

هنر سخن گفتن



محمد تقی صرفی پور



بعد از حمد و ستایش خداوند حکیم و درود و صلوات بر حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و اهل بیت طاهرینش.

یکی از مهم ترین عوامل موفقیت یا شکست انسان به سخن گفتن او مربوط می شود. این مثل معروف است که:

زبان سر سبز می دهد به باد

- یعنی ما باید زبانمان را کنترل کنیم، تا به خطر جبران ناپذیری گرفتار نشویم
 - یعنی انسان باید متوجه سخن گفتن خود باشد که با سخن زشتی دوستی را دشمن نسازد و به مصیبتی گرفتار نشود
 - بعضی مواقع به حرفایی می زنی که. با خودت می گی کاش نمی گفتم. اونوقت که یاد این ضرب المثل میافتی
 - این ضرب المثل را بخاطر احتیاط در سخن گفتن و پرهیز از سخنان نیشدار که ممکن است به قیمت جان انسان تمام شود استفاده میکنند
- خداوند به ما دستور داده که :

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا؛

و با مردم (به زبان) خوش سخن بگویید.

بقره، آیه 83

امام حسن عسکری علیه السلام در تفسیر آیه مذکور فرموده اند:

«وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» فی تفسیر قوله تعالى

قال: قُولُوا لِلنَّاسِ كُلِّهِمْ حُسْنًا مُؤْمِنُهُمْ وَ مُخَالِفُهُمْ، أَمَّا الْمُؤْمِنُونَ فَيَسُطُّ لَهُمْ وَجْهَهُ وَ أَمَّا الْمُخَالِفُونَ فَيَكْلُمُهُمْ بِالْمُدَارَاةِ لَا جُنْدَابِهِمْ إِلَى الْإِيمَانِ. فَإِنْ اسْتَرَّ مِنْ ذَلِكَ بِكَفْشُرِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ وَ عَنْ إِخْوَانِهِ الْمُؤْمِنِينَ.

: ترجمه حدیث

با همه مردم، چه مؤمن و چه مخالف، به زبان خوش سخن بگویید. مؤمن، به هم مذهببان، روی خوش نشان می دهد و با مخالفان، با مدارا سخن می گوید تا به ایمان، جذب بشوند و حتی اگر نشدند، با این رفتار، از بدی های آنان در حقّ خود و برادران مؤمنش، پیشگیری کرده است.

در این کتاب به مسائل مختلف حرف زدن و سخن گفتن پرداخته شده است.

امید است مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

کرمانشاه-پاییز 1400

هنر سخن گفتن

افرادی هستند که بخاطر داشتن هنر درست صحبت کردن، موفقیت‌های زیادی در زندگی کسب می نمایند در مقابل افرادی هم هستند که بخاطر بد صحبت کردن مرتب در زندگی دچار مشکل میشوند مثلاً دوستان خود را از دست می دهند و مجبور میشوند تنها و منزوی زندگی نمایند.

قرآن کریم می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيداً^۱ .

ای مؤمنین! تقوا پیشه کنید و سخن استوار و درست بگوئید.

در روایت است:

«هر موقع پیامبر صلی الله علیه و آله می خواستند سخنرانی کنند در ابتدای سخنرانی این آیه را تلاوت می فرمود»^۲

سخن سدید

سخن سدید و استوار چه گونه سخنی است؟

سخنی است که در آن دروغ، غیبت، سخن چینی نباشد. در آن تمسخر و تحقیر و ناسزا نباشد. براساس گمان و شک نباشد. کشف اسرار مردم نباشد. حمایت از کفار و منافقین نباشد. و...

^۱سوره احزاب، آیه 70 .

^۲المیزان ذیل آیه مذکور

انسان با زبانش می تواند بهترین سخنها را بگوید و با زبانش ایجاد محبت و صمیمیت کند . افرادی را هدایت نماید . علم بیاموزد . نصیحت کند . با خدا راز و نیاز نماید و دهها کار مفید انجام دهد .

ومی تواند با زبانش به کارهای زشت سفارش کند . ایجاد دشمنی نماید . اسرار دیگران را فاش کند . به دیگران ناسزا و دشنام بگوید و دهها گناه انجام دهد .

چکار کنیم که خوب صحبت و درست نماییم؟

- 1- قبل از حرف زدن، درباره مطالبی که میخواهیم بگوییم فکر کنیم
- 2- مشکلات خود را نگوئیم. گرفتاری های خود را بیان نکنیم. مصیبت هایی که برایمان پیش آمده را اظهار ننماییم.
- 3- همیشه خوشبین باشیم و درباره مسائل مختلف با عینک خوشبینی نگاه کنیم.
- 4- دیگران را به صبر در مقابل مشکلات توصیه کنیم و بگوئیم خداوند با صابران است و افراد صبور را دوست دارد.
- 5- مردم را به پیمودن راه حق توصیه کنیم
- 6- از کارهای خوب دیگران تعریف کنیم. اگر به آنها مرحبا بگوئیم برایمان ثواب می نویسند.
- 7- حرف دیگران را درباره مؤمن و مسلمان نشنود و نپذیرد و به سخن چینیها گوش ندهد و در پی خطاها و عیوب نباشد و اگر هم نقطه ضعفی از کسی شنید یا فهمید، آن را فاش نسازد و آبرویش را نبرد. کسی که در پی عیوب مسلمین باشد از نظر مسلمانی و دینی گرفتار سقوط است و از ولایت خدا بیرون رفته ، در ولایت شیطان قرار می گیرد. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود
یا معشر من اسلم بلسانه و لم یسلم بقلبه ، لا تتبعوا عثرات المسلمین فانه من تتبع

(3) عثرات المسلمین تتبع الله عشرته و من تتبع الله عشرته يفضحه ؛

ای گروه کسانی که به زبان مسلمان شده اید ولی دلها مسلمان نشده است ! در پی عیبه‌ها و لغزشهای مسلمانان نباشید، چرا که هر کس در پی شمارش و یافتن عیبه‌های مسلمانان باشد، خدا هم پی .جوی عیب او خواهد شد و هر که را که خدا در پی عیوبش افتد، رسوایش می سازد

8- به قول هایی که می دهیم عمل کنیم.

9- اگر غیبت شخصی را می کنند از آن شخص دفاع نماییم.

10- در سخن گفتن از دایره عفاف خارج نشویم و سخنانی که بی ادبانه است بر زبان جاری نکنیم حتی نسبت به مخالفین خود و نسبت به کفار و مشرکین و منافقین.

11- به شخصیت مخاطب حتی اگر ادم ضعیفی باشد یا کودک باشد احترام بگذاریم

12- افراد را با عنوان محترمانه صدا بزنیم. مثلاً برای زنان از عنوان خانم و برای مردان از عنوان آقا استفاده نماییم

13- زنان نباید با مردانی از غیر همسر، با عشوه و ناز صحبت کند!

14-

: نوشته سردر اتاق ایت الله کوهستانی

﴿من حرفهای بیهوده را کمتر از غذای حرام نمیدانم﴾

🌸 مراقب حرف زدنها مون باشیم

👤 مراقب وقتی که ب بطالت در مجازی میگذرونیم باشیم

-15

سخن گفتن جاهل عامل اختلاف

امام جواد علیه السلام فرمود اگر جاهل ساکت باشد اختلافی پدید نمی آید!
در این سخن حکیمانه، امام علیه السلام عامل اختلاف بین مسمانان را، سخن گفتن جاهل ها ذکر
نموده است.

