

### سبک نگرش



اندوه و ناامیدی یا نشاط و مهربانی

# فرکانس زندگی‌تان را روی کدام شبکه تنظیم می کنید؟!

■ مرصیه بامبری

تلویزیون‌های سیاه و سفید قدیمی را یاد تان هست؟ همان‌هایی که فقط چند تا شبکه بیشتر نداشت و ما مجبور به انتخاب یک گز بنه از تعداد شبکه‌های محدود تلویزیون بودیم. یکی مدام اخبار گوش می‌داد و یکی طرفدار سربال‌ها بود. بچه‌ها هم که سر ساعت مشخصی کارتون‌شان پخش می‌شد. حالا این‌که این وسط کی به چی علاقه داشت خیلی مهم نبود. انتخاب محدود باعث می‌شد همه خانواده‌های ایرانی همان سربال‌ها، دیدنی‌ها، مسابقه هفته و بقیه را با هم دنبال کنند ولی کم کم شرایط عوض شد. تعداد شبکه‌ها اضافه شد و دست مخاطب هم

تغذیه خود را بهبود بخشید و بیش از قبل مراقب دوست داشتن‌های عزیزان‌تان باشید چون زود دیر می‌شود. این مهم‌ترین کاری است که باید انجام دهید. یادتان باشد آدم‌هایی که اخبار منفی دنبال می‌کنند صرفاً آدم‌های منطقی و دانایی نیستند. پس اگر در مورد فلان موضوع روزی بی‌اطلاع باشید آب از آب تکان نمی‌خورد. قرار نیست چون دایره اخبار جهان به واسطه تکنولوژی وسیع‌تر شده شما هم ذهن‌تان را برای پذیرش همه آنها متقاعد کنید.

### شبکه ناامیدی و آدم‌های مایوس

مراقب داده‌های ورودی ذهن‌تان باشید. بسیاری از آنها مخرب و سمی هستند لطفاً از هر خبری که بوی ناامیدی می‌دهد یا از افرادی که ناامیدی در خوشن‌ان است و در همان نگاه‌ها با کلام اول به شما منتقل می‌کنند جداً خودداری کنید. به این جملات دقت کنید...آخ‌رش جنگ می‌شود معلوم است... آخ‌رش ما همه از کرونا می‌میریم...



غفلت ذهن و عقل‌تان را درگیر می‌کنند.

### شبکه شادی و آدم‌هایی پر از انرژی

بعضی‌ها ذاتاً آدم‌های شادی هستند.

دل‌تان غنچ می‌رود برای هم‌کلام شدن با

آنها، گاهی گوشی را برمی‌دارید یک موضوعی را بهانه می‌کنید تا کلی انرژی

مثبت از کلامش دریافت کنید. بعضی‌ها کارشان خوب

کردن حال دیگران است. یک روز صبح با عصبانیت از خانه

بیرون می‌روید. ولی دیدن یک چهره خندان می‌تواند روز

شما را تغییر دهد. بعضی‌ها در اوج درد هم که باشی برایت

نسخه شادی می‌پیچند. معتقدند انسان تا زنده است باید

زندگی کند و خوب هم زندگی کند. اگر تسلی می‌دهند

واقعی است و آرام می‌شوی. اگر دل‌لاری می‌دهند و از تو

عبادت می‌کنند واقعاً به بهبود حالت امیدوار می‌شوی.

