات، در جدول، نحوه تشکر کردنشان را توضیح دهند. جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید درباره پاسخ‌هایشان با هم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو فرد داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را بخوانند و درباره این جواب‌ها در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه بحث کنید).

د) پاسخ‌دهی مناسب به خبرهای خوش

همه ما تقریباً می‌دانیم هنگامی که فردی خبر بدی به ما می‌دهد، چطور واکنش نشان دهیم و با وی همدردی کنیم. اما بسیاری از ما زمانی که عزیزانمان به ما خبر خوبی می‌دهند، واکنش مناسبی نشان نمی‌دهیم و به قولی در شادی آنها سهیم نمی‌شویم. شما وقتی که اطرافیان‌تان و کسانی که به شما توجه دارند، خبرهای خوشی می‌دهند، چطور پاسخ می‌دهید؟ در پاسخ به خبرهای خوش، کسانی که با شما تعامل و نشست و برخاست دارند، چهار شیوه احتمالی وجود دارد. در جدول زیر این چهار شیوه و مثال‌هایی از هر یک را آورده‌ایم.

موقعیت: شخصی به دوستش می‌گوید که در یک مسابقه مقام دوم را کسب کرده است. دوستش می‌تواند به این خبر خوش به چهار صورت پاسخ دهد:

غیرسازنده (ویرانگر)	سازنده	
نقاط منفی خاطر نشان می‌شود، سرنخ‌ها و نشانه‌های غیرکلامی منفی ابراز می‌شوند. حتماً خانواده‌ات از این‌که	پاسخ‌دهی گرم و همراه شور و شوق، تماس چشمی وجود دارد؛ فرد خندان است و عواطف مثبت از خود نشان	فعال

اول نشدی ناراحت میشن. به نظر من دوم شدن بیشتر از این که آدم را خوشحال کنه ناراحت می کنه.	می دهد. فوق العاده است، خیلی خوشحالم که سرانجام نتیجه زحماتت رو گرفتی. بهت تبریک می گم.	
بی علاقه‌گی، نداشتن تماس چشمی یا تماس چشمی کم، موضوع را عوض کردن، از اتاق بیرون رفتن. پس این طور، نفر دوم شدی. راستی یادت هست که فردا امتحان عربی داریم؟	شاد ولی فاقد شور و شوق، موضوع کم اهمیت جلوه داده می شود، ابراز عواطف فعالی یا وجود ندارد یا خیلی کم است. چه جالب که دوم شدی! راستش من هم پارسال تو یه مسابقه شبیه این شرکت کردم و اول شدم.	غیرفعال

از این چهار شیوه، فقط شیوه پاسخ‌دهی فعال - سازنده است که هم برای افرادی که با آنها در تعامل هستید و هم برای روابطی که با دیگری دارید خوب و اثربخش است. در مقابل، سه شیوه دیگر هم با بهباشی شخص خوش خبر و هم با روابطتان با او، نسبتی منفی دارد.

در شیوه پاسخ‌دهی فعال - ویرانگر، ابراز هیجان وجود دارد، اما متأسفانه هیجان‌هایی منفی ابراز می‌شوند، نه هیجان‌های مثبت.

در شیوه پاسخ‌دهی غیرفعال - ویرانگر نه هیجانی ابراز می‌شود، نه به خبری که فرد رسانده است اهمیت داده می‌شود. ممکن است شنونده به جای تبریک گفتن به خبرنگار، درباره خودش صحبت کند. لازم به توضیح نیست که این دو شیوه پاسخ‌دهی، اصلاً با شنیدن خبر خوب هماهنگی ندارند و

متأسفانه تا حدی اهانت آمیزند.