«:امام علی(ع) درباره میانه روی می فرماید

«خَيْرُ الْكَلَامِ مَا لَا تُمِلُّ وَلَا يُقِلُّ؛ بهترین گفتار آن است که نه خسته کننده باشد، نه بسیار کم

» :همچنین می فرماید

پرگویی، مرد حکیم را می لغزاند و انسان بردبار را خسته می سازد. پس در سخن پرگویی نکن که «دلگیر سازی و کم مگوی تا خوار شوی

دو- سنجیده بودن گفتار از دیگر آداب سخن گفتن، عاقلانه و با تفکر گفتن است. به تعبیر دیگر، بررسی همه جانبه کلام قبل از آغاز سخن است که از اشتباه ها و خطاهای احتمالی دور باشد. امام
مَنْ تَفَقَّدَ مَقَالَهُ قُلَّ غَلْطُهُ؛ کسی که گفتار خود را بررسی کند، اشتباه او کم می «:علی(ع) می فرماید
«لِلْعَاقِلِ فِي كُلِّ كَلِمَةٍ نُبْلٌ؛ عاقل را در هر سخن، زیرکی خاصی است» یا «.شود

در حقیقت، انسان عاقل نخست فکر می کند، بعد حرف می زند، ولی نادان اول حرف می زند و بعد فکر می کند. چه بسا گفتاری ناسنجیده، مشکل بزرگی برای گوینده پدید آورد، چنان که سعدی از
«قول خردمندان گفته است: «هر که سخن نسنجد، از جوابش برنجد

روایت کنند از حکیم یونانی ارسطو پرسیده شد: «بهترین سخن کدام است؟» گفت: «آنچه موافق عقل
باشد.» گفتند: «پس از آن چیست؟» گفت: «سخنی که شنونده بپذیرد.» گفتند: «پس از آن چیست؟»
گفت: «سخنی که از عاقبت آن اطمینان داشته باشیم که زبانی متوجه ما نخواهد ساخت.» گفتند: «پس
از آن چیست؟» گفت: «اگر سخن، یکی از این شرایط را نداشته باشد، از صدای چهارپایان
لِكُلِّ مَقَامٍ مَقَالٌ؛ هر «:سه - به جا بودن گفتار امام علی(ع) در گفتاری ارزشمند می فرماید «.است
لِلْمَتَكَلِّمِ أَوْقَاتٌ؛ سخن گو را اوقات و حالاتی «:همچنین می فرماید «.جایگاهی را گفتاری است
».است

این فرمایش های وزین بیانگر آن است که در آداب اسلامی، «هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد.»
بسیاری از حرف ها و سخن ها را نباید در بسیاری از جاها گفت. مثلی است که می گوید: «فرزند
آدمی زاد، دو سال طول می کشد تا سخن گفتن را بیاموزد، ولی سی سال طول می کشد تا چگونه
سخن گفتن و به جا گفتن را یاد بگیرد.» این واقعیت را باید پذیرفت که هر کسی بی موقع و بی جا
حرف بزند، همانند خروس بی محل است که وقت سحر را فراموش کرده است و با خواندن بی موقع
چهار- قابل فهم بودن گفتار قابل فهم بودن گفتار از دیگر .سبب می شود مردم آن را خوش ندارند

آداب سخن گفتن است. گوینده سخن باید گفتار خود را به گونه ای بیان کند که برای شنونده قابل أَحْسَنُ الْكَلَامِ مَا لَا تَمَجُّهُ الْأَذَانُ وَلَا يَتَعَبُ فَهْمُهُ الْأَفْهَامُ؛ بهترین «: فهم باشد. امام علی (ع) می فرماید یا «.سخن ها آن است که گوش ها آن را به بیرون نیفکند و فهمیدن آن برای فهم ها رنج آور نباشد أَحْسَنُ الْكَلَامِ مَازَانَهُ حَسَنُ النَّظَامِ وَفَهْمُهُ الْخَاصُ وَالْعَامُ؛ بهترین سخن ها آن است که «: می فرماید «نظام نیکو آن را بیاراید و عام و خاص آن را بفهمند».

البته بهتر است گوینده برای فهم بهتر شنونده، از مواردی چون، شعر، حکایت و مثل بهره گیرد، چنان لِأَهْلِ الْفَهْمِ تُصَرِّفُ الْأَقْوَالُ؛ برای اهل فهم، گفتارها دگرگون «: که امام علی (ع) می فرماید در حقیقت، سخن باید به گونه ای باشد که «قبل از اینکه لفظ کلام به گوش رسد، معنی «شود» پنج - جذاب بودن گفتار گوینده سخن باید برای اثرگذاری بیشتر بر مخاطبان، «کلام به قلب رسد سخنان خود را در قالبی جذاب و زیبا عرضه کند. این گونه سخنان می تواند برای گوینده سخن اعتبار و شخصیت ایجاد کند. برعکس، هر اندازه گوینده با معلومات باشد و نتواند آن را به خوبی به دیگران انتقال دهد، مخاطب خود را خسته خواهد کرد.

از امیرمؤمنان علی (ع) پرسیدند: «از آفریده های خداوند کدام زیباتر است؟» فرمود: «سخن.» پرسیدند: «کدام زشت تر است؟» فرمود: «سخن.» سپس فرمود: «به وسیله سخن روسپید می شوند و به وسیله مَن عَذَبَ لِسَانُهُ كَثُرَ إِخْوَانُهُ؛ کسی که «: همچنین ایشان فرموده است «سخن روسپاه می گردند ما مِنْ شَيْءٍ أَجَلَبُ لِقَلْبِ الْإِنْسَانِ مِنْ لِسَانٍ؛ برای « و «زبانش شیرین باشد، برادرانش بسیار شوند «جلب دل دوستان، چیزی مؤثرتر از زبان نیست».

:جان مورگان می نویسد

وقتی با شخصی صحبت می کنیم و او را متوجه جای دیگری می بینیم، باید فوراً به این نکته پی ببریم که نتوانسته ایم او را مجذوب خود سازیم. موضوع صحبت ما با آنچه مورد علاقه و نظر اوست، شش - نرم بودن گفتار نرم بودن گفتار یکی از آداب سخن گفتن در آموزه فرسنگ ها فاصله دارد های دینی اسلام است که در تربیت افراد نقش دارد. جالب این است که حتی با سرکش ترین افراد نیز ابتدا باید نرم و لطیف سخن گفت. خداوند هنگامی که حضرت موسی (ع) و برادرش را به سوی فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيْنَا لَعَلَّهُ يَنْدَكُرُ أَوْ يَخْشَى؛ و با او سخن نرم گوید، شاید «: فرعون روانه می کرد، فرمود

طه: 44) از سوی دیگر، اگر سخن گفتن، تند یا بلند و گوش خراش باشد، («که پند پذیرد یا بترسد نه تنها نشانه بی ادبی است، بلکه گوش شنونده را آزار می دهد و او را از گوینده، متوجه سوی دیگر می کند.

