

چطور دوست داشتنی باشیم؟

این که **چطور دوست داشتنی باشیم** سوالی است که بسیار کلی است و معمولاً تیترهای مجلات زرد! اما در این نوشته قصد دارم واقعاً به این نوشته به عنوان یک مقاله کاربردی نگاه کنید نه مجموعه مطالب جمع آوری شده از اینترنت که توسط تحریریه مجلات زرد نگاشته می شود!

در این نوشته قصد دارم چند **راهکار بلند مدت** و نه کوتاه مدت و مقطعی و - بیشتر شبیه به کلاه بردی - بگویم که چطور از نظر اطرافیانمان - و صد البته خودمان - دوست داشتنی باشیم. در حقیقت این نوشته فقط در مورد دوست داشتنی شدن نیست و اشاره بسیار مهمی به بحث **کاریزما** و **ارتباط موثر** دارد.



داستانک اول

فردی را تصور کنید که لباس های کهنه، پاره و نامرتبی به تن دارد، به نظر می رسد که ماههاست که حمام نرفته، ریش بلند و نامرتبی دارد و دیوانه وار فریاد می کشد وسط یک جمع می پرد و با یک کلاشینکف به همه تیر اندازی می کند و وقتی تیرهایش تمام می شود با پرت کردن وسایل به دیگران سعی می کند به آنها آسیب برساند و تا زمانی که او را دستگیر کنند فریاد می کشد و سعی می کند همه را نابود کند... این فرد به نظر شما چطور انسانی است؟

احتمالاً خواهید گفت که او یک دیوانه یا قاتل است!

اما اجازه بدهید اطلاعات شما را کمی کامل تر کنم. فرض کنید این فرد آخرین سربازی است که قصد دارد از خرمشهر دفاع کند کسانی که به آنها تیراندازی کرده است دشمن متجاوز بوده اند! حالا به نظر شما این فرد چطور انسانی است؟ احتمالاً خواهید گفت یک فرد شجاع و فداکار!

داستانک دوم

وقتی سوار هواپیما شدم و دیدم که فرد کناری من کفشش را درآورده بسیار ناراحت شدم، از آنجایی که برای تدریس در کارگاه مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت عازم سفر بودم، این کار نازیبا که در فضای عمومی کفشان را در بیاوریم برایم خیلی بیشتر غیر قابل تحمل شده بود.... ای وای! الان احتمالاً باید بوی جوراب پای آقا را هم تحمل کنم!

تقریباً تمام سفر در دلم به فرد کناری‌ام حس بسیار بدی داشتم و سفر برایم بیش از اندازه طولانی شد و پرواز ۱ ساعت و ۵۰ دقیقه‌ای تهران، بندرعباس معادل ۵ یا ۶ ساعت شده بود!

وقتی موقع پیاده شدن متوجه شدم که فرد کناری من دچار معلولیت جسمی است و آن پای او، پای مصنوعی است حس خیلی بدی داشتم! اکنون دیگر او فردی نبود که آداب معاشرت را رعایت نمی‌کند، بلکه من فردی بودم که زود قضاوت کردم.

حال فرض کنید که من در چنین مواقعی اظهار نظر می‌کردم و جلوی شخص مقابل یا در جمعی نظرم را می‌گفتم. آیا می‌توانستم فردی دوست داشتنی باشم؟ بنابراین قضاوت نکردن یکی از اصول بسیار جدی است که به ما کمک می‌کند تا دوست داشتنی‌تر باشیم

همه ما در مورد قضاوت چیزهایی شنیده‌ایم و همه ما می‌دانیم که قضاوت کردن کار بسیار بدی است. درست مثل دروغ گو دشمن خداست!

دلیل قضاوت ما چیست؟

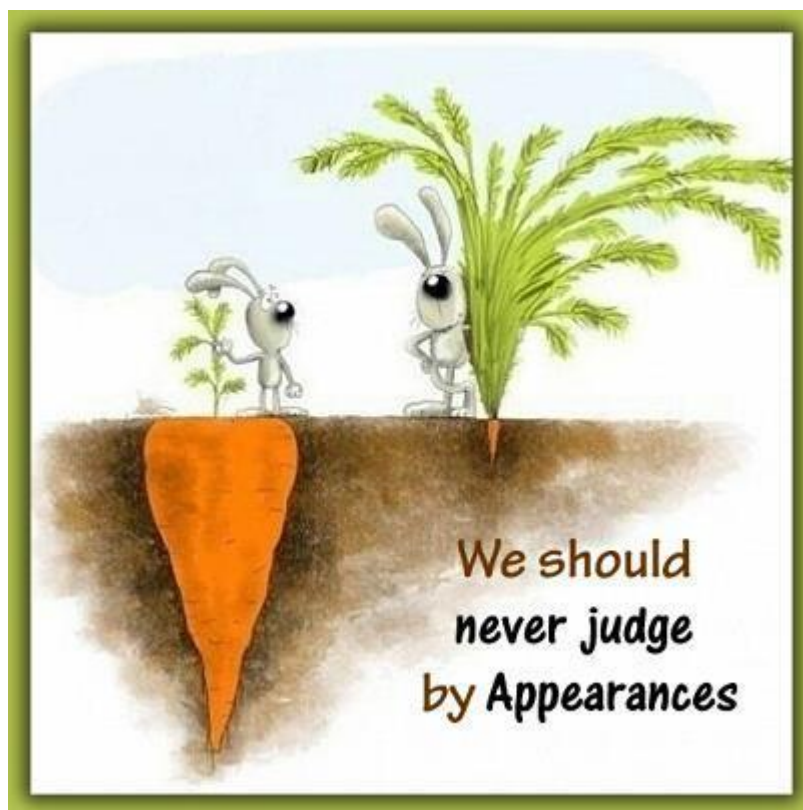
شاید برای یافتن این موضوع لازم باشد که برگردیم به دوران اجدادمان! زمانی که هر اتفاقی می‌توانست یک خطر بزرگ محسوب شود. امروزه وقتی در حال قدم زدن هستیم و می‌بینیم که چند نفر به سمت ما حرکت می‌کنند، به احتمال زیادی خیلی نخواهیم ترسید بلکه احتمال می‌دهیم که آنها می‌خواهند از کنار ما عبور کنند اما اگر در دوران اجدادمان چنین رویدادی رخ می‌داد، احتمال این که آنها به قصد جان ما به سمتمان حرکت می‌کنند خیلی بیشتر بود! بنابراین اگر در آن دوران قضاوت‌ها سریع انجام نمی‌شد احتمال حفظ بقای انسان بسیار کم بود و از همین رو قضاوت به بقای ما بسیار کمک می‌کرد.

