

گاهی مجبوریم در طی روز یا افرادی سرو کار داشته باشیم که با طرز صحبت کردن یا رفتارشان ، ما را می نرنجاند . گاهی به طرز خاصی نسبت به رفتار آنها حساسیت نشان می دهیم ، چرا که از مساله ای ناراحت هستیم و رفتار آنها نیز محرکی آتشین، برای شعله ور کردن ناراحتی اولیه ما می شود. در ابتدا بهتر است بدانیم که این افراد ، افراد ناسازگاری هستند که معمولاً به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱-**افراد قلدر**

۲-**افراد بدگو و غیبت کننده**

۳-**افرادی که از کار و مسئولیت فرار می کنند**

۴-**افرادی که مدام غر می زنند**

حال لازم است که بدانیم چگونه به بهترین وجه با اینگونه افراد ارتباط داشته باشیم:

۱-**طرز برخورد با افراد قلدر:**

این افراد هر کس را که به تصور آنها ضعیف است، می آزارند. اما اگر در مقابلشان ایستادگی شود مانند یک خانه مقوایی محاله می شوند. چرا که اینگونه افراد احساس امنیت ندارند و همان هایی هستند که در کودکی توسط والدین و دیگر اعضای خانواده مورد زورگویی و تحقیر واقع شده اند . این اشخاص تا زمانی که به آنها نشان ندهیم که حاضر به تحمل اعمالشان نیستیم ، همچنان به کار خود ادامه می دهند. پس برای مقاومت در برابر آنها بهتر است که مراحل زیر را انجام دهیم:

-دیگر به فرد زورگو لبخند نزنیم . بسیاری از افراد سعی می کنند که با لبخند زدن، دل چنین فردی را بدست آورند اما این عمل فرد را در شمار قربانیان وی قرار می دهد.

- برای مدتی مستقیم در چشم فرد زورگو خیره شویم. این نشان می دهد که در حال پاریس گرفتن قدرت هستیم.

- هیچوقت سر شخص زورگو داد نزنیم. چرا که با این کار ، خونسردی خود را از دست داده و آن خود ضعف بیشتری نشان داده ایم و این چیزی است که این فرد می خواهد .

- وقتی که آرام گرفتیم ، به طور خصوصی با این فرد

مواجه شدن با افراد ناسازگار



صحت کنیم . باید پیش از ، از دست رفتن فرصت، مطلب اصلی را گوشزد کنیم.

۲- **طرز برخورد با افراد بدگو و غیبت کننده:**

این افراد، افرادی هستند که وقتی با فرد دیگری موافق نباشند قادر به ایراز نظر واقعی خود نیستند و مثل یک شیرینی ، شیرینند اما به محض اینکه فرد مقابل اتاق را ترک کند ۱۸۰ درجه عوض می شوند و شروع به غیبت کردن و تهمت زدن می کنند. این افراد

هر کجا بروند تولید استرس می کنند . برای برخورد با این افراد طی مراحل زیر توصیه می شود:

- به طور واضح به چنین فردی بگویم که از غیبت خوشمان نمی آید .تا وقتی این مطلب را به روشنی بیان نکنیم ، او تصور می کند که رفتارش را تصدیق می کنیم.

- نباید نگران باشیم که فرد بدگو پشت سرمان به عیب جویی بپردازد ، چون این فرد احتمالا تا به حال

صحت کنیم . باید پیش از ، از دست رفتن فرصت، مطلب اصلی را گوشزد کنیم.