عَوْدَ لِسَانِكَ لِيْنَ الْكَلَامِ وَ بَذَلَ السَّلَامَ؛ يَكْثُرُ مُجْبُوكٌ وَ يَقِلُّ «: امام علی (ع) می فرماید مُبْغَضُوكَ؛ زبان خود را به نرمی گفتار و بذل سلام عادت ده تا دوستدارانت، بسیار و دشمنانت کم سُنَّه الْأَخْيَارِ لِيْنَ الْكَلَامِ وَ إِفْشَاءُ السَّلَامِ؛ روش نیکان، گفتار نرم و «: همچنین فرموده است «.شوند: هفت - مفید بودن گفتار رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید «آشکار کردن سلام است خَيْرُ الْقَوْلِ مَا «: امام علی (ع) نیز می فرماید «قُولُوا خَيْرًا تَغْنَمُوا؛ خیری گوید تا بهره برید» «نَفْع؛ نیکی گفتار در سودمندی آن است

از دیدگاه آداب دینی، گفتار باید به حال گوینده یا شنونده سودمند باشد. از گفتن سخنان بیهوده و عَجِبْتُ «: بی ارزش که نفعی به حال دنیا و آخرت ندارد، باید خودداری کرد. امام علی (ع) می فرماید لِمَنْ يَتَكَلَّمُ بِمَا لَا يَنْفَعُهُ فِي دُنْيَاهُ وَ لَا يُكْتَبُ لَهُ أَجْرُهُ فِي أُخْرَاهُ؛ در شگفتم از کسی که سخن گوید به «چیزی که در دنیا سودش ندهد و برای او در آخرت، پاداشی نوشته نشود

در واقع، اگر گوینده سخن، حرف سودمندی برای گفتن ندارد، بهتر است از گفتن آن صرف نظر کند تا هم وقت دیگران را نگیرد و هم خود را دچار دردسر و زیان احتمالی نسازد. امام علی (ع) باز: در این مورد می فرماید

در شگفتم از کسی که سخن درباره چیزی گوید که اگر از او نقل شود، زیانش می رساند و اگر از او هشت - عامل بودن به گفتار در آداب دینی، گوینده سخن باید به آنچه می .نقل نشود، سودی ندهد گوید، عامل باشد و از آنچه بدان عمل نمی کند، بپرهیزد. در آداب اسلامی آنچه به گفتار گوینده: ارزش می بخشد، عمل به گفتار است. امام علی (ع) در این باره می فرماید

الْمَرْءُ يُوزَنُ بِقَوْلِهِ وَ يُقَوَّمُ بِفَعْلِهِ فَقُلْ مَا تَرْجَحُ زَنْتَهُ، وَ أَفْعَلْ مَا تَحِلُّ قِيَمَتَهُ

آدمی سنجیده شود به گفتارش و قیمت شود به کردارش. بنابراین، بگو آنچه را از نظر وزن افزون کند. و بکن آنچه بها و قیمت آن گران باشد

همچنین گوینده سخن بیش از آنچه می گوید، باید عمل کند تا زینت گفتارش باشد. امام علی (ع) در

:حدیثی دیگر در این باره می فرماید

به راستی که فرونی سخن بر عمل، زشت است، ولی فرونی کردار بر گفتار، زیبایی و زینت نه - حق بودن گفتار اگر دیگران حق داشته باشند خواسته یا ناخواسته، بر اساس پنداشته های است. خود هر چه می خواهند، بگویند، کدورت، درگیری و انحراف در زندگی فردی و اجتماعی، پدیدار می شود. گفته های نادرست و ناحق و بدون شناخت که بر اساس پندارها و تحلیل های جاهلانه باشد، پی آمدهای ناگواری دارد. حضرت علی (ع) انسان ها را از گفته های بدون شناخت و ناحق چنین باز می دارد

پرهیز از سخن گفتن درباره چیزی که راه آن را شناسی و حقیقت آن را ندانی؛ زیرا گفتار تو راهنمای عقل توست، و سخن تو خبر می دهد از شناخت تو. پس نگه دار درازی زبان خود را از آنچه ایمن هستی و کوتاه کن سخن خود را به آنچه آن را نیکو دانی.

دَعِ الْقَوْلَ فِيمَا لَا تَعْرِفُ وَالْخِطَابَ فِيمَا لَمْ تُكَلِّفْ؛ واگذار سخن را «:همچنین آن حضرت می فرماید «درباره آنچه شناسی و گفت و گو را در جایی که وظیفه آن را نداری

در حقیقت، مسلمان، نه تنها حق ندارد آنچه را از حقیقت آن شناختی ندارد، بیان کند، بلکه بسیاری گفتنی ها را که از حقیقت آن هم آگاه است، نباید در همه جا بگوید. امام علی (ع) در فرازی دیگر لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ، بَلْ لَا تَقُلْ كُلَّ مَا تَعْلَمُ؛ نه فقط آنچه را شناخت نداری، باز گو مکن، «:می فرماید ده - نیکو بودن گفتار آداب اسلامی حکم می کند انسان «:بلکه هر چه هم می دانی، گفتنی نیست گفتاری نیکو داشته باشد و از گفتن هر سخن ناروایی پرهیزد. خداوند در قرآن کریم در این باره می قُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا «بقره: 83) یا «قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا؛ با مردم به زبان خوش سخن بگویید»: فرماید (اسراء: 53). «أَلَيْسَ هِيَ أَحْسَنُ؛ به بندگانم بگو آنچه را که بهتر است، بگویند

در حقیقت، گفتار نیکو، روش انسان های نیکو و باادب و گفتار زشت و ناروا روش انسان های فرومایه و بی ادب است. آن کس که خود را به روش نیکوگفتاری عادت دهد، همواره پیروز است و عَوْدٌ لِّسَانَكَ حُسْنَ الْكَلَامِ «:خود را از سرزنش دیگران بر کنار داشته است. امام علی (ع) می فرماید «تَأْمَنِ الْمَلَامَ؛ عادت بده خود را به سخن نیکو تا از سرزنش در امان باشی

3. غرالحکم و دررالکلم آمدی (به صورت موضوعی)، ج 2، ص 341. 2. اخلاق (1)، ص 95. 1.
7. گلستان، باب هشتم، ص 234. 6. همان، ص 347. 5. همان، ص 348. 4. همان، ص 335.
- غرالحکم و دررالکلم آمدی 8. حسین دیلمی، حکایت و حکمت، قم، راه قرآن، 1382، ص 71
- همان، ص 12. همان. 11. همان، ص 339. 10. همان. 9. (به صورت موضوعی)، ج 2، ص 347
- ابن شعبه حرانی، تحف 14. شیخ بهایی، کشکول، تهران، گلی، 1378، چ 5، ص 334. 13. 348.
- غرالحکم و دررالکلم آمدی (به 15. العقول، تهران، انتشارات علمیه الاسلامیه، 1363، ص 216
- جان مورگان، آیین آداب معاشرت 17. همان، ص 352. 16. صورت موضوعی)، ج 2، ص 348
18. (روان شناسی اجتماعی)، ترجمه: جهانگیر افخمی، تهران، ارمغان، 1373، چ 3، ص 35
20. همان، ص 343. 19. غرالحکم و دررالکلم آمدی (به صورت موضوعی)، ج 2، ص 344
- غرالحکم و 22. بحارالانوار، ج 1، ص 219، باب 6، ح 48. 21. همان، ص 377، ح 11
25. همان، ص 335. 24. همان. 23. دررالکلم آمدی (به صورت موضوعی)، ج 2، ص 344
- نهج البلاغه دشتی، ص 723، حکمت 28. همان. 27. همان، ص 337. 26. همان، ص 339
- غرالحکم و دررالکلم آمدی (به صورت موضوعی)، ج 2، ص 342. 29. 382.

