

برنامه ریزی و اهداف تازه در شروع سال نو

خیلی از افراد با پایان یافتن یک سال و شروع سال دیگر تلاش می‌کنند مروری بر

همسرا نه

ریحانه دوستدار

زندگی شخصی و اجتماعی خود داشته باشند و اهداف و برنامه‌های تازه‌ای شروع کنند. سال جدید همواره این انگیزه را ایجاد می‌کند تا بخواهیم از نو شروع کنیم. آیا شما برای بهبود رابطه خود در سال جدید برنامه‌ای دارید؟ از این انگیزه و انرژی تازه استفاده کنید و علاوه بر مرور و ارزیابی رابطه، با برنامه ریزی و ایجاد اهداف تازه به بهبود رابطه خود کمک کنید.

امسال می‌تواند نقطه شروعی برای رابطه شما باشد. از خودتان بپرسید چه راهی را رفته‌اید و قصد دارید به کجا برسید؟ ضعف‌های ارتباطی را بشناسید و سعی کنید بدون جانبداری رابطه را ارزیابی کنید. آیا اشتباهی داشته‌اید؟ آیا باید تغییری در خودتان ایجاد کنید؟ آیا می‌توانید از مسیر بهتری عبور کنید؟ چه چیزهای مثبتی تجربه کرده‌اید که امروز می‌توانید با استفاده از آنها به ایجاد شور و شوق در رابطه کمک کنید؟

خیلی خوب است همزمان که به فکر اهداف و برنامه‌های شخصی خود در کار و تحصیل هستید به رابطه هم فکر کنید. این به معنای آن نیست که رابطه شما لزوماً دچار مشکل است اما هر رابطه‌ای هر قدر هم خوب نیاز به رشد و باروری دارد.

چه کنید؟ برای شروع لازم نیست بنشینید و به شریک زندگی‌تان پیشنهاد بدهید که ما باید این کار را بکنیم یا آن کار را نکنید. این برنامه ریزی نباید بر اساس یک مجموعه دستورالعمل‌های سخت و دشوار باشد و اصلاً ضرورتی ندارد که همواره به مسائل خیلی ریشه‌ای رابطه ربط داشته باشد. برنامه‌های شما برای سال جدید می‌توانند چیزهای ساده‌ای باشند که رابطه‌تان را خوشایند می‌کنند. مثلاً می‌توانید درباره اینکه چه کسی لباس‌ها را بشوید یا اتو کند به نتیجه برسید. برنامه ریزی را با بررسی چیزهای خوشایند رابطه شروع کنید.

چه باید بکنید؟ خیلی جدی و سرسخت نباشید. برای اینکه برنامه ریزی‌های جدید مؤثر و عملی باشند باید این کار را با توجه به احساسات و تمایلات خودتان و همسرتان انجام بدهید. هدف شما باید غنی‌سازی رابطه باشد نه دستورالعمل‌های جدی بدون در نظر گرفتن احساسات و عواطف.

آنچه برای سال جدید در نظر دارید باید مبتنی بر واقعیت‌های زندگی‌تان باشد. بدون شک شما نمی‌توانید بخواهید که امسال میلیاردی شوید مگر اینکه برنده خوش شانس یک مسابقه باشید. شانس میلیاردی شدن شما طی یک سال بسیار کم است. پس در فکر برنامه‌ها و آرزوهایی که در نهایت باعث ناامیدی‌تان می‌شوند نباشید. انتظارات‌تان را مبتنی بر واقعیت‌های زندگی خود سازماندهی کنید. هدف این است که بتوانید اهدافی ایجاد کنید که هم واقعی باشند و هم ایده‌آل. در واقع این کار برای افزایش شادی و نشاط شما و رابطه است.