۲- **طرز برخورد با افراد بدگو و غیبت کننده:**

این افراد، افرادی هستند که وقتی با فرد دیگری موافق نباشند قادر به ایراز نظر واقعی خود نیستند و مثل یک شیرینی ، شیرینند اما به محض اینکه فرد مقابل اتاق را ترک کند ۱۸۰ درجه عوض می شوند و شروع به غیبت کردن و تهمت زدن می کنند. این افراد

احترام به سالمندان را بیاموزیم.
در سالهای اخیر پزشکان متخصص سالمندان به طور خاص تأثیرات مذهب بر سلامتی و سلامت روانی را یادآور شده اند. به بیان ایشان مذهب هم به عنوان یک نهاد اجتماعی و هم به عنوان یک منبع معنابخش به ویژه برای سالمندان مفید است . پذیرش مذهب همراه است با سلامتی بیشتر و به عبارتی بیماری کمتر. بر اساس این تحقیقات افسردگی سالمندانی که به عبادت توجه دارند نصف میزان افسردگی دیگر سالمندان است. پس گرایش به مذهب و مشارکت با نهادهای مذهبی را در سالمندان خود تقویت کنیم.
از دیگر مواردی که بهداشت روانی سالمندان را مختل می کند، احساس ناتوانی و ضعف است . یک سالمند با بازنشستگی و از دست دادن شغل خود، احساس ناتوانی می کند . همچنین وقتی یک فرد پا به سن می گذارد، بازخوردهای دیگران راجع به ناتوانی او، احساس ضعف را در او ایجاد یا تقویت می کند. سعی کنیم کمتر به سالمندان بگویم که «شما نمی توانید، این کار را نکن و ...» بلکه بیشتر سعی کنیم کارهایی متناسب با توان این افراد را از ایشان بخواهیم تا آنها با انجام دادن آن، احساس توانمندی کرده و عزت نفسشان حفظ شود. تحقیقات انجام شده نشان می دهد که یک گروه از سالمندان بیمارستانی که مسئول محافظت از فضای سبز شده بودند، خیلی زودتر نسبت به گروهی که هیچ مسئولیتی نداشتند بهبود یافتند و از بیمارستان مرخص شدند.
پس می توانیم به سادگی به سلامت روان سالمندان خود کمک کنیم و وقت را غنیمت شمرده و فراموش نکنیم که ما هم به زودی پا به سن خواهیم گذاشت .

به این سالمندانی که روزی جوانیشان را وقف زندگی ما کرده اند ، یاری رساند؟ ایشان به روابط اجتماعی نیاز دارند تا احساس تنهایی نکنند و این تنهایی منجر به افسردگی نگردد . می توانیم با تعیین زمان های مشخصی برای تماس با سالمندان اطرافتان ،خصوصا والدین و صرف چند دقیقه وقت در روز به ایشان اطمینان بدهیم که تنها نیستند و فراموش نشده اند . بیشتر به ایشان سر بزنیم و با آنها وقت بگذرانیم .
دراین ارتباط خود نیز می توانیم تجربه بیاموزیم (آنچه در آینده جوان ببیند ، پیر در خشت خام ببیند) با اعمال و گفتار به فرزندانمان

از دواج موفق، سرچشمه و اساس یک زندگی سالم فردی و اجتماعی است و چنانچه از دواج با موافقت همراه باشد نه فقط زوجین بلکه فرزندان خانواده نیز

از سلامت روانی برخوردار می گردند و حالاتی نظیر احساس امنیت و آرامش، دوستی و صمیمیت متقابل، امیدواری به زندگی و شغف در آنان بوجود می آید.

رابطه زناشویی می تواند دستمایه شادی و در غییر اینصورت منبع بزرگ رنج و ناله باشد. اما عوامل موفقیت و روابط صمیمانه کدامند؟

در بیان علل موفقیت ازدواج نظرات متفاوتی وجود دارد. برخی بحث و اقبال و وجود ارزش های مشترک و برخی دیگر وجود تعهد را از عوامل این امر می دانند.

بعد از بررسی صدها رابطه به این نتیجه می رسم که کسانی در روابط صمیمانه خود موفق می شوند که از توانایی های ویژه ای برخوردار بوده و با مهارت های میان فردی آشنایی دارند:
گوش دادن، ارتباط روشن، مذاکره، بر خورد موثر با خشم و ... شما هم می توانید با مطالعه و تمرین کردن ، مهارت های جدید را بیاموزید.