قوانین برخورد با آقایان - وقتی با مرد صحبت می کنید

قوانین ناگفته برای ابراز احساسات

اگر زن مایل به صحبت کردن با فردی باشد، به طور کلی منتظر می ماند تا طرف مقابل، حرف خود را تمام کند. این نکته، مؤدب بودن زن را نشان می دهد. او اول «گوش می دهد، سپس صحبت می کند» و یا هنگامیکه از «او سؤال شود آن وقت پاسخ می دهد».

این قوانینی که هیچ جا سختی از آنها به میان نیامده است، برای مردان، بیگانه هستند. اگر زن منتظر بماند تا همسرش آغازگر گفتگو باشد ممکن است هرگز شانس برای حرف زدن بدست نیاورد زیرا مردان، خودبه خود حرف زیادی برای گفتن ندارند. قوانین ناگفته مردان می گوید: اگر حرفی برای گفتن داری آن را بگو. آنها نمی دانند که باید منتظر بمانند تا از آنها سؤال شود. اگر بخواهد حرف بزند، می زند.

هنگامی که مرد از همسر خود سؤالاتی را می پرسد به ندرت انتظار دارد که همسرش، متقابلاً سؤالاتی را از او بپرسد. هنگامیکه زن سؤالاتی را از همسرش می پرسد و مرد جواب می دهد، مرد گمان می کند که با پاسخگویی به سؤالات همسرش او را راضی می کند.

مردان اصلاً نمی دانند که وقتی بعد از مدتی حرف زدند باید نوبت را رعایت کنند و سؤالاتی را از همسر خود بپرسند تا او شروع به حرف زدن کند. حتی اگر مرد بداند که همسرش مایل است تا به سؤالاتی در مورد اتفاقات روزانه خود پاسخ دهد، دوست دارد که این کار (سؤال پرسیدن از همسر) را فراموش کند.

وقتی زن از همسر خود سؤالاتی را می پرسد، مرد برای پاسخگویی به آنها آنقدر مشغله فکری پیدا می کند که به سختی یادش می ماند او هم در مورد اتفاقات روزانه، از زن سؤالاتی را پرسد.

اگر مرد به سؤالات، پاسخ کوتاهی می دهد در این حالت زن نباید نوبت را رعایت کند یعنی زن می تواند سؤالات خود را پشت سر هم پرسد. اگر زن بدون آنکه ابتدا به حرفهای همسرش گوش کرده باشد، شروع به صحبت کردن در مورد اتفاقات روزانه خود نماید، این کار، بی ادبی نسبت به مرد محسوب نمی شود.

چگونه مرد را به گوش دادن وادار کنیم؟

وقتی زن می گوید: تو منو درک نمی کنی، واقعا منظورش این است که (الان حرفم رو درک نمی کنی، من به راه حل نیاز ندارم). مرد این گونه می شنود که زن به راه حل او احتیاجی ندارد و در گیر بحث درباره اثبات خویش و ارزش راه حلش می شود. در حالی که زن فقط نیاز به صحبت دارد. زن می تواند به شکل دیگری رفتار کند.

نخست صبر می کند و می اندیشد که آیا مرد به بهترین شکل او را درک می کند و بعد می گوید: (صبر کن اونو به شکل دیگه ای بگم). وقتی مرد این مکث را می بیند، تصور می کند که او را کاملا درک نکرده است و این البته شکلی انتقادی ندارد. آنگاه برای گوش دادن و توجه به آنچه زن می گوید، تمایل بیشتری پیدا می کند.

او احساس مورد انتقاد بودن یا سرزنش شدن نمی کند در نتیجه، اشتیاق بیشتری برای حمایت از او پیدا می کند. زنان بدون دریافت این مطلب که چه چیز باعث می شود مردان اینگونه رفتار کنند، تقریباً نمی توانند بفهمند که مرد بنشیند. ترجیح می دهد بشنود (بذار طور دیگه ای بگم) تا اینکه بشنود (تو درک نمی کنی).

برای مرد تفاوت این دو جمله آن قدر بدیهی است که فکر نمی کند باید آن را پیشنهاد دهد.

هنر گوش دادن به سخنان زن

بیشتر مردان به طور غریزی نمی دانند که صحبت درباره مشکلات، بدون تمرکز یافتن بر راه حل آن، تا چه اندازه برای زنان ارزشمند است. به همان اندازه که صحبت نکردن برای مردان مهم است، صحبت کردن برای زنان اهمیت دارد. چیزی که در این میان نیاز است، باید تعریف جدیدی از این وضعیت بشود. راه حل وجود ندارد.

هدف مرد باید این باشد که تنها با شنیدن وبدون دادن راه حل به همسرش، در بازاریابی تعادل زنانه - مردانه اش کمک کند. این تعریف جدید هدف مرد را برایش شفاف تر می سازد و او را در مسیر دیدن و شنیدن، همدردی کردن مطابق خواست همسر، و ندادن راه حل راه نمایی می کند. مرد برای اینکه بتواند مهارت شنیدن را در خود تقویت کند، باید بداند زن هنگام ناراحتی و زمانی که به نظر می رسد برای مشکلاتش به دنبال راه حل است، دلیلی جز رفتار بر اساس بعد مردانه ندارد. مرد می تواند با ندادن راه حل، به او در یافتن بعد زنانه اش کمک کند.

اکنون زن می تواند احساسی خوب و قابل قبول داشته باشد. مردان اغلب فریب این تصور را می خورند که اگر بتوانند برای مشکلات همسر راه حلی بیابند، موجب به وجود آمدن احساس بهتری در او می شود. یادآوری این نکات هنگامی مفید است که مرد احساس می کند همسرش از او دلخور است. توضیح اینکه چرا زن نباید از او چنین دل خور باشد، نتیجه ای جز بدتر شدن اوضاع ندارد. ممکن است مرد به شیوه های مختلف همسرش را از خود ناامید کرده باشد، اما باید به یاد داشته باشد که شکایت واقعی زن از این است که به صحبت هایش گوش داده نمی شود و یا مورد توجه و حمایت قرار نمی گیرد.

در صورتی که زن از شنونده خود احساس رضایت داشته باشد، بهتر می‌تواند قدرشناسی خود را او نشان دهد.

