

چرا تغییر دادن نظرات دیگران سخت است؟

هر کدام از ما دست کم برای یک بار هم که شده سعی کرده‌ایم عضوی از خانواده یا یکی از نزدیکان خود را به موضوعی خاص قانع کنیم و معمولاً در این زمینه به جای نتیجه مثبت، با مقاومت بیشتر مخاطب خود رو به‌رو شده‌ایم. حتی در بسیاری از این موارد عمیقاً اطمینان داریم که نظر فرد مقابل اشتباه است اما باز هم قادر به تغییر وضعیت نبوده‌ایم! علت چیست؟

چرا قانع‌سازی دیگران تا این اندازه سخت است؟

آن چه باید به طور منطقی اتفاق بیفتد: هنگامی که نظرات شما با استفاده از حقایق به چالش کشیده شوند، تلاش می‌کنید خود را تغییر دهید و دیدگاه‌تان را با به کارگیری اطلاعات جدید به‌روز رسانی کنید.

آن چه عمدتاً در واقعیت رخ می‌دهد: هنگامی که نظرات شما با استفاده از شواهد مخالف و مغایر تمایل شخصی‌تان به چالش کشیده شود، اعتقادات تان قوی‌تر می‌شود و پافشاری بیشتری بر آن‌ها خواهید کرد.

چرا مقاومت می‌کنیم؟

ما انسان‌ها نوعی محرک درونی داریم که تمایل زیادی به حفاظت از عقاید قدیمی تثبیت شده‌مان دارد. «دیوید روپیک» کارشناس ادراک خطر می‌گوید: انسان گونه‌ای کاملاً اجتماعی است و مثل حیوانات برای بقا و ادامه حیات به قبیله خود وابسته است.

گاهی اوقات علت مقاومت انسان برای تغییر نظرات و تفکراتش نیز همین است. در واقع انسان در گذر زمان به چیزهایی تعلق خاطر پیدا می‌کند که بقای خود را در ادامه این پیوستگی می‌داند، حال قبیله باشد یا یک باور خاص! انسانی که در معرض تغییر باور قرار می‌گیرد دچار نوعی ترس درونی از تنها ماندن یا پذیرش شرایطی متفاوت از آن چه انتظار دارد می‌شود.

اثر واکنش شدید یا نتیجه معکوس

طبق مطالعاتی که توسط دانشگاه نورت‌وسترن آمریکا انجام شده است، اصرار بر تغییر نظر فردی دیگر در بیشتر موارد تنها نتیجه مورد انتظار را به همراه ندارد بلکه به پافشاری بیشتر شخص مقابل، بر عقیده خود نیز منجر خواهد شد.

امروزه این گونه جبهه‌گیری را «اثر واکنش شدید یا نتیجه معکوس» می‌نامند. واکنش طبیعی

روان‌شناسی

تلفن همراه حریم شخصی است؟

با مامانم چت می‌کنم و ناراحتم از دست پدرم، آیا دلم می‌خواهد همسرم از احساس الان من به پدرم خبر داشته باشد؟