تغییر دادن بحث و اقبال یا احساس شور و اشتیاق به این سادگی میسر نیست. این نوشته به شما کمک می کند تا به مهارت های لازم برای زنده نگه داشتن عشق دست یابید.

مهارت های ارتباط موثر

گوش دادن واقعی به همسر دشوار است، اما خود را به نشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خود، خویشتن را در نظایر آن ، کار به مراتب ساده تری است. ولی گوش دادن مهارت ، ارتباطی است که می تواند صمیمیت را بوجود آورد و آن را حفظ نماید.

وقتی خوب گوش می دهید همسران را بهتر درک می کنید، با او هماهنگ می شوید، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بی آنکه مجبور به ذهن خوانی باشید می فهمید که همسرتان چرا چنین می گوید و چنین

دیدگاههای مختلف و به شیوه های متفاوت نگریسته می شود. به نظر روانشناسان ، سالمندی دوره ای از زندگی است که معمولا از ۶۰ تا ۶۵ سالگی آغاز می شود به طوریکه سازگاری فرد با محیط متخل می گردد. تغییرات در سوخت و ساز بدن ، باعث کاهش فعالیت های عضلانی ، عصبی روزمره و دگرگونی در وضع ظاهری اندام ها می شود. سالمندی به هیچ وجه بیماری تلقی نمی شود ، بلکه ضرورتی اجتناب ناپذیر در گذرگاه زندگی و سیر طبیعی رشد است.

سالمند از طریق آشنایی با مسائل و مشکلات دوره سالمندی باید خود را از قبل برای مقابله صحیح با آنها آماده سازد.

سالمندان از قدرت و موقعیت اجتماعی پیشین خود بی بهره می شوند ، در نتیجه گرفتار استرس و عوارض ناشی از آن می گردند و هر زمان که احساس کنند تسلط بر محیط و اطرفیان را از دست داده اند، وضعیت بحرانی آنان تشدید می شود.

برای سالمندان این نکته مهم است که احساس کنند هنوز دیگران به وجود آنان محتاجند و آنان می توانند به فعالیت های روزانه خود در حد امکان ادامه دهند. اگر چنین احساسی در آنان پدید آید و تقویت شود، احتمال ابتلا به استرس و عوارض ناشی از آن کاهش می یابد.

به سالمندان احساس تنهایی و بی کسی می کنند و به جلب توجه اطرافیان نیاز مبرم دارند. بازنشستگی ، کاهش روابط اجتماعی و درآمد عوامل استرس زای دوره سالمندی محسوب می شوند، این عوامل می توانند به افسردگی بینجامد که با علائمی نظیر بی قراری ، بی اشتیاقی و بی خوابی شدید همراه است. حال چگونه می توان

اتان محتاجند و آنان می توانند به فعالیت های روزانه خود در حد امکان ادامه دهند. اگر چنین احساسی در آنان پدید آید و تقویت شود، احتمال ابتلا به استرس و عوارض ناشی از آن کاهش می یابد. به سالمندان احساس تنهایی و بی کسی می کنند و به جلب توجه اطرافیان نیاز مبرم دارند.

بازنشستگی ، کاهش روابط اجتماعی و درآمد عوامل استرس زای دوره سالمندی محسوب می شوند، این عوامل می توانند به افسردگی بینجامد که با علائمی نظیر بی قراری ، بی اشتیاقی و بی خوابی شدید همراه است. حال چگونه می توان

سخنانی از بزرگان

✖ در زندگی ثروت حقیقی مهربانی است و بی‌نوابی حقیقی خودخواهی .

✖ خودپرستی آفت دوستی و باعث تباهی خرد است .

✖ مغرور به صدای عقل و دین گوش نمی دهد.

✖ هر کس به چشم خویش بزرگ و عظیم ناپید، مردم او را کوچک و حقیر به نظر می آورد.

✖ مغرور بودن به دانش خود، بدترین نوع جهالت است .

✖ بدترین مردم کسی است که خود را

بهترین مردم بیند .