بعضی‌ها آنقدر جنس‌شان ناست آب که با دیدن یا شنیدن

صدای‌شان دل‌تان می‌خواهد زندگی را با قدرت تمام از سر

بگیرید. تصمیم‌بگیرید مثل آنها ورزش کنید.امیدوار باشید

و ذهن‌تان را روی موفقیت تنظیم کنید. آن وقت است که

ان اتفاق خوب می‌افتد. شما در‌های وجودتان را برای

دریافت نسیم صبحگاهی‌تان بگذارید تا یاد ملایم شادی در

سه‌کنج قلب‌تان بوزد و جانی دوباره بگیرید.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### سبک ارتباط



راه‌هایی برای پایان دادن به یک‌گفت‌و‌گویی خسته‌کننده

# سرتان را درد آوردم مزاحم‌تان نمی‌شوم!

تمام‌کردن گفت‌وگو واقعاً کار سختی است. معمولاً به نقطه‌ای می‌رسیم که حرف‌های‌مان تمام شده، حوصله‌مان سر رفته، یا دیرمان شده و می‌خواهیم خداحافظی کنیم، اما احساس می‌کنیم بی‌ادبی است اگر طوری رفتار کنیم که طرف مقابل متوجه شود به ادامه گفت‌وگو علاقه‌ای نداریم. برای همین دنبال بهانه‌های عجیب و غریب می‌گردیم تا پایان دادن به گفت‌وگو را موجه جلوه دهیم. تحقیق جدیدی در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد ما چقدر می‌تواند خیلی ساده‌تر باشد.

اگر همه چیز خوب پیش برود دوباره، در ادارات و مدارس، در پیاده‌روها و کافی‌شاپ‌ها، طوری به هم می‌رسیم که انگار سال ۲۰۱۹ است. سیل مکالماتی که بعد از این شکل می‌گیرند، بسیار دلپذیر خواهد بود اما در این لحظه که هنوز دچار خفگی اجتماعی هستیم، چیزی که کمتر پادمان می‌آید، دست‌پاچی و احساس معذب بودنی است که همراه با تعاملات روزمره باز خواهد گشت.

همکاری که غرغری می‌کند، آدم برحرفی که در مترو کنارتان نشستته و نمی‌گذارد کتاب‌تان را بخواهید، یا دوست‌دوست‌تان که در مهمانی‌ها حوصله‌تان را سر می‌برد. همه آنها بیشتر مشتاقند که دوباره شما را ببینند و حرف‌های زیادی دارند که با شما در میان بگذارند.

شاید این فرصت باقی‌مانده تا از سرگیری زندگی اجتماعی، موقعیتی است تا درباره آنچه از مکالمات می‌خواهیم دوباره تأمل کنیم و مهم‌تر از آن، فکر کنیم که چطور باید مکالمه را به پایان برسانیم. آدم‌ها در گفت‌وگوهایشان عموماً درک ضعیفی از زمان‌بندی دارند. نویسنده‌گان مطالعه‌ای که

اوایل مارس همین امسال منتشر شده و از آدم‌ها درباره تعاملات اخیرشان با عزیزان و دوستان‌شان و همین‌طور غریبه‌ها پرسیده است، نتیجه گرفتند که «مکالمات تقریباً هرگز در آن زمانی که هر دو طرف می‌خواسته‌اند، به پایان نرسیده است.» آدم ماسترویانی، دانش‌جوی دکتری روانشناسی در هاروارد و یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید حدود دو سوم شرکت‌کنندگان گفتند می‌خواسته‌اند گفت‌وگویشان ۲۵ درصد کوتاه‌تر باشد. آدم‌ها در حالی وادار می‌شوند به مکالمه‌شان پایان دهند که دل‌شان می‌خواهد گفت‌وگو کوتاه‌تر یا طولانی‌تر باشد، دلیل این مسئله تا حدودی می‌تواند این باشد که تمایلات‌شان احتمالاً با طرف مقابل متفاوت است.

این مسئله از کنترل آنها خارج است، اما آنچه در دایره کنترل‌شان قرار دارد، این است که ترجیحات خود را به‌شکل مؤثر با دیگران در میان بگذارند اما اغلب اوقات همین کار را هم نمی‌کنند. ماسترویانی و محققان همکارش می‌نویسند: «تصور کنید چقدر ناراحت‌کننده بود اگر دوستان تقریباً هیچ‌وقت نمی‌خواستند غذای یکسانی بخورند و تقریباً همیشه این واقعیت را از هم پنهان می‌کردند. در چنین شرایطی، دوستی که عاشق پیتزاست و دوستی که سوسنی دوست دارد ششاید در نهایت ساندویچ سوسیس جگر بخورند اما اغلب در سکوت و با رنجش مقابل.»