در شیوه پاسخ‌دهی غیرفعال - سازنده، شنونده خوشحالی خودش را از شنیدن خبر ابراز می‌کند، اما برای این کار از هیجان‌هایش کمک نمی‌گیرد، بنابراین ابراز خوشحالی‌اش مصنوعی به نظر می‌رسد. این شیوه پاسخ‌دهی در مقایسه با دو شیوه قبلی، منطقی و احترام‌آمیز است، اما وقتی کسی به ما خبر خوبی می‌دهد، انتظار دارد که از شنیدن آن خبر با شادمانی در هیجان او سهیم شویم، این شیوه پاسخ‌دهی انتظار فرد را برآورده نمی‌سازد.

و در نهایت در نحوه پاسخ‌دهی فعال - سازنده، هیجان‌های مثبت به شیوه‌ای مناسب ابراز می‌شوند. هم فرد گوینده خبر خوش و هم فرد شنونده، احساس خوبی پیدا می‌کنند.

◀ کاربرگ مربوط به شیوه پاسخ‌دهی فعال - سازنده را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. درباره آن برایشان توضیح دهید و از آنها بخواهید در منزل آن را تکمیل کنند. جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کرده و از آنها بخواهید درباره پاسخ‌هایشان با هم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو فرد داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را بخوانند و درباره این جواب‌ها در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) بحث کنید.

آموزش ارتباط مؤثر در کلاس درس

۱. الگوی همان رفتاری باشید که از دانش‌آموزان انتظار دارید

رفتار شما به عنوان معلم بیشترین تأثیر را در کلاس دارد. دانش‌آموزان در حال یادگیری آن دسته از مهارت‌های اجتماعی هستند که به کمک آنها بتوانند انتخاب‌های رفتاری درستی داشته باشند. به همین دلیل نیاز دارند که از رفتار شما به عنوان یک مربی الگو بگیرند. البته نیازی نیست که شما یک الگوی رفتاری عالی و بی‌عیب و نقص باشید. یک انسان معمولی که خطا می‌کند و به

خاطر اشتباهتش عذرخواهی می‌کند، هم الگوی بسیار خوبی است.

۲. از خاطراتان برای دانش‌آموزانتان صحبت کنید

برای نمونه تعریف کنید که در زمان شما نظام آموزشی و مدارس چطور بوده است. دلیل انتخاب رشته تحصیلی‌تان چه بوده است؟ چه عواملی باعث شده‌اند تا حرفه دبیری را برگزینید؟ اگر می‌توانستید به عقب بازگردید، چه بخش‌هایی از زندگی خود را در مسیر کسب علم و آموزش تغییر می‌دادید؟

پاسخ به این پرسش‌ها و صحبت کردن درباره آنها، در حقیقت معلم را به یک هم‌صحبت دارای ادبیات مشترک و قابل فهم مبدل می‌کند و راه را برای برقراری ارتباط بیش از پیش فراهم می‌سازد. در این میان معلم باید از دانش‌آموزان بخواهد در مورد هر یک از موضوعات، نظر خود را ارائه دهند و در بحث شرکت کنند. در طول این فرآیند او از قالب آموزشی خارج می‌شود و همچون دوستی در کنار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

۳. روابطتان را تصحیح کنید

وقتی به دلیل رفتار نامناسب دانش‌آموز، ضروری است که او را تنبیه کنید نوعی احساس تنفر از شما در او به وجود می‌آید و رابطه‌تان را دچار تنش و تنفر می‌کند. باید مراقب باشید تا در اولین فرصت ممکن، بعد از تصحیح رفتار دانش‌آموزان دوباره با او رابطه مثبت برقرار کنید؛ مثلاً می‌توانید پیش از خارج شدن از کلاس از او خداحافظی کنید.

