چالش خوشبختی

روز سی ام: امروز خودتان یک هدیه کوچک و بدون دلیل برای همسرتان بخرید و آن را در کیف او قرار دهید تا سر کار به محض باز کردن کیف هدیه را ببیند و خوشحال شود.

چگونه نشان دهیم باهوش هستیم!

دوست دارید دیگران فکر کنند که شما با هوش هستید؟ آیا تا به حال کسی به شما گفته است که از آنچه به نظر می رسد، باهوش تر هستید؟ در بعضی مواقع باید هوش خود را در برخورد اول به مخاطبتان ثابت کنید؛ مانند زمانی که برای انجام مصاحبه کاری می روید و زمان کوتاهی برای اثبات خود به عنوان فردی شایسته دارید.

این صدای شماست که اهمیت فراوانی دارد

اما چه چیزی در اولین نگاه شما را باهوش و با استعداد نشان می دهد؟ اگر این سوال را از مردم عادی بپرسید، جواب خواهند داد: ظاهر و مهارت های گفتاری دو عامل مهم هستند؛ اما علم چیز دیگری می گوید. در مطالعه ای که نتایج آن در مجله «علم روان شناسی» به چاپ رسیده است، از دانشجویان مدیریت دانشگاه شیکاگو خواسته شد تا در جلوی دوربین، دلایلی را که باید آن ها را برای استخدام انتخاب کنند، به زبان بیاورند. سپس از کارفرمایان خواسته شد تا به سه روش: تماشای ویدئو، گوش دادن به صدای ضبط شده و مطالعه رونوشت حرف های دانشجویان، نظر خود را درباره اینکه حاضر هستند کدام یک از شرکت کنندگان را استخدام کنند، اعلام کنند. از این تحقیق، این نتایج به دست آمد: این کارفرمایان افراد را به سه گروه شایسته، دارای اندیشه و باهوش تقسیم کردند. زمانی که آنان صدای شخص مصاحبه شونده را می شنیدند، در مقایسه با زمانی که رونوشت صحبت ها را می خواندند، علاقه بیشتری برای استخدام فرد نشان می دادند و تعداد بیشتری را در طبقه افراد باهوش قرار می دادند. زمانی که تصویر نیز به صدا افزوده شد، نتیجه کاملا مشابه بود و تصویر شخص مصاحبه شونده نظر ارزیابی کنندگان را عوض نکرد و تغییری در تعداد افراد باهوش یا شایسته یا افراد دارای اندیشه اتفاق نیفتاد. می توان نتیجه گرفت برای فهمیدن میزان هوش افراد، صدای فرد از ظاهر او اهمیت بیشتری دارد؛ پس شمرده و با صدایی قابل شنیدن صحبت کنید.

سه رمز موفقیت در اولین دیدار

حال که از اهمیت صدا در برخورد اول آگاه شدید، بیایید به سه نکته اساسی در برخورد اول بپردازیم:

از میزان بلندی صدای خود کم و با صدایتان بازی کنید: مردم افرادی را که بسیار بلند صحبت می کنند، به عنوان افرادی عصبی و دارای روحیات بچه گانه می شناسند. صدای زیر همراه با بالا بردن میزان بلندی صدا در پایان جمله باعث می شود برداشتی منفی از شما بشود. مردم این گونه افراد را عصبی و پر سر و صدا و به اصطلاح «جیغ جیغو» می دانند؛ همچنین از این گونه افراد به عنوان اشخاصی کم سواد با فرهنگ پایین و سطحی نگر یاد می شود. مراقب باشید که بلندی صدایتان را بیش از اندازه کم نکنید؛ چون مخاطبتان فکر می کند که شما بی ادب هستید یا اعتمادبه نفس کافی ندارید.

مِن مِن نکنید: منظور از مِن مِن کردن استفاده از «اااا»، «اوم» یا کلماتی مانند «مثلاً»، «به قول معروف»، «چیز» و ... است. استفاده زیاد از این گونه کلمات و آواها شما را فردی بی اعتمادبه نفس جلوه می دهد یا از صلاحیت شما در بحث مورد نظر می کاهد. برای اجتناب از مِن مِن کردن به توصیه «لیزا بی. مارشال»، متخصص ارتباطات، بهتر است صحبت های روزانه خود را به مدت پنج دقیقه ضبط و سپس آن ها را گوش کنید. برای دو هفته این کار را تکرار کنید، خواهید دید که مِن مِن کردن شما برطرف می شود.