اگر به تازگی ازدواج کرده‌اید این کار برای شما کمی دشوار است. در ابتدای رابطه نگرانی‌ها و دودلی‌ها بسیار زیاد است. شما همچنین فرصت نداشته‌اید که خودتان را در کنار شریک زندگی‌تان ارزیابی کنید و این مسئله برای ایجاد اهداف مشترک تازه کمی دشواری ایجاد می‌کند. در سال اول رابطه بهتر است اهدافی بسازید که به صمیمیت و همدلی بیشتر شما در رابطه کمک می‌کند. مثلاً می‌توانید تصمیمی بگیرید که در کنار هم بیشتر آشپزی کنید یا امور خانه را با مشارکت بیشتر پیش ببرید و وظایف و تعهدات را بدرستی تقسیم کنید.

«چرا برای خواهرم عروسک گرفتید برای من نگرفتید؟»، «بابا منو کمتر از همه دوست داره»، «شما فقط به داداش کوچیکه توجه می‌کنید»... اگر این جملات برایتان آشنا هستند، به احتمال زیاد شما هم با مشکل حسادت فرزندتان مواجه هستید. حسادت بچه‌ها به خواهر و برادرانشان یا دوستان و دیگر کودکان فامیل اتفاق رایجی است، اگرچه پسندیده نیست و باید کاری کنید تا فرزندتان آن را کنار بگذارد. حسادت کردن، معمولاً به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتد که بعضی از آنها خطای والدین است و برخی، تربیت نادرست کودک. در هر صورت باید به خاطر داشته باشید که فرونشاندن حسادت کودک از طریق فشار، اجبار یا تنبیه امکان پذیر نیست و باید شیوه‌های رفتاری‌تان را با کودک اصلاح کنید. این پیشنهادها می‌تواند به کاهش حسادت کودک شما کمک کند:

۱- اعتدال را رعایت کنید: در رفتار با فرزندانتان تعادل را رعایت کنید و اگر برای یکی از بچه‌ها کاری انجام می‌دهید یا به او توجهی می‌کنید، سعی کنید برای دیگری هم کاری با ارزش مشابه انجام دهید. اگر یکی را نوازش می‌کنید، دیگری را هم در همان زمان در آغوش بگیرید.

۲- رویکرد درست را نشان دهید: اگر فرزندتان به خاطر توجه شما به بچه کوچکتر خانواده، حسادت می‌کند برای او توضیح دهید که ما تو را دوست داریم و اگر به کودک دیگر بیشتر توجه می‌شود به خاطر کوچکی و ناتوانی اوست. به این ترتیب او می‌فهمد که به جای تمرکز بر نحوه توجه شما، به مقایسه وضعیت خود و وضعیت کودک دیگر پردازد.

۳- از مقایسه فرزندانتان با هم یا با دیگر کودکان فامیل بپرهیزید. هر بچه‌ای توانایی‌ها و قابلیت‌های خودش را دارد. به جای مقایسه، در پی پیدا کردن و برجسته کردن نقاط قوت فرزند خود باشید.

۴- از معجزه آغوش غافل نشوید: بغل و نوازش کردن کودکان در طول روز تا حد زیادی از حسادت، بی‌قراری و بد رفتاری کودک کم می‌کند. در خلوت و در جمع و حتی لابه‌لای کارهایتان فرزندتان را در آغوش گرفته و ببوسید تا احساس کند مورد توجه است.

۵- همکاری ایجاد کنید: اگر فرزندتان به خواهر و برادر کوچکترش حسادت می‌کند، برای او توضیح دهید که او بزرگ شده و می‌تواند مثل بزرگترها در نگهداری او به شما کمک کند و در ازای این کمک و حمایت، از شما پاداش دریافت کند.

۶- شنونده حسادت باشید: نگذارید فرزندتان حسادتش را در خود نگه دارد چون در آن صورت احساسات منفی خود را به شکل مخرب تری نشان خواهد داد. با حفظ خونسردی، اجازه دهید فرزندتان احساس حسادت خود را بیان کند. آن را انکار نکنید و احساس بهتری را برای جایگزین کردن، به او معرفی کنید.