۴. بر جنبه‌های مثبت رفتار دانش‌آموزان تأکید کنید

حتی وقتی رفتار دانش‌آموزی، از نظر اجتماعی مناسب و پذیرفته نیست، برخوردتان طوری باشد که حقوق خودتان و او را حفظ کنید. به نکاتی توجه کنید که برای دانش‌آموزان نتایج موفقیت‌آمیز در بر داشته باشد. وقتی رفتار خوبی از آنها سر می‌زند، به تشویق‌شان بپردازید. به دانش‌آموزان مرتب، برای رفتارهای مناسبشان بازخورد دهید. برای این کار رفتار آنها را با استفاده از

واژه‌های مثبت توصیف کنید. آگاهانه حرکات و اشاره‌هایی را به کار بگیرید که اقتدار و اعتماد به نفس‌تان را نشان می‌دهد. از روش‌های مسالمت‌آمیز بهره بگیرید. از تمرکز بیش از حد روی رفتارهای نامناسبی که از دانش‌آموزان سر می‌زند خودداری ورزید. حمایت‌کننده و نگاه‌دارنده عزت‌نفس دانش‌آموزان باشید. به دانش‌آموزان فرصت دهید تا بر رفتارشان مسلط شوند و بتوانند به توصیه‌های شما پاسخ دهند. همیشه براساس قوانین کلاس رفتار دانش‌آموزان را تصحیح کنید. موقع عصبانیت قضاوت نکنید. قبل از آرام کردن دیگران، اول خودتان را به آرامش برسانید.

۵. به وضعیت روحی دانش‌آموزانتان توجه کنید

با دانش‌آموزانتان طوری رفتار کنید که بدانند صرف‌نظر از وضعیت درسی‌شان به عنوان یک انسان برایشان ارزش قائلید. اگر احساس می‌کنید دانش‌آموزی گرفته و ناراحت است یا تغییر خاصی در رفتارش ایجاد شده است، حتماً با او حرف بزنید و موضوع را پیگیری کنید. این کار موجب می‌شود که دانش‌آموزانتان حس بهتری نسبت به شما پیدا کنند و در صورت لزوم از شما کمک و راهنمایی بخواهند.

منابع

بی‌نیاز، سعید (۱۳۹۵)، روان‌شناسی شوخ‌طبعی، تهران، انتشارات رشد.
 خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمدعلی و
 شکری، امید، ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه روان‌درمانی
 مثبت‌نگر، مجله روان‌شناسی کاربردی، شماره ۱(۲۹)، بهار ۱۳۹۳، صص ۸۶-۶۹.
 خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی، قم، دارالحديث.
 فونتئل، دن، کلیدهای رفتار با فرزندان نوجوان، ترجمه مسعود حاجی‌زاده و
 اکرم قیطاسی، چاپ چهاردهم، ۱۳۸۷، تهران، انتشارات صابرین.

Hughes, J. N., Cavell, T. A., & Willson, V. (۲۰۱۱).
 Further support for the developmental significance of the
 quality of the teacher- student relationship. *Journal of*
school psychology, ۳۹(۴), ۲۸۹- ۳۰۱.
 Lewis, Barbara A (۲۰۰۵). *What Do You Stand For?*
For teens: A Guide to Building Character. Free sprit
 publishing.
 Newman, B. M., Lohman, B. J., & Newman, P. R.
 (۲۰۰۷). Peer group membership and a sense of
 belonging: their relationship to adolescent behavior
 problems. *Adolescence*, 42(۱۶۶).
 Sartor, C. E., & Youniss, J. (۲۰۰۲). The relationship
 between positive parental involvement and identity
 achievement during adolescence. *Adolesence*, 37(۱۴۶),
 ۲۲۱.
 Shernoff, D. J., Ruzek, E. A., & Sinha, S. (۲۰۱۷). The

influence of the high school classroom environment on learning as mediated by student engagement. *School psychology international*, ٣٨(٢), ٢٠١- ٢١٨.