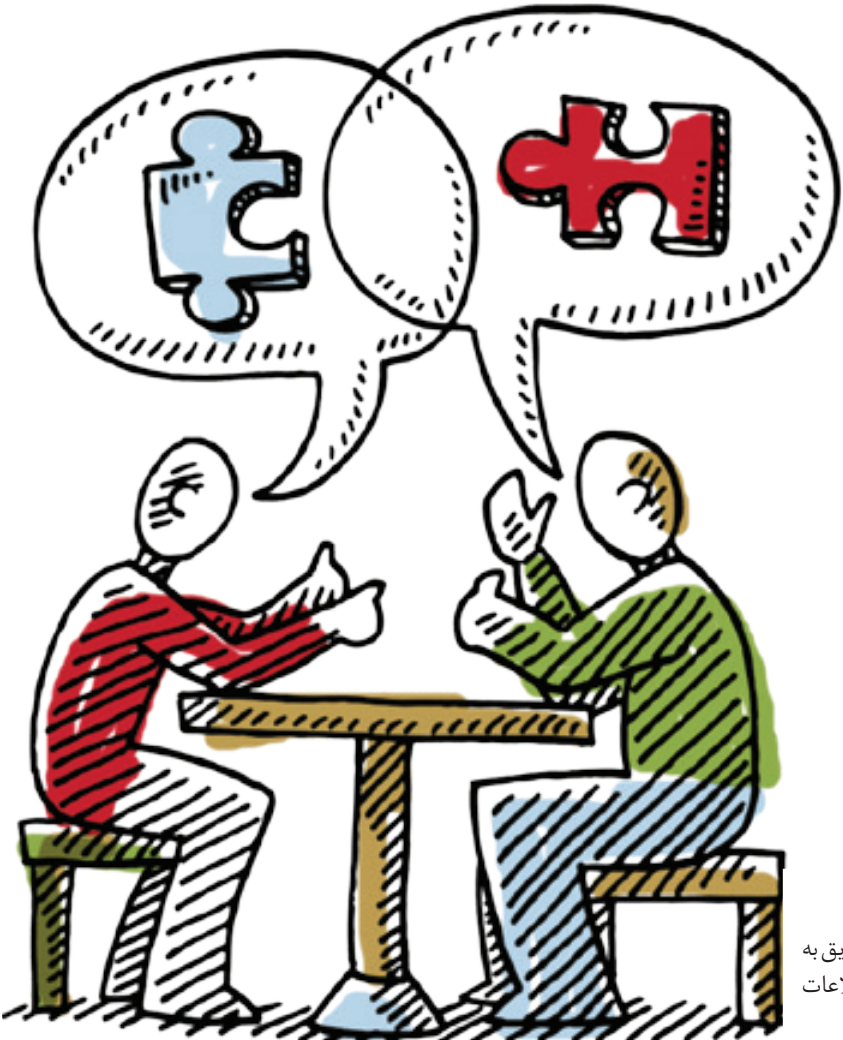
نگار رضاخانی‌ها | روان‌شناس بالینی

یک مطلبی دیدم در باره این که روان‌شناسی گفته بود: «حریم شخصی در روابط زناشویی یک جور شوخیه»، فکر کردم بد نباشد کمی از نگاه «طرحواره درمانی» این ماجرا را بررسی کنیم! خیلی وقت‌ها تا حرف از حریم شخصی می‌شود ما یاد تلفن‌های همراهمون می‌افتیم و صد البته که حریم شخصی محدود به تلفن

همراه نیست و در روابط ما مثل وقت‌هایی که نیاز داریم تنها باشیم یا زمان‌هایی را بدون دوستان یا خانواده هم صرف کنیم. (البته در حد تعادل و توجه به نیازهای اطرافیان). باید در نظر گرفت، ما به عنوان یک انسان نیاز به هویت کفایت و خودمختاری داریم و حریم شخصی نداشته‌اش می‌تواند این دسته از نیازها را به شدت تحت خطر قرار دهد و به ما و حتی روابط مان آسیب جدی بزند! فرض کنید من با مامانم دارم تواتس اپ چت می‌کنم و ناراحتم از دست پدرم و دارم حساسی غر می‌زنم، یا من دلم می‌خواهد همسرم از احساس الان من به پدرم خبر داشته باشد؟! یا مثلاً با دوست صمیمی و قدیمی ام که الان تو کشور آلمان هست داریم برای هم‌ویس می‌فرستیم و شوخی‌هایی می‌کنیم که بین خودمان معنی دارد، آیا من دلم می‌خواهد همسرم چیزی از ریز آن حرف‌ها بداند؟ پس لزوماً این که من دلم نمی‌خواه همسرم گوشی من را چک کند به معنی این نیست که دارم تعهدم را زیر سوال می‌برم. از طرفی یکی از نیازهای غیر قابل مذاکره در روابط، اعتماد هست یعنی من به تو اطمینان دارم و می‌دانم که تو هم به من اطمینان داری! اگر دسترسی داشتن به گوشی همسرم مان عاملی هست که به ما آرامش خیال می‌دهد و گر نه نا امن می‌شویم؛ بهتر است به جای سرک کشیدن به حریم خصوصی آن فرد و زیر سوال بردن نیاز طبعی انسانی‌اش و توجه نکردن به نیاز روابط اعتمادآمیز در خودمان و او، در خودمان جست‌وجو کنیم که چرا این قدر ناامن هستیم و چه زخم‌هایی در ما از بچگی هنوز خوب نشده یا حتی اگر قبلاً چیزهایی دیدیم در رابطه مان، چپ‌بافت شده است، بمانیم یا برای اعتمادسازی مجدد کمک حرفه‌ای از یک کارشناس خبره بگیریم؟! منبع: اینستاگرام نویسنده