✖ آنکس که خود را می ستاید خویشتر را

خوار کرده است .

✖ عاقبت اندیشی نیچی از معیشت است .

✖ فطیان می رود ولی اثرش می ماند .

✖ روز هر قدر که روشن باشد شب را در پس دارد.

✖ پایان نگر کسی است که آنچه را در دست دارد نگاه دارد و کار امروز را به فردا نیفتد.

✖ هرگز چیزی را که نمی توانید بهتر از آن

را جایگزینش سازید از بین نبرید .

✖ جالوق همه چیزها داشتن خیالات بزرگ و قلب پاکه است .

✖ نظر به پایان کار انداختن نیجه زندگی است.

۳-**طرز برخورد با افرادی که از کار و مسئولیت فرار می کنند:**

این افراد استاد بهانه جویی هستند . هرگاه لازم است کاری انجام شود، ناگهان به یاد قرار دندانبزشکی خود می افتند یا سردرد می گیرند . این افراد تظاهر می کنند که به طرز مایوس کننده ای با حجم زیادی از کار مواجه اند . در حالی که در واقع دیگران، دو برابر آن کار را در همان زمان انجام می دهند . مراحل زیر راهگشای ما می باشند:

- سعی کنیم با حقایق روراست باشیم . آیا واقعا آن فرد به اندازه ما کار نمی کند یا دلیل قانع کننده ای برای کم کاری وجود دارد؟ اگر به این نتیجه رسیدیم که فرد کم کار واقعا از زیر کار در می رود یا او صحبت کنیم تا شاید دلیلی برای طفره رفتن او پیدا کنیم. ممکن است واقعا چیزی غیر از تنبلی باشد.

- با آرامش و خونسردی موقعیت کاری را به صورت خلاصه برای او توضیح دهیم که عدم کمک او چقدر کارها را عقب می اندازد . دقیقا که او بگویم که چه انتظاراتی از او داریم و باید چه وظایفی را انجام دهد.

۴-**طرز برخورد با افرادی که مدام غر می زنند:**
این افراد عادت دارند که بی وقفه درباره بدبختی های خود حرف بزنند. بار اول بسیاری از ما برای تسکین شان یا آنان همراه می شویم ولی آنها به دفعات این کار را انجام می دهند و حتی به پیشنهادات سازنده ما هم اعتنایی نمی کنند. راه حل خلاصی از دست این افراد:

-زمان گوش دادن به ناله های این افراد را محدود کنیم و اجازه ندهیم دیگران از ما به عنوان تخلیه گاه زیاله های روحی خود استفاده کنند.

- بیاستوار باشیم . اگر این افراد ما را متهم به بی تفاوتی کردند، موافقت کنیم و بگویم که تا زمانی که عمل مثبتی از او سر نزنند ، به حرفهایش گوش نمی دهیم . می توانیم بگویم: «متاسفم ، اگر رفتار من از نظر شما بی تفاوتی محسوب می شود ، من باز هم نمی خواهم همان داستان تکراری را گوش کنم ، زمانی که دست به عملی زنی، اوضاع بهتر نمی شود».

تناسب داشتن اهداف انسان با موقعیتش ، رابطه نزدیکی با شاد بودن او دارد ، هرچه اهداف انسان ها واقع گرایانه تر و دست یافتنی تر باشد به همان اندازه بیشتر باعث شادمانی آنها خواهد شد.

۴-**مشکلاتمان را با دیگران مطرح کنیم:**
مشکلات ممکن است حل نشدنی به نظر بیایند و بهتر است درمورد آنها با دیگران به بحث و گفتگو بپردازیم. زمانی که تنها باشیم مشکلات دست و پای ما می می بندند اما وقتی مشکلاتمان را با دیگران تقسیم می کنیم هم نگرش و دیدمان به مسائل گسترش

پیدا می کند و هم ممکن است بهترین راه حل را برای مشکلاتمان بیابیم.