هنگامی که مرد برای گوش دادن مقاومت می‌کند چه بگوییم

وقتی زن پیشاپیش حس می‌کند که مرد قصد گوش کردن ندارد، می‌تواند از روش‌های جدیدی استفاده کند، آنقدر که مرد به راحتی می‌تواند از گوش دادن طفره برود و کناره‌گیری کند. زنی به من گفت که فقط به همسرش می‌گوید، «ممنون که اینجا به من کمک کردی، واقعا از تلاش تو برای طفره رفتن از گوش کردن به حرفهایم سپاسگزاری می‌کنم. می‌دانم که گوش دادن باید کار سختی باشد.» این یک روش مهارتی کاملاً پیشرفته می‌باشد، زیرا اکثر مواقع هنگامیکه از مرد برای انجام دادن کار سخت، تشکر می‌شود او از پذیرفتن آن کار خوشحال می‌شود.

یک زن به طور بدیهی فرض می‌کند اگر همسرش او را دوست دارد باید به حرفهایش گوش دهد اما به طور غریزی نمی‌داند چقدر برای مرد سخت است از طرف فردی که به او اهمیت زیادی می‌دهد نظرات منفی بشنود. اگر از مرد توقع داشته باشیم که چون همسرش را دوست دارد پس باید به راحتی حرفهای او را گوش دهد و درک نماید، به طور عملی، کار گوش دادن را برای مرد سخت‌تر کرده ایم.

بنابراین، وقتی زن به روشی متفاوت از مرد تشکر می‌کند (مثل همان تشکر برای طفره رفتن) در نتیجه مرد برای انجام کارهایی که باعث گوش دادن می‌شود رغبت بیشتری پیدا می‌کند. یک مرد در محل کار خود از انجام وظیفه سخت و مشکل خوشحال می‌شود البته اگر طبق همان وظیفه سخت، حقوق دریافت کند.

با این حال، اگر از او درخواست شود تا وظیفه دشوارتری را بپذیرد و بخاطر آن از او قدردانی و سپاسگزاری نشود احساس می کند که به کار گرفته شده است و در نتیجه برای انجام کار بیشتر، مقاومت می کند. در یک رابطه خانوادگی هم به همین منوال است، اگر از مرد درخواست شود که کار سختی را انجام دهد، او مایل است که از تلاشش قدردانی شود در غیر اینصورت ممکن است فکر کند، «چرا خودم را به زحمت بیندازم؟». بیایید یک نمونه معمولی را بررسی کنیم.

مرد فکر می کند که در حال گوش دادن می باشد

وقتی زن حرف می زند و مرد رویش را برمی گرداند فکر می کند که هنوز در حال گوش دادن می باشد، زیرا هنوز بخشی از ذهن او حرف های همسرش را دنبال می کند. وقتی که زن در حرف های خود به نکته ای می رسد آنگاه واکنش مرد را در پی خواهد داشت. یعنی مرد منتظر یک تکان است تا کاری را انجام دهد. بخش کوچکی از وجود مرد به حرف های زن توجه می کند و گفته های او را برای هر مشکلی بدقت بررسی می نماید می گنا زیرا ممکن است به توجه کامل مرد، برای حل کردن مشکل نیاز داشته باشد. وقتی زن به همسرش می گوید «تو به حرف های من گوش نمی کنی» این جمله برای مرد بی معنا است زیرا می داند که آنچنان هم بی توجه نبوده است، پس مادامیکه زن اعتراض می کند که همسرش گوش نمی دهد، مرد هرگز این اعتراض را نخواهد شنید.

آنچه که زن واقعا می گوید این است: «وقتی تلویزیون تماشا می کنی احساس میکنم توجه کاملی به من نداری. اگر تلویزیون را خاموش کنی و به من توجه کنی، این کار به من کمک خواهد کرد تا زودتر حرف هایم را بزخم و احساس بهتری داشته باشم.» این پیامی است که مرد می تواند بشنود و درک نماید، همچنین این پیام، برای او «تمرکز» و «علتی برای گوش دادن» بوجود می آورد.

مردان نمی دانند که توجه شان، چقدر برای زن مهم و آرامش بخش است. وقتی که زن روش فکر کردن و صحبت کردن مرد را درک نمی کند، به طور اشتباه گمان می نماید که همسرش به او

اهمیت نمی‌دهد. مارتا آماده بود تا به زندگی مشترک خود پایان دهد زیرا مطمئن شده بود که تلویزیون برای رابرت بیشتر از او اهمیت داشت. وقتی مارتا صحبت می‌کرد و رابرت روزنامه را بر می‌داشت مارتا فکر می‌کرد که رابرت از او متنفر است.

ترفندهای زنان برای صحبت کردن، به گونه‌ای که مردان گوش دهند

اگر زن در صحبت کردن با مرد، خودش را محدود کند ممکن است که مرد بیشتر به حرفهای او گوش دهد اما این کار، زن را از ویژگی‌های زنانه اش دور می‌کند. هنگامیکه زن به خانه می‌آید، ابتدا در پی آن است که ویژگی‌های زنانه و مردانه خود را دوباره به حالت تعادل برساند.

بنابراین اگر به طور ناگهانی و به طور «زنانه» شروع به صحبت کند و بدون روشن کردن اهداف خود عواطفش را بروز دهد این کار به طور اجتناب ناپذیری روابط خانوادگی خوب او را تخریب خواهد کرد. سرانجام، هم توی ذوق مرد خواهد زد هم ویژگی زنانه خود که همان نیاز به صحبت می‌باشد را از دست می‌دهد و این دو مورد برای شادی و رضایتمندی او مصیبت بار است. به منظور آسوده بودن و ارتباط دوباره با شور و شوق، عشق و محبت و ویژگی‌های زنانه، بعد از یک روز کاری رقابتی، کارآمد، جنگجویانه و هدفمند، زن به آزادی، رخصت و حمایت در روابط خانوادگی خود نیاز دارد تا عواطف خود را به صورت غیرهدفمند، غیرمنطقی، غیردقیق و غیرمعقول منتقل نماید. زن برای تجدید قوای روزانه خود به انبساط خاطر و آسودگی نیاز دارد که از طریق ابراز احساسات به صورت آزادانه، حاصل می‌آیند. اگر بخواهد همیشه این عواطف را ویرایش کند تا مطمئن شود که درست و صحیح و منطقی هستند در همان ویژگی‌های مردانه باقی می‌مانند. اگر مردان نفهمند که یک زن برای پرورش ویژگی‌های زنانه خود به چه مواردی نیاز دارد، هنگام مواجه شدن با زنی که نیاز دارد به روش زنانه صحبت نماید، بسیار مأیوس و ناامید می‌شوند.

یک مرد به طور غریزی این مطلب را نمی‌داند زیرا بعد از تفکرات و تأملات و توجهاتی که در

سکوت انجام داده است، وقتی به صورت متمرکز، مستقیم، واضح، منطقی و هدفمند شروع به صحبت می‌نماید ویژگی مردانه او پرورش می‌یابد. به همین دلیل تشخیص نمی‌دهد که درخواست چنین نگرش متمرکزی از همسرش، زیانبار است و به طور اجتناب‌ناپذیر، از پرورش ویژگی‌های زنانه همسر خود جلوگیری خواهد کرد.