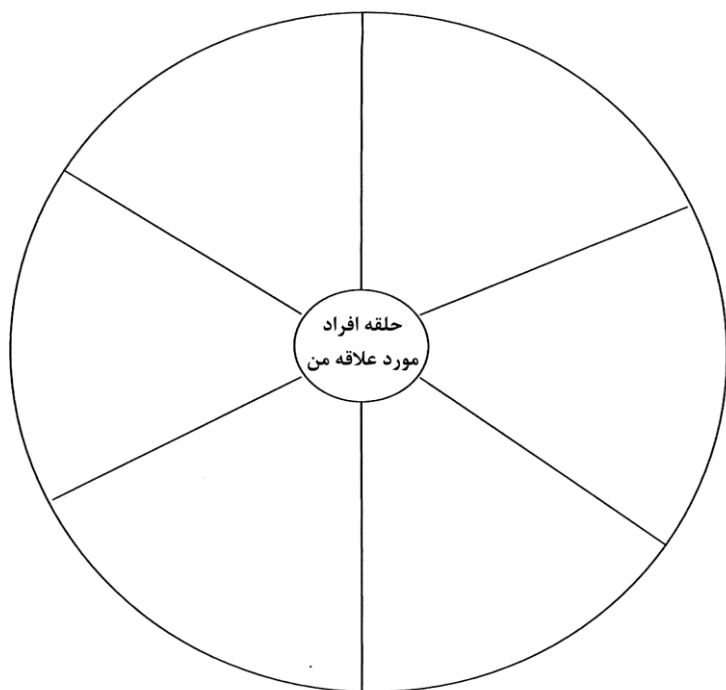
Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (٢٠١٧). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development*, ٨٨(٤), ١١٥٦- ١١٧١.

Wissink, I. B., Dekovic, M., & Meijer, A. M. (٢٠٠٦). Parenting behavior, quality of the parent-adolescent relationship, and adolescent functioning in four ethnic groups. *The Journal of Early Adolescence*, ٢٦(٢), ١٣٣- ١٥٩.

تشکر روزانه

بگویید متشکرم! اسم همه افرادی که در زندگی به شما کمک می‌کنند، دوستان دارند، با شما رفتار دوستانه‌ای دارند، برایتان مهم هستند و.. را یادداشت کنید. سپس اطمینان حاصل کنید که از آنها به خاطر کاری که برایتان انجام داده‌اند، تشکر کرده‌اید! متن تشکرهایتان را بنویسید.

[illegible]



- چه کسانی در حلقه شما جای دارند و چرا؟
- شما چگونه محبت‌تان را به این افراد نشان می‌دهید؟
- آنها چگونه محبت خود را به شما نشان می‌دهند؟

پاسخ‌دهی فعال - سازنده

وقتی که اطرافیان‌تان و کسانی که به شما توجه دارند، خبرهای خوشی می‌دهند، چطور پاسخ می‌دهید؟ در پاسخ به خبرهای خوش کسانی که با شما تعامل و نشست و برخاست دارند، چهار شیوه وجود دارد. در جدول زیر این چهار شیوه و مثال‌هایی از هر یک آورده شده است.

موقعیت: زنی به همسرش می‌گوید که در محل کار پست بالاتری گرفته است. شوهر می‌تواند به این خبر خوش به چهار صورت پاسخ دهد.

غیرسازنده (مخرب)	سازنده	
نقاط منفی خاطر نشان می‌شود، سرنخ‌ها و نشانه‌های غیرکلامی منفی ابراز می‌شوند. اگر ارتقای شغلی پیدا کنی، باید هر روز هفته، حتی روزهای تعطیل هم سر کار باشی.	پاسخ‌دهی گرم و همراه شور و شوق، تماس چشمی وجود دارد؛ فرد خندان است و عواطف مثبت از خود نشان می‌دهد. فوق‌العاده است، خیلی خوشحالم. مطمئنم در این پست هم عالی خواهی بود.	فعال
بی‌علاقگی، نداشتن تماس چشمی یا تماس چشمی کم، موضوع را عوض کردن، از اتاق بیرون رفتن. پست بالاتر، اوهموم، خب، فعلاً زود باش شام رو بیار که خیلی گرسنه‌ام.	شاد ولی فاقد شور و شوق، موضوع کم اهمیت جلوه داده می‌شود، ابراز عواطف فعالی یا وجود ندارد یا خیلی کم است. جالبه که برای ارتقای شغلی، تو هم مورد نظر بوده‌ای.	غیرفعال