با حسادت کودکان چه کنیم؟



کودکانه

الهام آزاد

شکل مخرب تری نشان خواهد داد. با حفظ خونسردی، اجازه دهید فرزندتان احساس حسادت خود را بیان کند. آن را انکار نکنید و احساس بهتری را برای جایگزین کردن، به او معرفی کنید.

نخستین روزها و هفته‌های سال جدید فرصت خوبی برای تغییر بعضی روش‌ها و شیوه‌های کاری است. مخصوصاً اگر در ارزیابی سال گذشته متوجه شده‌اید بخش‌هایی از کارتان ایراد داشته است. برای خانم‌های شاغل بخش مهمی از این تغییرات می‌تواند شامل ایجاد رابطه بهتر بین کار و زندگی و در واقع متعادل کردن این دو شود. اگر متوجه شده‌اید که کارتان در سال گذشته لطمه‌ای به زندگی شخصی و رابطه شما و همسر و فرزندان‌تان زده است می‌توانید با کمی تغییر آن را اصلاح کنید و ضمن اینکه کار می‌کنید، وقت بیشتری برای زندگی‌تان صرف کنید. در واقع شما و زندگی‌تان نباید اسیر کار باشد. آرامش فکر شما پس از این تغییرات باعث موفقیت شما در کارتان هم می‌شود.

□ کلید تغییر شیوه گذشته برنامه‌ریزی است. باید برای کارتان برنامه‌ریزی دقیق و مشخصی داشته باشید. می‌توانید این برنامه‌ریزی را به بخش‌های روزانه، هفتگی، ماهانه تقسیم کنید. جایگاه فعلی و انتظارات آینده‌تان از کسب و کار، زمانی که باید برای کارها صرف کنید، ساعت‌هایی که می‌توانید در کنار خانواده باشید مشخص کنید. این برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند زمان را مدیریت کنید، کارهایتان را سر وقت انجام دهید و کارهایتان بهم ریخته نباشد. بهم ریختگی کار شما را مجبور می‌کند زمان بیشتری برای سر و سامان دادن به آنها صرف کنید. اگر زمان‌بندی مناسبی نداشته باشید نه از کار غافل می‌شوید و نه از زندگی.

□ اگر کار آفرین یا کارفرما هستید از کمک همکاران و کارمندان‌تان بیشتر استفاده کنید. شما نباید همه کارها را خودتان انجام دهید. به این شکل هم وقت کم می‌آورید و هم نمی‌توانید از توانایی افراد دیگر برای پیشرفت کارتان بهره ببرید. ضمن اینکه کارمندان‌تان هم تصور می‌کنند به آنها اطمینان ندارید و دلسرد می‌شوند. تقسیم کار می‌تواند باعث موفقیت بیشتر شما در کار شود و وقت آزادتان را هم بیشتر کند.

□ بعضی مدیران سعی می‌کنند به دقت همه کارمندان‌شان را زیر نظر بگیرند. اگر کارمندان‌تان حرفه‌ای هستند و کارشان را بلدند نیازی به این کار نیست. شما می‌توانید بخش زیادی از کارها را به کارمندان‌تان واگذار کنید و فقط نظارت داشته باشید. آنها را زیر ذره بین نگذارید. به این شکل وقت بیشتری هم برای خودتان و زندگی‌تان دارید. به قول معروف بهترین را استخدام کن. کمتر مدیریت کن.

□ کار را به شکلی طراحی نکنید که کاملاً به وجود خودتان وابسته باشد چون به این شکل همه کارمندان برای پیش پا افتاده‌ترین موضوع هم سراغ شما می‌آیند و وقت شما را خواهند گرفت. می‌توانید با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی دانش و آگاهی کامل درباره کارها را به کارمندان‌تان منتقل کنید تا در مواقع لزوم بتوانند بدون حضور شما هم کار را بخوبی انجام دهند و مشکلات احتمالی را حل کنند.

تعادل بین کار و خانه



موفقیت

یگانه خدایی