گاهی یک جمله می‌تواند دل مردی را آب کرده و همسرش را در نظر او بهترین سازد. شما به عنوان ... یک زن با سیاست میتوانید جملاتی که مردان دوست دارند بشنوند را بشناسید

این جملات شگفت انگیز مردان را جادو می کند

ما مطمئن هستیم که شما همین الان هم برای خوشحال کردن شوهرتان کارهای زیادی را انجام می‌دهید اما اجرا کردن نکات ریزی مانند همین تعریف و تمجیدها، گاهی باعث می‌شود که روزهای بد برای مرد ها قابل تحمل تر شوند. به هر حال، رابطه یک چیز دو طرفه است، اگر او همه وظایفش را به خوبی انجام می‌دهد وقت آن است که شما هم زحماتش را جبران کنید. در واقع این جملات، چیزهایی هستند که هر مردی نیاز دارد بشنود اما ممکن است این نیاز را هرگز به زبان نیاورد

من خیلی خوش شانسیم که تو رو دارم -1

شاید تعریف کردن از ظاهر مرد ها برایشان خوشایند باشد اما در روابط بلند مدت، باید عمیق تر بیندیشید. تجربه نشان می دهد که این جمله تاثیر خوبی می گذارد. مرد ها دوست دارند بدانند که چقدر در زندگی همسرشان اهمیت دارند؛ و اینکه وجود آن ها چه تفاوتی را ایجاد می کند. فکر نکنید که این چیز ها خیلی اهمیت ندارند. وجود این موارد در هر رابطه ای ضروری است و هرگز فراموش نکنید که سخنان شما، آرامش خیال آن ها در روز های بد و سخت است.

من عاشق اینم که تو همیشه میدونی کی و کجا چه حرفی بزنی -2

راستش وقتی که شما و همسرتان مدت زیادی رو با هم بودین. خیلی خوب همدیگرو میشناسید و به همین خاطر او همیشه می داند که کجا باید چه حرفی بزند که برای شما خوشایند باشد. پس خیلی خوب است که خودش هم در جریان این توانایش باشد و حتما از دانستنش خوشحال می شود.

من به تو باور دارم و همیشه خواهم داشت -3

گاهی اوقات در زندگی اتفاق هایی می افتد که دستیابی به رویا ها برای شما دو نفر سخت می شود و در تنگنا قرار می گیرید. در این زمان هر دوی شما به انگیزه نیاز دارید؛ پس در این مواقع به او بگویید که به تو و توانایی های ایمان دارم. مثل باد در زیر بال هایش باشید و از او حمایت کنید و مطمئن باشید که زحماتتان راه دوری نمی رود.

قدردان هر کار کوچکی هستم که بخاطر من انجام میدی -4

طوری که به شما نگاه می کند و به شما گوش می دهد! وقتی به دنبال شما می آید یا شما را به جایی که میخواهید بروید میرساند و هرکاری که انجام میدهد تا زندگی روزمره شما قابل تحمل تر شود. برای همه این ها قدردان باشید

عزیزم به کمکت احتیاج دارم -5

مرد ها چه چیزی دوست دارند بشنوند؟ دوست دارند بشوند که به آن ها نیاز دارید مخصوصا وقتی که چیزی در خانه به تعمیر نیاز دارد. مثلا باز کردن یک شیشه خیارشور یا بستن لوله ها در حمام! در واقع هر چیزی که باعث شود احساس کند قابل ستایش و احترام است

متشکرم که همیشه به صحبت های من گوش می کنی -6

همه ما می دانیم که مرد ها خیلی دوست ندارند که درباره هر چیز کوچکی که در طول روز برایشان اتفاق افتاده صحبت کنند بنابراین، اگر شما همسری دارید که با مهربانی به شما گوش می دهد و درباره روزتان از شما می پرسد؛ از او تشکر کنید زیرا همه زن ها چنین همسری ندارند

خدای من! امروز خیلی خوشتیپ شدی -7

حتی اگر مثل یک سوپر استار سینما به نظر نمی رسد، باز هم از ظاهرش تعریف کنید. شاید هنوز خیلی اعتماد به نفس درباره ظاهر خود ندارد اما بالاخره تصمیم گرفته که خودی نشان دهد. هیچ وقت از توجه به تغییراتی که در ظاهرش ایجاد کرده است؛ غافل نشوید. به احتمال زیاد شما یکی از دلایلی هستید که او می خواهد بخاطرش تیپ بزند

مدل موهای جدیدت شدم_عاشق -8

فقط زن ها نیستند که دوست دارند این جمله را بشنوند. مرد ها هم از شنیدنش خوشحال می شوند. اگر متوجه شده اید که او تغییراتی در موهایش ایجاد کرده، مخصوصا وقتی که کاملاً مدل آن ها را عوض کرده؛ حواستان باشد که به آن واکنش نشان دهید. او به شدت از این توجه خوشحال شده و شما هم چند درجه خودتان رو به او نزدیک تر می کنید

تو جذاب ترین شخصیت بین دوستانو داری -9

به هیچ وجه نباید در مورد دوستانش بدگویی کنید، بلکه باید به گونه ای به او احساس متمایز بودن بدهید. بگذارید احساس کند که در بین دوستانش از همه بهتر است و از نتیجه شیرین این کار لذت ببرید.

تو پدر فوق العاده ای هستی (اگر بچه دارید) -10

اگر صاحب فرزند هستید، به او بگویید که چقدر وظیفه پدر بودنش را به خوبی انجام می دهد. برای مردها، ایفای نقش به عنوان یک پدر، از هر چیزی در زندگیشان با اهمیت تر است. شنیدن این که او پدر خوبی است از طرف شما می تواند روزش را بسازد.

پدر و مادر بودن استرس زاست و من میدانم که شما از آن می ترسید اما علی رغم روزهای سخت و چالش برانگیز، روزهای شیرینی هم دارد. تمجید کردن از توانایی او به عنوان یک پدر، خیلی برایش ارزشمند خواهد بود.

تو به راحتی شرایط بحرانی را کنترل میکنی -11

دو نوع انسان وجود دارد؛ کسانی که با بروز اولین نشانه های مشکلات ناامید می شوند و کسانی که نسبت به مشکلات واکنشی منطقی و با آرامش نشان می دهند.

اگر همسر شما توانایی منحصر بفردی دارد که در زمان وقوع حوادث غیر منتظره آرام بماند و اوضاع را جمع و جور کند؛ یکی از مشخصه های فوق العاده است که داشتن چنین آدمی دور و برتان، نجات دادن زندگیتان است. پس بروید و از همسران تشکر کنید.