از این چهار شیوه، فقط شیوه پاسخ‌دهی فعال - سازنده است که هم برای افرادی که با آنها در تعامل هستید و هم برای روابطی که با دیگری دارید مزایایی دارد. در مقابل سه شیوه دیگر وجود دارد که هم با بهزیستی شخص خوش خبر و هم با روابطی که شما با وی دارید، نسبتی منفی دارد.

برای این که شیوه پاسخ‌دهی فعال - سازنده بهتری داشته باشید، می‌توانید با کار هوشیارانه و ثبت کردن و نوشتن تعاملاتی که طی روز دارید، از شیوه معمولی پاسخ‌دهی خود آگاه شوید. اگر اغلب مواقع شیوه فعال - سازنده‌ای ندارید، می‌توانید آن چه را که می‌توانسته‌اید به صورت یک پاسخ فعال و سازنده بگویید، بنویسید و سپس به این فکر کنید که در آینده از آن استفاده کنید (به آن شکل پاسخ دهید). علاوه بر این، اگر کسانی را می‌شناسید که به آنها پاسخ فعال - سازنده‌ای نداده‌اید، به سراغشان بروید و به خاطر شیوه پاسخ دادن‌تان، از آن‌ها عذرخواهی کنید. در نهایت می‌توانید اطلاعات مربوط به وقایع مثبت زندگی اطرافیان‌تان و کسانی را که هر روز با آنها نشست و برخاست دارید استخراج کنید و این شیوه پاسخ‌دهی را به کار برید و تمرین کنید.

جدول صفحه بعد برای کمک به شما تدوین شده است تا پاسخ‌های فعال و سازنده بهتری دهید. لطفاً تا هفته آینده به افرادی که خبرهای مثبتی به شما می‌دهند به دقت گوش کنید و بکوشید با خبرهای خوش آنها به شکلی پرشور برخورد کنید. همان‌طور که در بالا ذکر شد اگر در گذشته به خبرهای خوشی که دیگران به شما داده‌اند پاسخ فعال و سازنده‌ای نداده‌اید، لطفاً سراغ آن افراد بروید و برای این که با شور و شوق به آنها پاسخ نداده‌اید از آنان پوزش بطلبید و مطمئنشان سازید که در آینده هر گاه خبرهای خوشی به شما بدهند به نحوی فعال و سازنده پاسخ خواهید داد.

سرانجام این که، تأکید می‌کنیم ببینید وقتی به کسانی که در زندگی شما هستند، خبرهای خوشی می‌دهید، چطور واکنش نشان می‌دهند. اگر معلوم

شد که دوستان، خانواده و اطرافیان شما از پاسخدهی به شیوهٔ فعال - سازنده ناتوانند، می‌توانید به آنها در مورد ارزش پاسخدهی فعال - سازنده و نحوه عمل به آن آموزش دهید. بسیاری از مردم وقتی از اهمیت این شیوه پاسخدهی در افزایش رابطه‌های اجتماعی و ارتقای آنها خبردار می‌شوند به آن گرایش پیدا می‌کنند و می‌توانند آن را به کار برند.

جدول ثبت پاسخدهی فعال - سازنده

رویداد مثبت	کسی که گزارش می‌دهد	پاسخ من (دقیق و مو به مو)	نوع پاسخ (فعال / منفعل؛ سازنده / ویرانگر)	واکنش به دیگران	چه می‌توانستم بگویم یا بکنم که بهتر می‌بود یا می‌شد

سه اتفاق خنده‌دار

شوخ‌طبعی توانمندی‌منشی است که با خوشی‌های زندگی و شادکامی ارتباط دارد. معمولاً این ویژگی تسهیل‌کننده روابط اجتماعی نیز به شما می‌رود.