منبع: فارین، عکس از پی‌اس



انسان در برابر اصرار به تغییر دادن عقیده شخصی‌اش، مخالفت با هر گونه تغییرات احتمالی است تا بتواند تکیه‌گاه ایمن خود را حفظ کند. آیا بدین معناست که گفت‌وگوهای اصلاحی، بی‌فایده خواهند بود؟

در بیشتر موارد «بله» همین‌طور است! اگر به دنبال تغییرات مطلوب هستید، باید روندی کاملاً معکوس را پیش بگیرید.

هر چه تلاش کمتری برای اصلاح ذهنیت اشتباه دیگری انجام دهیم، دستاورد بهتری را کسب خواهیم کرد. زمانی که قصد تحمیل دیدگاهی خاص را نداشته باشیم، فرد احساس آزادی می‌کند و صادقانه به آن چه در جریان است فکر می‌کند و حتی تفکر خود را مورد تجدیدنظر قرار می‌دهد.

این تعادل میان نکته‌سنجی و خوب گوش دادن به جای تلاش ممتد برای تغییر دیگری، هدف نهایی را بدون آن که دلخوری رخ دهد، محقق می‌سازد.

توصیه می‌شود که بحث را از مشکلات و سختی‌هایی که فرد طی زندگی خود متحمل شده است، شروع و با او ابراز همدردی کنید. حرف‌های او، اطلاعاتی به دست می‌دهد که انتظارش را نداشته‌اید. در ادامه با شناخت نقاط ضعف و قوت طرف مقابل، با احتیاط بیشتری وارد عمل شوید تا مکالمه موثرتری رقم بخورد.

عکس هفته



پرستویی کنار دوربین نظارتی در دانشگاه فدرال شرقی روسیه به بچه‌هایش غذا می‌دهد
عکس: Alexander Ryumin

منبع: گاردین

روایت

۳ آلیس در سرزمین عجایب میدان ارگ

دیدار دوباره از جایی که پیش از این، خاطره‌ای با آن داشته‌ایم حس عجیبی دارد. مقایسه آن چه بوده‌آن چه که امروز هست، می‌تواند تلخ یا شیرین باشد. البته چه خوب است مکان‌هایی هم باشند که هر بار دیدارشان حس گم شدن آلیس در سرزمین عجایب را به آدم‌بدهند. همان قدر پرهیجان و به یادماندنی. در متن پیش‌رو که در شماره ۱۱۷ مجله «گردن» منتشر شده است، «زینب امیری‌مقدم» از تجربه مواجهه دوباره خودش بعد از چند سال با «میدان ارگ» کرمان می‌گوید.

ما سه نفریم؛ تو گویا سه آلیس. پرت شده در سرزمین عجایب میدان ارگ. از قدم‌زدن در سرزمین عجایب که خسته می‌شویم، مهمانی‌چای عصرانه‌مان را در «چای‌خانه وکیل» بازار ارگ برگزار می‌کنیم. آلیس‌ها همیشه چای‌هل را با کلمه دوست دارند. با خنده‌ها مان پر می‌کشیم به گوشه دنجی در میدان «گنجعلی‌خان». پیرمرد عتیقه‌فروشی را آن‌جامی‌شناسم که دکانش دوست داشتنی است. انگار کلاه‌دوز قصه باشد؛ از زمین تا آسمان خاستگی‌اش را با دیگ و ملاقه و زنگوله و آفتابه و لگن و منقل و کاسه فرش کرده. تو گویا سرزمین عجایب کوچکی است در دل بزرگ‌ترش. اما این اواخر، کلاه‌دوز دیگر نیست. پسرش باغچه‌پدري را خراب

اونی که قشنگ می‌خنده

حسین وحدانی

یک بار زنگ زده بودم منزل نقی زاده. اسمش فرامرز بود و پایکی دیگر که هیچ‌یادم نیست، سه نفری روی یک نیمکت می‌نشستیم. مادرش تا گوشی را برداشت، اسمش یادم رفت.

منزل نقی زاده!!

از پیام یاد گرفته بودم بگویم منزل فلانی. مادرش هم شاکی و عصبی گفت: باکی کار دارین؟! با پسر تون!

کدوم شون؟!

تک پسر بودم و فکر این را نکرده بودم که در یک خانه شاید بیش از یک پسر وجود داشته باشد.

کدوم شون؟! با کدوم شون کار داری؟!

شاکی‌تر و عصبی‌تر پرسید. هول شدم. یادم نیامد که مثلاً بگویم آن که اول را اهنماییه. من من کتان گفتم «اون که موهاش فر فریه، حرف بد می‌زنه، قشنگ می‌خنده»

اونی که قشنگ می‌خندید خانه نبود. تق! فرمایش تو مدرسه گفت: «من قشنگ می‌خندم؟! و ریشه رفت. من حرص درآمده بود چون دفتر مشقم را نیاورده بود ولی از قشنگ خندیدنش خنده‌ام گرفت.

بعدتر هافکر کردم آدم باید هر از گاهی اسم هم‌خانه‌اش را، رفقایش را، بغل دستی‌هایش را فراموش کند. بعد از بزند تو سه جمله توصیف‌شان کند؛ بدو بدو بگوید مثلاً: آن که خنده‌اش قشنگ است. آن که حرف‌زدنش مثل قهوه تازه دم است. آن که چشم‌هاش حال خوبی داره، همون که بدون اون ساعت کلاس جلونمیره...

یادداشت

عوارض حداکثرگرایی

در جامعه ما آدم‌هایی تربیت شدند که نمی‌نویسند چون می‌دانند و یکتور هو گونیستند

یاسر عرب | مستند ساز

کافی بود در کودکی لیوانی بشکنند یا در نوجوانی خطایی سرزند. اولین جمله واکنشی این بود «الان میام می‌کشمت!» کشتن لفظی بالاترین واکنش بود برای پیش‌پا افتاده‌ترین اتفاقات. از سینمای فیلم‌فارسی که دعواسریک گفت‌طوقی مسالوی بود یا کشیدن چاقو و گذاشتن‌اش توی قلب، فیک قدیمی اتا فیلم‌های دهه شصت همه چیز حداکثری بود. در چنین جامعه‌ای جای تعجب نداشت که موی دانش‌آموز باید در حداکثر کوتاهی خودش می‌بود یعنی نمره ۴ یا ۴، و در سن‌نخواندن حداکثر تنبیه (فلک کردن دانش‌آموز سرصف مقابل ۴۰۰ کودک از همان محله زندگی) را به همراه داشته باشد! درس‌خوان کسی بود که «همه» نمرات‌اش ۲۰ باشد و این چنین مابه «و سواس ۲۰» در کارنامه دچاری می‌شدیم. اسطوره‌های مان فرقی نداشت و اداتی باشد (بروسلی) تاریخی باشد (رستم) یا معاصر (جمشید آریا) «تمام» دشمنان باید شکست می‌خوردند. پیروزی نسبی معنی نداشت و «نابودی کامل» سرنوشت محتوم حریفان بود. برای هر دستاوردی حداکثر ایستادگی لازم بود...