متاسفم (برای هر کار اشتباهی که اخیراً انجام داده اید) -12

گاهی اوقات از همسران عذر خواهی کنید (بخاطر خیلی از چیزها) و مدام انجام دادن این کار را بهبود ببخشید. اگر حق با همسران بوده است؛ بروید و از او عذر خواهی کنید. مردها به ندرت کلمه

من متاسفم را می شنوند؛ پس بروید و برای هر چیز کوچکی عذرخواهی کنید و بعد رضایت را در
چهره آن ها ببینید

تو اصلا شبیه مرد های دیگه ای که می شناختم نیستی -13

و جملاتی مثل این که "تو از همه لحاظ بهترین مردی هستی که تا حالا دیدم" را اضافه کنید. چه
کسی بدش می آید؟ حتی اگر این حرفتان واقعیت ندارد؛ او هرگز متوجه غیر واقعی بودنش نخواهد
شد. از او تقدیر کنید و تماشا کنید که چقدر به خود و توانایی هایش افتخار خواهد کرد

تو را همینطور که هستی می خواهم -14

در این صورت او از لحاظ عاطفی، جسمی و فکری یک پشتیبان قوی برای تان خواهد بود. پس چرا
از گفتن این جمله به همسرتان غافل شوید؟

دوستان انسان های خوبی هستند -15

خیلی مهم است که نسبت به دوستان همسرتان مثبت اندیش باشید. آنها افرادی هستند که همسرتان
انتخاب کرده است تا در کنارشان زندگی را بگذرانند و این موضوع به این معنی است که به طور
مرتب آنها را خواهید دید. چرا نباید تلاش کنید که با آن ها ارتباط بگیرید؟ همسر شما عاشق این
است که بشنود شما درباره دوستانش با احترام صحبت می کنید. این موضوع زندگی شما را شیرین تر
خواهد کرد

تو دنیای من را نورانی کردی -16

خوشبختی کنند اما صادقانه بگوییم؛ داشتن فردی _جملاتی مثل این می توانند او را غرق در احساس
که چنین احساس آرامشی به شما می دهد؛ بسیار گرانبهاست. هر روزی که شما همسرتان را می بینید،

درخشش چهره او حالتان را خوب خواهد کرد و شما به خوبی میدانید که او از شنیدن این جمله لذت خواهد برد.

عاشقانه برای همسر_ عبارت

در آغوش تو احساس امنیت میکنم -17

اصلاً نمیدانیم چرا، اما هر وقت که در کنار همسرمان هستیم احساس شکست ناپذیری می کنیم؛ هیچ نگرانی نداریم و گویی که همه مشکلاتمان ناپدید می شود. آیا شما هم میخواهید که از این احساس با او صحبت کنید و حال دلش را بهبود ببخشید

من کنارت هستم -18

هر اتفاقی هم که بیفتد؛ شما همیشه کنار همسرتان خواهید ماند. این جمله را به او بگویید تا هیچوقت به وفاداری تان شک نکند. نه اینکه اون شک کرده باشد؛ اما مهم است که هر چند وقت یکبار او را مطمئن کنید.

من کاملاً به تو اعتماد دارم -19

چه چیزی برای مرد ها جذاب است؟! زنی که کاملاً به آنها اعتماد دارد. زنی که هیچ مشکلی با بیرون رفتن همسرش ندارد و مدام به او زنگ نمی زند. همان زنی باشید که به مردتان اعتماد دارید تا همیشه به شما وفادار بماند. به اندازه کافی به او اعتماد داشته باشید و اجازه ندهید هیچ شکی باقی بماند. اگر او هیچ چیزی نداشت اعتمادتان را به او بدهید تا احساس کند دنیا را به او داده اید

جملاتی برای همسر

تو چجوری همیشه من را میخندانی؟ -20

مرد ها خیلی علاقه دارند که بتوانند زن مورد علاقه شان را بخندانند. پس حتی اگر در واقعیت نمی تواند این کار را انجام دهد، شما به او بخندید.

تو خیلی سخت کوشی -21

به او بگویید که چقدر نحوه کار کردنش را تحسین می کنید. به او بگویید که هرگز کسی را به اندازه او جاه طلب ندیده اید و اینکه احساس کند در کارش تخصص دارد برایش حس خوبی خواهد بود.

من میخوام که در هر شرایطی با هم باشیم -22

مرد ها چه چیزی دوست دارند؟ تلاش و تعهد. او می خواهد مطمئن باشد که شما حتی در سخت ترین شرایط هم کنارش خواهید ماند. به او نشان بدهید که شما در این رابطه سرمایه گذاری کرده اید. هیچ چیز به اندازه دو نفر که با هم بر علیه همه مشکلات می جنگند جذاب نیست.

جملاتی برای همسر

تو مثل یک پاداش جاری و همیشگی هستی -23

این جمله یعنی حضور همسرتان همیشه شما را شاد می کند. با شنیدن این جمله او همیشه سعی دارد تا !راهی پیدا می کند که خودش را در دلتان جا بدهد

هیچکس نمیتواند من را مثل تو سورپرایز کند -24

بودن با کسی که میتواند شما را سورپرایز کند به ویژه در رابطه های طولانی مدت اهمیت زیادی دارد! وقتی که مدت زمان زیادی هست که شما در کنار هم هستید؛ خیلی سخت میتوانید همدیگر را

غافلگیر کنید اما اگر همسرتان همچنان شما را سورپرایز می کند باید به او بگویید که چقدر عاشقش هستید و قدرش را بدانید.

تو در حوزه تخصصی خودت اطلاعات زیادی داری -25

مرد ها از شنیدن اینکه باهوش هستند خیلی خوشحال میشوند. چه کسی دوست ندارد که تحسین شود؟ پس حتما چنین جملاتی را به زبان بیاورید.

خانواده تو بهترین هستند -26

ملاقات با خانواده همسرتان میتواند خوب یا بد پیش برود! اگر شما یکی از آن افراد خوش شانسی هستید که ملاقات خوبی با خانواده همسرتان داشته اید؛ الان وقتش است که این جمله را از شما بشنود. تا لذت ببرد.

از اینکه وقتی نیازت داشتم، کنارم بودی سپاسگزارم -27

همه ما گاهی اوقات احساس ضعف میکنیم. اما داشتن یک شریک زندگی به این معناست که باید تحت هر شرایطی کنارمان بماند و به ما پابند باشد. مهم نیست چه اتفاقی بیفتد! اگر همسرت در کنارت ماند؛ از او تشکر کن. پسر بچه ها وقتی که قضیه جدی میشود فرار میکنند؛ فقط مردان واقعی حتی وقتی که آنها را از خودتان دور میکنید، در کنارتان خواهند ماند.

وقتی با تو هستم خوشحال ترینم -28

به او بگویید که همیشه در کنارش خوشحال هستید و وقتی در کنارش هستید هیچ جای دیگری را ترجیح نمیدهید!

تو صدای خیلی خوبی داری -29

امتحان‌ش کنید! حتما جواب می‌دهد. مردها عاشق شنیدن این گونه جملات هستند

چگونه با فرزندانمان صحبت کنیم؟

ارزیابی چگونگی صحبت با فرزندان

معمولا توصیف تعاملات روزانه ما با بچه‌ها سخت است، تصور کنید که قرار است تعامل، صداها و تصاویر خودتان را ضبط کنید. آیا صدای شما مهربان و دوست‌داشتنی است؟ آیا به نظر می‌رسد که تمام حواستان معطوف به صحبت‌های فرزندان است؟ یا به جای اینکه حواستان متوجه فرزندان باشد دائم در حال چک کردن تلفن همراهتان هستید؟

به عبارت دیگر، زمانی که تعاملاتتان با فرزندان را ضبط و بررسی می‌کنید از رفتار خودتان راضی هستید یا به نظرتان می‌توانست بهتر از این باشد؟ اگر جواب منفی است پس به این فکر کنید که چه

کاری می توانید برای ارتباط بهتر با فرزندتان انجام دهید؟ آیا وقتی با فرزند خود صحبت می کنید، صدایتان خشن، خشمگین و عصبانی است؟ آیا با فرزندتان بدون اینکه خطایی انجام داده باشد و فقط به دلیل خستگی، بحث می کنید؟