هدف: ایجاد یا افزایش شوخ‌طبعی، ارتقای روابط اجتماعی

مراحل انجام تمرین:

۱- در پایان روز سعی کنید سه تا از خنده‌دارترین رویدادهایی که در طول روز برایتان رخ داده است را به یاد آورید.

۲- در ستون اول جدول، تاریخ را بنویسید. در ستون دوم این سه رویداد را یادداشت کنید. در ستون سوم بنویسید که دلیل یا دلایل رخ دادن این اتفاق چه بوده است. در ستون آخر هم احساسی را که از وقوع آن داشتید یادداشت کنید.

۳- این تمرین را به مدت یک هفته ادامه دهید.

نکته

یادتان باشد که همه جزئیات رویداد خنده‌دار - افرادی که در این ماجرا نقش داشتند، چیزهایی که گفته بودید یا نگفته بودید، اظهارات غیر کلامی و شرایط و جو حاکم بر محیط - را یادداشت کنید.

تاریخ	اتفاق خنده‌دار	دلیل رخ دادن رویداد	احساس من از رخ دادن این رویداد
شنبه	 ۱. ۲. ۳.		
یکشنبه	 ۱. ۲. ۳.		
دوشنبه	 ۱. ۲. ۳.		
سه‌شنبه	 ۱. ۲. ۳.		
چهارشنبه	 ۱. ۲. ۳.		
پنج‌شنبه	 ۱. ۲. ۳.		
جمعه	 ۱. ۲. ۳.		

دوست خواهم داشت

روزی
خواهم آمد و پیامی خواهم آورد
در رگ‌ها، نور خواهم ریخت
و صدا خواهم در داد: ای سبدهاتان پر خواب! سیب آوردم،
سیب سرخ خورشید.
خواهم آمد، گل یاسی به گدا خواهم داد
زن زیبای جذامی را، گوشواری دیگر خواهم بخشید
کور را خواهم گفت: چه تماشا دارد باغ
دوره‌گردی خواهم شد، کوچه‌ها را خواهم گشت، جار خواهم
زد: آی شبنم، شبنم، شبنم!
رهگذاری خواهد گفت: راستی را، شب تاریکی است،
کهکشانی خواهم دادش
روی پل دخترکی بی‌پاست، دب اکبر را بر گردن او خواهم آویخت،
هر چه دشنام، از لب‌ها خواهم برچید.
هر چه دیوار، از جا خواهم برکند.
رهزنان را خواهم گفت: کاروانی آمد بارش لبخند!
ابر را، پاره خواهم کرد.
من گره خواهم زد، چشمان را با خورشید، دل‌ها را با عشق،
سایه‌ها را با آب، شاخه‌ها را با باد
و به هم خواهم پیوست، خواب کودک را با زمزمه زنجره‌ها
بادبادک‌ها به هوا خواهم برد

گلدان‌ها، آب خواهم داد.
خواهم آمد پیش اسبان، گاوان، علف سبز نوارش خواهم ریخت
مادیانی تشنه، سطل شبنم را خواهم آورد
خر فرتوتی در راه، من مگس‌هایش را خواهم زد.
خواهم آمد سر هر دیواری، میخکی خواهم کاشت.
پای هر پنجره‌ای شعری خواهم خواند
هر کلاغی را، کاجی خواهم داد
مار را خواهم گفت: چه شکوهی دارد غوک!
آشتی خواهم داد
آشنا خواهم کرد
راه خواهم رفت
نور خواهم خورد
دوست خواهم داشت.

سهراب سپهری (۱۳۵۹-۱۳۰۷)

روابط مثبت □ ۶۱

۶۲ □ محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران