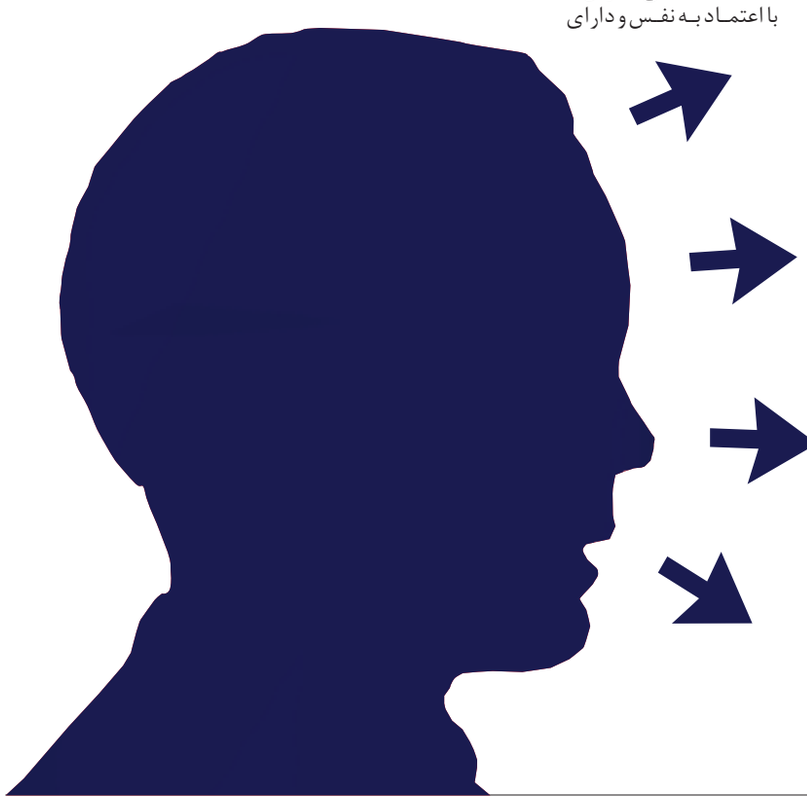
سریع تر صحبت کنید: البته نه خیلی سریع یا نه در حدی که مخاطب جملات شما را به طور کامل نفهمد؛ اما سریع صحبت کردن تصویر یک شخص با اعتمادبه نفس و دانا را در ذهن مخاطب به وجود می آورد. لیزا همچنین خاطرنشان می کند که بهترین سرعت صحبت کردن ادای ۱۵۰ کلمه در دقیقه است که در کتاب های صوتی نیز به عنوان یک استاندارد به کار برده می شود.

هر روز یک متن کوتاه را با صدای بلند و سریع بخوانید: در ابتدا با سرعتی که همیشه صحبت می کنید، متن را بخوانید، به آرامی سرعت خود را بعد از هر بار تکرار متن افزایش دهید. در آخر نیز تلاش کنید تا متن را برعکس بخوانید تا زمانی این کار را ادامه دهید که متن را بدون تپق زدن، کامل و سریع بخوانید.

از کلماتی استفاده کنید که تلفظ آن برایتان دشوار است: این کار نه تنها برای کودکان بلکه برای بزرگسالان نیز مفید است. قبل از سخنرانی یا گفت و گو، از کلماتی استفاده کنید که تلفظ آن برایتان مشکل است؛ برای مثال شما در تلفظ حرف «س» ضعیف هستید، این جمله را با خود و با صدای بلند تکرار کنید «سربازی سربازی سرسره بازی سر سربازی را شکست.»

انجام این تمرین ها باعث می شود تا در اولین برخورد تاثیر خوب و مثبتی روی مخاطب خود بگذارید. مخاطب این برداشت را خواهد کرد که شما شخصی باهوش، با استعداد، با اعتماد به نفس و دارای صلاحیت کافی برای انجام کارهای مهم هستید. این نگرش در آینده کاری و اجتماعی شما تاثیر مثبتی خواهد داشت.

مترجم نازنین تاتاری
منبع: لایف هک



جاری ام همیشه می خواهد با من رقابت کند

جاری ام همیشه می‌خواهد با من رقابت کند، در صورتی که من اصلا علاقه‌ای به این کار ندارم. سطح فکر پایینی دارد و واقعا با این رفتارها و کارهایش عذابم می‌دهد. مدام می‌خواهد ببیند من چه چیز تازه‌ای خریدم تا او بهترش را بخرد. هر چیز خوبی هم که در زندگی‌اش تهیه می‌کند، به رخ می کشد. چطور باید با او رفتار کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی
مشاور خانواده

ابتدا لازم است به پدیده ناهنجار چشم‌وهم چشمی اشاره کنیم. این پدیده در بیشتر مردم جامعه چه مرد و چه زن وجود دارد؛ به طوری که آن ها را وادار می کند پیوسته خود و زندگی شان را با دیگران به‌ویژه با نزدیکان خود مقایسه کنند. گیرودارهای ناشی از چشم‌وهم چشمی گاهی شکاف های بزرگی را در خانواده پدید می‌آورد.

رقابت ناسالم فرد را منزوی می کند

رقابت ناسالم مالی در بین افراد بدون در نظر گرفتن شرایط مالی خانواده، انزوای فردی را به دنبال دارد و یکی از عوامل مهم طلاق در زوج‌هاست؛ این در حالی است که فرزندان و در واقع نسل آینده جامعه، قربانیان اصلی این رفتار هستند و منشأ این رفتار را باید در برخی از غرایز طبیعی و فطری بشر جست. اگر شخصی گرفتار بیماری چشم‌وهم چشمی شود و این ناهنجاری را در خود رشد و تقویت کند، به کژی و بیراهه می‌رود و کسانی که دچار این ناهنجاری رفتاری می‌شوند، از این مسئله (الگوپذیری و تقلید کردن فطری بشری) به درستی بهره نمی گیرند و آن را در جایی نادرست هزینه می کنند. بنابراین باید به کسانی که گرفتار چشم‌وهم چشمی هستند آموخت به جای آنکه در این حوزه ها از دیگری تقلید کنند، در اموری تقلید کنند که برای آنان مفید و سازنده است. در ادامه به شما دوست عزیز راهکارهایی مسالمت‌آمیز برای رفتار و مدارا کردن با جاری‌تان پیشنهاد می کنیم:

۱- روی اهداف خودتان متمرکز شوید: حتماً نقطه مثبت و موفقی در زندگی شماست که دیگران از جمله جاری‌تان به آن غبطه می خورند. این موضوع نباید باعث رنجش شما شود. حال که ایشان این گونه از شما پیروی می کند، حداقل روی اهداف و موفقیت های مثبت خود تمرکز و فرصت هایی را برای این اهداف فراهم کنید تا به ایشان کمک شود الگوپذیری خودش را در مسیر درست انجام دهد.

۲- کارهایی انجام دهید که توجه بسیار زیاد می‌طلبد: به شما پیشنهاد می کنیم به جای ناراحتی و دلخوری از جاری‌تان به او کمک کنید تا از این رفتار ناهنجار رهایی یابد و همان طور که اشاره کردیم با توجه به الگوپذیری بالایی که از شما دارد کارهایی انجام دهید که توجه او را جلب کند. این کارها می‌تواند کمک های داوطلبانه در اجتماع، خلاقیت در کارهای هنری و هر کار مثبت و سازنده دیگری باشد. با این کار الگوپذیری مناسبی را برای او فراهم می کنید و مسیر الگوپذیری را تغییر می دهید و خودتان هم به آرامش می‌رسید.

۳- بررسی کنید چه عواملی باعث واکنش این عملکرد در جاری‌تان شده است: خودکم‌بینی، کودکی سخت، مشکلات زندگی، نارضایتی از همسر می‌تواند باعث واکنش این رفتار ناهنجار جاری شما باشد که زندگی‌اش را بر مبنای استانداردهای شما قرار داده است. از اینکه مدام در این فکر باشید که او چرا این گونه رفتار کرده است، خودداری کنید؛ چون دچار وسواس فکری مخربی می‌شوید. به این فکر پایان دهید و در نظر بگیرید که عوامل گوناگونی باعث این واکنش در او شده است و به راهنمایی و مدارا کردن نیاز دارد.

۴- آرامش خود را حفظ کنید و واکنش نشان ندهید: در همه حال آرامش خود را حفظ و به رفتارهای ایشان بی محلی کنید و هیچ واکنشی نشان ندهید؛ چون متاسفانه قصدونیت ایشان برهم زدن آرامش شماست و این مسئله باعث از دست رفتن انرژی روحی شما می‌شود. باز هم تاکید می کنیم خوشحال باشید که نقطه مثبتی در وجود شماست که وی این گونه واکنش نشان می‌دهد.

۵- عزت نفس و بزرگ منشی خود را حفظ کنید: این مسئله را فراموش نکنید که اگر شما همسر خوبی برای شوهرتان و عروس نمونه‌ای برای خانواده‌اش باشید با وجود تمام کارهای جاری تان و هر کس دیگری، شما جایگاه خودتان را خواهید داشت؛ بنابراین پیشنهاد ما بی اعتنا بودن به اعمال و گفتار ایشان است، نگذارید رفتارش آرامش شما و همسرتان را به هم بریزد و عزت نفس خود را حفظ کنید. مشکل شما اجتناب ناپذیر است و در همه خانواده‌ها این مسئله وجود دارد. پس انرژی و تمرکز خود را روی این مسائل هدر ندهید.

عکس تزئینی است

همسرم گفته بود همانی می شود که من دوست دارم!

دو سال است ازدواج کرده‌ام. زمانی که به خواستگاری رفتم، وقتی خواستم خواسته‌های خودم را از همسر آینده‌ام مطرح کنم، ایشان پیش‌دستی کرد و گفت: من هر طور که تو بخواهی می‌شوم. همانی که دوست داری. نمی‌دانم چرا با این حرف، دیگر نتوانستم چیزی بگویم. الان بعد از دو سال وقتی می گویم این کارت اشتباه بوده یا نباید این حرف‌ها را بزنی یا فلان کار را انجام بدهی، واکنش مثبتی از خودش نشان نمی‌دهد. چه کار کنم؟

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

آنچه من از صحبت های شما برداشت می کنم این است که نیازها و انتظاراتی از همسرتان دارید که برآورده نمی شوند و در هنگام مطرح کردن آن، همسرتان ناراحت می شود. یک دلیل این که همسرتان واکنش مناسبی نشان نمی دهد، ممکن است بیان نامناسب و نادرست این نیازها و انتظارات باشد. همچنین ممکن است ایشان این نگرش را داشته باشد که وقتی شما درباره رفتار او نظری می دهید به این معناست که دیگر همسر قابل قبول و خوبی برای شما نیست؛ بنابراین ناراحت می شود. هر دو این موارد نیاز به تغییر و اصلاح دارد.

احساسات و نیازهای خودتان را بشناسید: برای بیان دقیق احساس ها، نیازها و انتظارات‌تان در یک موقعیت، لازم است سعی کنید در ابتدا آن ها را در خودتان تشخیص دهید؛ بنابراین فهرستی از نیازها و انتظارات‌تان در موقعیت های مختلف تهیه کنید. سپس برای بیان این نیازها و انتظارات با همسرتان، زمان و محیط آرامی را فراهم کنید. در بیان نیازها، احساس ها و انتظارات‌تان لازم است به این موارد توجه کنید:

کلمات و تعریف مناسب را پیدا کنید: مثلا اگر دلخور هستید، نگویید عصبانی هستم. همان واژه دلخوری را به کار ببرید.

شدت را مشخص کنید: مثلاً وقتی فقط کمی ناراحت هستید، دقیقاً همین شدت را بیان کنید به جای آن نگویید خیلی ناراحتم.

مدت: مثلا از هفته گذشته تا الان کمی دلخور هستم.

علت و زمینه را بیان کنید: دقت کنید وقتی علت را بیان می کنید به سرزنش همسرتان نپردازید (مثلاً تو مرا عصبانی کردی، یا به خاطر ولخرجی های تو عصبانی ام). این بیان باعث می شود به جای تمرکز بر مشکل، همسرتان سرزنش شما را بشنود و ناراحت شود و در نتیجه حالت دفاعی بگیرد. به جای این کار، موقعیت مناسبی را انتخاب و بدون سرزنش کردن، زمینه و موقعیتی را که احساس شما در آن به وجود آمده است، توصیف کنید؛ مثلاً بعد از آن که در مهمانی به حرفم توجه نکردی دلخور شدم.

تقاضا و انتظار خود را مطرح کنید: انتظار نداشته باشید که همسرتان تمامی احساس ها و نگرش هایش را تغییر دهد، بلکه تغییر رفتار بسیار مهم است؛ بنابراین رفتار مد نظر را بدون سرزنش و ابهام بیان کنید؛ مثلاً انتظار دارم در مهمانی با احترام با من رفتار کنی و مرا سرزنش نکنی. ممکن است این احترام از نظر شما، هر رفتاری باشد.