۵-**هرگز اجازه دهیم باورهای دینی مان ضعیف شوند:**

دین در دنیا به ما راه درست را نشان می دهد. دنیا پر از شگفتی هاست و اطراف ما پر از اسرار و سؤال است. دین ضمن پاسخگویی به تمام این سؤال ها ، امید و زندگی را به انسان ها هدیه می دهد.

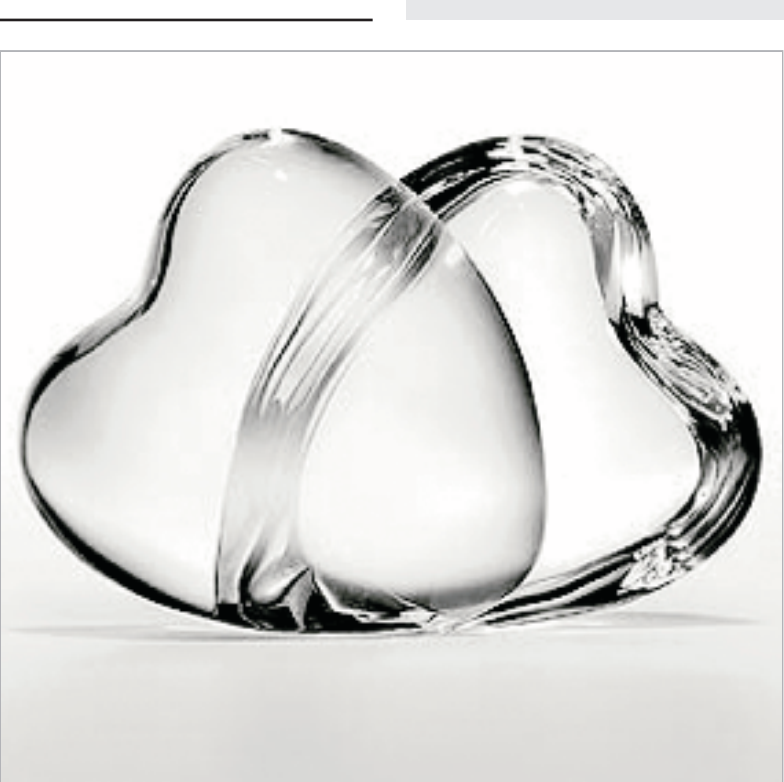
۶-**هر کاری را که می گوئید انجام خواهید داد، انجام دهید:**

نیست بلکه اغلب ناپود کننده و تخریب کننده است . کسانی که تمایل شدید به رقابت دارند موفقیت هایشان را اهداف کوچک و کم اهمیت می دانند.

۲-**برای یافتن دوست تلاش کنیم:**

روابط قدیمی خود را مجد شعله ور کنیم. برای وسعت بخشیدن به دوستی هایمان در بین همکاران و دوستان از فرصت ها استفاده کنیم. ارتباطات نزدیک یکی از مهمترین فاکتورهای احساس شادمانی است.

۳-**توقعاتمان واقعی و معقول باشند:**



پس می توانیم به سادگی به سلامت روان سالمندان خود کمک کنیم و وقت را غنیمت شمرده و فراموش نکنیم که ما هم به زودی پا به سن خواهیم گذاشت .

رابطه موثر با همسر

مصرف آبزیان باعث کاهش درصد سکتۀ های قلبی می شود

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

۱۳ خط برای زندگی

۱) دوست دارم نه به خاطر شخصیت تو بلکه به خاطر شخصیتی که هنگام ما تو بودن پیدا می کنم .

۲)هیچکس لیاقت اشکهای تو را ندارد و کسی که چنین ارزشی دارد باعث اشک ریختن تو نمی شود.

۳)اگر کسی تو را آنطور که می خواهی دوست ندارد به این معنی نیست که تو را با تمام وجودش دوست ندارد .

۴) دوست واقعی کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند.

۵)بدترین شکل دلتنگی برای کسی آن است که در کنار او باشی و بدانی هرگز به او نخواهی رسید.

۶)هرگز لبخند را ترک نکن، حتی وقتی ناراحتی.