این مسئله از کنترل آنها خارج است، اما آنچه در دایره کنترل‌شان قرار دارد، این است که ترجیحات خود را به‌شکل مؤثر با دیگران در میان بگذارند اما اغلب اوقات همین کار را هم نمی‌کنند. ماسترویانی و محققان همکارش می‌نویسند: «تصور کنید چقدر ناراحت‌کننده بود اگر دوستان تقریباً هیچ‌وقت نمی‌خواستند غذای یکسانی بخورند و تقریباً همیشه این واقعیت را از هم پنهان می‌کردند. در چنین شرایطی، دوستی که عاشق پیتزاست و دوستی که سوسنی دوست دارد ششاید در نهایت ساندویچ سوسیس جگر بخورند اما اغلب در سکوت و با رنجش مقابل.»

### شبکه روزمرگی و آدم‌هایی در دایره تکرار

عددی‌هم‌عاشق تکرارند.انگار به روزمرگی

و روح‌تان عادت دارند. هر روزشان عین

دیروزشان است بی‌هیچ تغییری! و این

خطرناک‌ترین شبکه ذهنی است. پس

مراقب باشید در دایره تکرار گرفتار نشوید. تکرار شما را

تنبیل می‌کند و خلاقیت‌های شما یک‌جا تحلیل می‌رود.

تکرار انگیزه زیستن‌تان را می‌گیرد و آدم‌ها یک مرده

متحرک می‌سازد. پس مراقب باشید گرفتار تکرار نشوید.

هر روز فرصتی نو برای زیستن است. آن را قدر بدانید و یک

یافته جدید به آن بیفزایید. اگر روزی پنج دقیقه متفاوت

باشید بعد از یک ماه و شاید یک سال انسان متفاوت با

نگرش‌های جدید خواهید شد با سبک زندگی متفاوت!

تغویید آدم‌عادت‌ها را از شیر می‌آورد و به گوری می‌برد. این

فقط ذهن شما را فرسوده کرده و در مقابل هر گونه تغییر و

چالش جدید مقاومت می‌کند. هیچ وقت برای تغییر دیر

نیست و ما زنده‌ایم برای آزمون و خطاهای انسانی.

از امروز فردی متفاوت باشید و شبکه‌های مؤثر برای اصلاح

عقاید و رفتار در سبک‌ها در وجودتان بازمی‌کنید. روی

علاقه‌های‌تان بیشتر تمرکز کنید و برای کم‌رنگ کردن

ضعف‌های وجودتان وقت بیشتری بگذارید. این تمام آن

چیزی است که از انسان یعنی اشرف مخلوقات می‌شود

انتظار داشت.

## د

یکی از قدرتمندترین جملاتی که نقطه پایانی برای گفت‌وگو قلمداد می‌شود این است: «مزاحمت نمی‌شوم»؛ شما با گفتن این جمله دارید این پیام را منتقل می‌کنید که دوست دارید مکالمه ادامه داشته باشد اما درک می‌کنید که طرف مقابل کارهای مهم‌تری دارد. اما در واقع، این راهی است برای اینکه بگویید می‌خواهید گفت‌وگو را به پایان برسانید و در عین حال آن را فکر فرد مقابل جلوه دهید.

اما در واقع، این راهی است برای اینکه بگویید می‌خواهید گفت‌وگو را به پایان برسانید و در عین حال آن را فکر فرد مقابل جلوه دهید

انتقال و تلخیص از: وب سایت ترجمان

نوشته: جو بینسگر / ترجمه: میترا دانشور

مرجع: آتلانتیک