در زیست حداکثری کوهنورد واقعی کسی بود که اورست را فتح کند. اندیشمند کمتر از اینشتین آن چنان دندانگیر نبود! همه چیز در قله! ما باید هنگام عشق‌ورزی چون مجنون هست و نیست را برای معشوق می‌باختیم! جامعه‌ای که من در آن بزرگ می‌شدم پر بود از بازنمایی قله‌های ادب، ته‌قدرت‌بدنی یا ته اعتیاد! و آخر فیک بازی... گویا هر میانه‌ای، در راه مانده‌ای ناقص بود.

شمارد این فضا، تربیت و جامعه‌وروش حداکثری را اگر بگیریم، می‌بینید که این یادداشت باید ۱۰۰ صفحه‌ای باشد. درباره علل تولید این جامعه حداکثری سخن بسیار است اما اگر به سراغ ساده‌ترین عوارض آن برویم، چه خواهیم دید؟ آدم‌هایی ناراضی! بعدیک عمر زندگی با تکالیف حداکثری وقتی وارد جامعه شده و حقوق‌شان را مطالبه می‌کنند با پاسخ حداقلی مواجه می‌شوند! (مثلاً حداکثر زحمت‌اش را کشیده و حداکثر تحصیلات را دار دولی حداقل کار در خورشان گیرش نمی‌آید) او در این زیست جهان صفر و صدی وقتی به صد نمی‌رسد، دایم خود را صفر می‌پندارد. چرا که باز چشم‌اش به حداکثر داشته‌های دیگران است! این گونه آدم‌هایی تربیت شدند که نمی‌نویسند چون می‌دانند و یکتور هوگو نیستند و خطر نمی‌کنند چون می‌پندارند حداکثر تلاش‌شان به حداقل مطالبات نخواهد انجامید. این گونه است که این نسل دایم حداکثر توقع را از رخ داده‌ای پیرامونی دارند و جهان امیکر را البته محض و پر از ایراد تحویل آن‌ها می‌دهد!

منبع: بالتخیص از کانال تلگرامی نویسنده



کرده و برج‌سازی و زرق و برق مس‌های کارخانه‌ای را بیشتر می‌پسندد. چه می‌شود کرد، هر کسی سرزمین خودش را دارد. این طرف بازار، موسیقی مسیوطی به راه است. مثلاً سمفونی شماره چند به‌تهوون که نه، یک ضرب آهنگ دل‌نواز و شیرین شده‌ای که اهالی سرزمین عجایب با آن، شهر را بیدار می‌کنند، جان دارد.

رهبر ارکستری نمی‌بینی. شیک و مجلسی و پاپیون زده نیستند، ولی کارشان را خوب بلدند. می‌کوبند و می‌نوازند و صبح دیگری را نوید می‌دهند. اما این روزها انگار خسته‌تر از قبل شده‌اند. صدای سازشان بعضی را آزرده. آن‌ها را که مرغ همسایه برایشان غاز است و مس سرزمین دیگری برایشان براق‌تر. از درهای میدان ارگ و حال‌نزارش، کمتر بگویم بهتر است اما تلخی هم چاشنی زندگی است و صد البته کرمان، ابرهای تیره زیادی در آسمانش دیده‌از آقامحمدخان و مناره چشم‌های از جادر آورده‌اش بگیر تا لوله‌های مدام که رقص زمین شده در مجلس این شهر... بغذیم از غم‌ها. بادگیرهای ارگ را که می‌بینی، خنکای تابستان در جانت جاری می‌شود. غبار و ابر و باران به صورت می‌نشینند. دست‌فروش‌هایی را می‌بینی که با اسباب‌بازی‌هایشان سروصدایی به راه انداخته‌اند و بچه‌هایی که انگار در او‌هام غریب‌شان فرورفته‌اند؛ شاید ابر قهرمان قصه خودشان شده‌اند و دارند جهان را می‌سازند.