همه این موارد را ترکیب کنید و به همسرتان بگویید: برای مثال من احساس می کنم دلخورم و احساس می کنم که تحقیر شده ام (کلمات و تعریف مناسب)، در واقع خیلی دلخور شده ام (شدت)، از لحظه ای که در میهمانی هفته قبل (مدت)، جلوی پدر و مادرم مرا سرزنش کردی تا الان دلخور هستم. انتظار دارم وقتی اشکالی در رفتار من وجود دارد، وقتی تنها هستیم درباره آن صحبت کنیم.

دقت کنید که بیان این موارد به طور صحیح بسیار مهم است و شما به تمرین نیاز دارید. می توانید قبل از رخ دادن بسیاری از مسائل به همراه همسرتان به تهیه فهرستی از انتظارات و نیازهای خودتان و او بپردازید و در این باره با یکدیگر صحبت و توافق کنید سپس آن ها را انجام دهید. پس از انجام دادن این انتظارات، یکدیگر را تشویق و از همدیگر قدردانی کنید. بسیار مهم است که علاوه بر ناراحتی ها، زمان هایی را نیز به بیان احساس ها و نکات مثبت زندگی اختصاص دهید و از یکدیگر قدردانی کنید.

بریده کتاب

ازدواجِ کودکانه

یکی از دوستانم داستان زیر را تعریف می کرد که وقتی پسر کوچکی بود برایش اتفاق افتاده بود؛ یک شب پس از صرف شام مادرشان به بچه ها که تعدادشان پنج خواهر و برادر بود، اعلام کرد برای دسر مقداری بیسکویت و شیرینی دارند که ته ظرف باقی مانده است و با این حرف ظرف شیرینی را روی میز گذاشت که البته بچه ها بلافاصله به آن حمله‌ور شدند. کوچک‌ترین بچه چهار ساله بود و آخرین قطعه بیسکویت که یک گوشه آن شکسته بود، به دستش رسید. بچه کوچک لحظه‌ای با بدبختی به بیسکویت نگاه کرد بعد آن را انداخت زمین و با گریه گفت: «بیسکویت من شکسته». این طبیعت «کودک» است که یأسی جزئی را با مصیبتی کلی اشتباه کند و به گریه بیفتد. بچه کل بیسکویت را دور انداخت، فقط به دلیل اینکه گوشه‌اش شکسته بود. [...] این همان وضعیتی است که وقتی ازدواج در هم می شکند، پیش می‌آید. «کودک» بر یکی از طرفین یا هر دو طرف مستولی می شود و به دلیل بعضی نواقص که ظاهر می‌شوند کل ازدواج از هم می‌پاشد. ازدواج پیچیده‌ترین رابطه انسانی است. در روابط انسانی بین دو نفر، کمتر پیوندی مانند ازدواج می‌تواند چنان احساسات عظیم و ابدی در اشخاص تولید کند یا آن چنان سریع بین دو قطب شادی های حد اعلی و سردی های حد اعلی حرکت کند؛ به طوری که دو موجودی که یک روز با امید و عشق به هم پیوسته‌اند، روز دیگر از پله های محضر طلاق بالا می‌روند. [...] قرارداد ازدواج‌های معمولی اغلب کارِ «کودک» است که عشق در نظرش یک احساسِ است نه کاری که آدم باید انجام بدهد و شادی در نظرش چیزی است که آدم دنبالش برود نه اینکه حاصل زحمتِ خوشحال کردن یک نفر دیگر باشد. [...] مدت‌هاست که این واقعیت شناخته و مشخص شده است که امروز بهترین ازدواج‌ها، ازدواج‌هایی هستند که در هر دو طرف زمینه و وضع اجتماعی و گذشته مشابه است. اما وقتی «کودک» بر اوضاع مسلط می‌شود تشابهات از یاد می‌رود و قرارداد ازدواج که در اصل می گفت «با هم زندگی می کنیم تا مرگ ما را از هم جدا کند» به این تبدیل می‌شود که با هم زندگی می کنیم «چون هر دو بچه دوست داریم» یا «هر دو کار می کنیم» یا «هر دو اسب دوست داریم».

برگرفته از کتاب «وضعیت آخر»، نوشته «تامس آ. هریس»، ترجمه: «اسماعیل فصیح»