به لحن صحبت کردنتان توجه کنید و به این نکته دقت کنید که چگونه می توانید هنگام صحبت با فرزندتان _حتی اگر مشکلات خاص خودتان را دارید_ لحن بهتری داشته باشید

لحن و کلمات مهم هستند

در این مطلب به دلایل مهمی اشاره می کنیم که چرا لحن و کلمات می تواند ارتباط و تعامل والدین-فرزندی شما را بسیار مثبت و ارزشمندتر کند

1-فرزند شما با رغبت بیشتری گوش می دهد: خود شما کدام یک را ترجیح می دهید؟ کسی که با لحن تند و انتقادی و خشن با شما صحبت کند یا کسی که با صدای معقول و آرام با شما صحبت می کند؟ حتی اگر بین شما و فرزندتان اختلاف نظر وجود دارد یا باید خطای فرزندتان را گوشزد کنید، با لحنی ملایم اما محکم می توانید این کار را انجام دهید. قطعاً توجه فرزندتان به حرف های شما بیشتر خواهد شد.

2-خشونت تأثیری ندارد: وقتی با پرخاشگری و خشونت با فرزندتان صحبت می کنید، کمتر به نتایج خوبی می رسید و حتی ممکن است به روابط شما آسیب بزند. در واقع آثار مخرب فریاد زدن بسیار زیاد است. ممکن است فرزندتان در کوتاه مدت به حرف های شما گوش بدهد اما اگر می خواهید به مهارت های بیشتری جهت نظم و انضباط در کارهایش بیاموزد، بهتر است با او بهتر صحبت کنید.

3-بچه ها از رفتار والدین الگو می گیرند و مطمئن ترین روش برای اینکه فرزندتان یاد بگیرد خوب صحبت کند این است که با او خوب صحبت کنید. و فکر کنید اگر دائماً با او پرخاشگرانه و منتقدانه صحبت کنید، چه می شود؟

4- روابط شما بهتر خواهد شد. وقتی با فرزند خود با احترام و مهربانی رفتار می کنید، در واقع روابطتان را تقویت می کنید. وقتی با فرزند خود صحبت می کنید از "لطفا" و "متشکرم" استفاده کنید و توضیح دهید که از او نیز این انتظار را دارید. برخورد احترام آمیز ، شما را به یکدیگر نزدیک تر می کند و قاعدتا خشونت و پرخاشگری نتیجه معکوس خواهند داشت

5- فرزند شما با اطرافیان نیز محترمانه برخورد خواهد کرد. زمانی که در خانه با فرزند خود محترمانه و با ملایمت صحبت می کنید، او همین رفتار را در مدرسه و سایر موقعیت ها خواهد داشت. قطعاً اطرافیان، فرزندتان را بخاطر مهارت خوب صحبت کردن تشویق خواهند کرد و او به خودش افتخار می کند. و همین رفتار زمینه ساز رفتارهای خوب آینده می شود. یک نوجوان مؤدب را که بلد است چگونه بیان خوبی داشته باشد تصور کنید، قطعاً شما هم از مهارت او شگفت زده خواهید شد. پس سعی کنید از همان سنین کودکی این مهارت را به کودک یاد بدهید^۳

چه بگوییم و چه نگوییم ●

1- وظیفه پسر شما این است که آشغال ها را بیرون بگذارد ، اما کارش را نیمه کاره رها می کند ؛
نگوئید: «هیچوقت نمی توانی کاری رو که شروع کردی تموم کنی ؟ بلکه بگوئید : «من می دانم که

این کار بزرگی است و بعضی وقت ها از آن خسته می شوی ، به من بگو کدام قسمت آن را می

خواهی انجام دهی و من خودم ترتیب بقیه را می دهم .» زمانی که او موفق به انجام سهم خودش از

کار می شود و این موفقیت او از جانب دیگران تایید می شود ، او مشتاق خواهد شد که سهم بیشتری

را به عهده بگیرد. برداشتن قدم های کوچک تر به او کمک می کند تا احساس لیاقت داشته باشد

2-اگر فرزندان شما سر شام با بی اشتهایی غذا می خورند و با غذایشان بازی می کنند ، نگوئید:«باید

بشقابت رو تمیز کنی یا خبری از دسر نیست . » بلکه بگوئید :«شما دو تا دوست دارید که به من در

درست کردن شام کمک کنید ؟ شاید بتونید سبزیجاتی رو که با مرغ میشه خورد انتخاب کنید.»

سپس در مورد غذا خوردن آنها سکوت کنید . آنها انقدر به «غذای خودشان » افتخار می کنند که به

زودی مشکل برطرف خواهد شد

3-اطاق دخترتان در وضعیتی است که انگار یک گردباد در آن روی داده است . نگوئید :«اطاقتو

تمیز کن » من از زندگی توی خودکدونی متنفرم » بلکه بگوئید : «روی میز تحریرت رو خیلی خوب

تمیز کردی. دوست داری کمکت کنم که کف زمین رو هم تمیز کنی ؟ تو می تونی هر کاری

» . دوست داری یا اطاقت بکنی، اما اگر مرتبش کنی، می تونی راحت تر توش حرکت کنی

4-پسر شما نمره ضعیف دگری می گیرد . نگوئید : « ما توقع نمره بهتر از این از تو داریم . » بلکه

بگوئید: «من می دونم این نمره ای نیست که تو می خواستی، تو انرژی زیادی برای مطالعه گذاشتی

و من متاسفم که تو احساس دلسردی می کنی، می خوای که من شبها توی درس هات بهت کمک

» کنم؟^۴

اگر شما کلام فقیری داشته باشید، زندگی فقیری خواهید داشت

به جای اینکه بگویید: من هیچگاه شفا پیدا نمیکنم، این بیماری سه نسل است که در خانواده ما وجود

دارد. بگویید: خداوند بیماری من را به طور کامل شفا میدهد، این بیماری زود گذر است

و من هر روز بهتر و بهتر میشوم. با گفتن چنین جملاتی شما در حال کاشت

دانه های شفا، سلامتی و تندرستی هستید

به جای اینکه بگویید: من هیچوقت نمیتوانم قرضهایم را پرداخت کنم، هیچوقت نمیتوانم سطح

زندگی خود را ارتقاء دهم. باید بگویید: من به جایگاهی خواهم رسید که هرگز قرض نخواهم

گرفت؛ بلکه قرض خواهم داد

دکتر: تی.بری برازلتون

ماهنامه: کانون خانواده

ترجمه: فریده خرمی

منبع: بنیاد اندیشه اسلامی^۴

دست به هر کاری بزنم جز موفقیت و پیروزی چیزی نصیب من نمیشود. با بیان چنین جملاتی شما شروع می کنید به کاشت دانه های فراوانی و ثروت

هرگز نگوئید: من نمیتوانم رویای خود را تحقق ببخشم، بلکه بگوئید: لطف و برکت خداوند به سمت من سرازیر است

افراد مناسب و موقعیت های مناسب در بهترین زمان در مسیر من قرار میگیرند. اگر شما به اینگونه صحبت کردن ادامه دهید، در نهایت محصول عظیمی از سعادت و خوشبختی را برداشت میکنید