چون هرکس امکان دارد عاشق لبخند تو شود.

۷)تو ممکن است در تمام دنیا یک نفر باشی ولی برای بعضی افراد تمام دنیا هستی .

۸)هرگز وقتت را با کسی که حاضر نیست وقتش را با تو بگذراند نگران.

۹)شاید خدا خواسته است که ابتدا بسیاری افراد نامناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را.

به این ترتیب وقتی او را یافتی بهتر می توانی شکرگزار باشی.

۱۰) به چیزی که گذشت غم مخور، به آنچه پس از آن آمد لبخند بزن.

۱۱) همیشه افرادی هستند که تو را می آزارند با این حال همواره به دیگران اعتماد کن و فقط مواظب باش که به کسی که تو را آزرده دوباره اعتماد نکنی.

۱۲)خود را به فردبهتری تبدیل کن و مطمئن باش که خود را می شناسی قبل از آنکه شخص دیگری را بشناسی و انتظار داشته باشی او تو را بشناسد.
۱۳)زیاد از حد خود را تحت فشار نگذار، بهترین چیزها زمانی اتفاق می افتد که انتظارش را نداری.

هیچ چیز در زندگی به اندازه انجام ندادن کارهایی که فرد ادعا می کند آنها را انجام خواهد داد، منجر به نابودی و از این رفتن میل به تلاش نمی شود.

۷-**واژه "اگر" را از ذهن و فرهنگ و لغات خود پاک کنیم:**
این ذهنیت را که شاید با تصمیمی کوچک که در شرایطی خاص قادر به گرفتن آن بودیم ، زندگی امروزمان شکل کامل متفاوتی می داشت فراموش کنیم . به این بیاندیشیم که چگونه در آینده می توانیم



شرایط بهتری داشته باشیم.

۸-**قدر چیزهایی را که در اختیار داریم بدانیم:**

چرا به خاطر چیزهایی که داریم به چیزهایی فکری می کنیم که در اختیار نداریم.

انسان هایی که در زندگی احساس رضایت

می کنند قدر چیزهایی را که در اختیار دارند می دانند و هرگز خود و درایی هایشان را با دیگران مقایسه نمی کنند. اگر قدر و ارزش چیزهایی را که داریم بدانیم احساس رضایت و شادی خواهیم کرد .

و موارد دیگر را مطرح سازید . برداشت درونی خود را با همسران در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسیر موانع سر راه ارتباط خود نشوید.

بازخورد، سه عمل مهم انجام می دهد: نخست وقتی برداشت خود را با همسران در میان می گذارید ، درستی آن را مک می زنید .دراین زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد در مقام اصلاح حرف شما برمی آید.

نوم، بازخورد به همسر شما کمک می کند تا در زمینه درستی و تاثیر ارتباط خود اطلاعاتی بدست آورد.

سوم، همسر شما با برداشت های جدید شما آشنا می شود .

حالا جای خود را با همسران تغییر دهید . کسی که تاکنون حرف می زده ، تبدیل به شنونده می شود

و شنونده قبلی حالا حرف می زند .این برنامه اقتدر ادامه پیدا می کند تا مطلب بخوبی ایراد و درگ شود.

هدلی به شما کمک می کند تا مواضع همسران را بهتر درک کنید و در شرایط روحی و جسمی بهتری قرار

گیرید.

ارتباط موثر از عزت نفس حمایت می کند و فضای مناسبی برای حل و فصل مسائل بوجود می آورد. در

ارتباط موثر ، طرفین درباره تأثیر حرفشان قبول مسئولیت می کنند . ارتباط موثر زمانی برقرار

می شود که صداقت حاکم باشد و طرفین از گفتن دروغ اجتناب کنند.

این امر وقتی میسر می گردد که تمام مطلب را به شکلی که وجود دارد بگویید و

از ذکر برخی از حقایق درباره مطلب خودداری نوزنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و

فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و

فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

از همه اینها مهمتر لازم ایجاد موثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.