اما به نظر می‌رسد که دنیای امروز ما نیازی به این سطح از قضاوت ندارد. البته امیدوارم منظور من را اشتباه متوجه نشده باشید، شما همین الان هم در حال قضاوت کردن هستید! قضاوت می‌کنید که آیا ادامه متن را بخوانید یا نه، احتمالاً با دیدن تصویر من نیز در کنار مقاله به ذهنتان فکری‌های خطور کرده که احتمالاً من چه جور انسانی هستم...

پس می‌بینیم ما در هر لحظه در حال قضاوت هستیم و این موضوع اصلاً اجتناب‌ناپذیر است و به نظر می‌رسد که لازمه بقای ماست.

اما گاهی وقت قضاوت کردن نه تنها هیچ فایده‌ای ندارد، بلکه باعث می‌شود که بسیاری از مشکلات برای ما پیش بیاید (درست مانند دو داستانک بالا) و برای همین اگر می‌خواهیم که فردی دوست داشتنی باشیم باید کاری کنیم که قضاوت‌های ما در اختیار خودمان باشند.

در بسیاری از اوقات شرایط آنطور که فکر می‌کنیم نیستند:



راهکارها

در ادامه این نوشته چند راهکار کاربردی در مورد چگونگی کنترل این ویژگی با شما به اشتراک می‌گذارم و مطمئن باشید که اگر این روش‌ها را رعایت کنید اولاً شخصیت کاریزماتیک‌تری پیدا خواهید کرد و البته بدون هیچ تردیدی دوست داشتنی‌تر خواهید بود.

یک سوال فوری

شاید هر زمان که متوجه می‌شویم در حال قضاوت کردن هستیم باید این سوال را از خودمان بپرسیم که آیا اصلاً قضاوت کردن در این مورد به ما کمکی می‌کند یا خیر؟

مثلاً فرض کنید که فردی در تاکسی کنارمان نشسته است و در حال موبایل صحبت کردن با شخص دیگری است و ذهن ما به دلیل کنجکاوی خود، تمایل دارد که گفت و گوی طرف مقابل را نیز تکمیل کند و نتیجه کاملاً مشخص است! تکمیل کردن حداقل نیمی از گفت و گو بدون شناخت طرف مقابل و همچنین پیش زمینه‌های گفت و گو!

در چنین شرایطی شاید لازم باشد که فوراً یک سوال کلیدی از خود بپرسیم:

قضاوت کردن در این مورد اصلاً چه کمکی به بهبود زندگی من یا دیگران می‌کند؟

تکمیل اطلاعات

حالا فرض کنید پاسخ سوال بالا به گونه‌ای بود که قضاوت کردن به ما کمک می‌کند، مثلاً شخصی که در حال تلفن صحبت کردن است یکی از کارمندان شماسست و می‌بینیم که در ساعات کاری در حال صحبت کردن با موبایل است!

در این شرایط معمولاً مغز قضاوت کننده ما وارد عمل می‌شود و بدترین قضاوت ممکن را انجام می‌دهد! مثلاً می‌گوید که ببین این کارمند چقدر بی‌فکر و بی‌مسئولیت است که در ساعات کاری که برایش حقوق می‌گیرد در حال انجام کارهای شخصی است.

خب شاید همه این‌ها یک تصوّر اشتباه باشد و عملاً ما بدون داشتن تمام اطلاعات قضاوت می‌کنیم. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم تکمیل اطلاعات است. تا زمانی که از دید فرد دیگری به داستان نگاه نکنیم نمی‌بینیم و اطلاعاتمان را تکمیل نکنیم نمی‌توانیم تمام داستان را ببینیم و در نتیجه تصویری مانند تصویر زیر پیش خواهد آمد!

شاید برای شما جالب باشد بدانید که در آن مثال که کارمند ما در حال صحبت با موبایل است، این کار را به دلیل قطع شدن تلفن دفتر انجام داده است و تلفن دفتر را روی موبایل شخصی خود دایورت کرده است و چند روزی است که عملاً در ساعات استراحت خود در منزل نیز پاسخ گوی تلفن دفتر است!

ایجاد تفاوت بین رویداد و احساس

یکی از مهم‌ترین کارهایی که ما برای درست قضاوت کردن در نظر داشته باشیم، قائل شدن تفاوت بین رویداد و احساس است. مثلاً فرض کنید با کسی قرار دارید و او دو مرتبه است که ۴۰ دقیقه تأخیر دارد. در اینجا ما معمولاً فرقی بین تصوّر و احساسمان قائل نمی‌شویم و خیلی راحت می‌گوییم که آن فرد به ما بی‌توجه است در صورتی که اگر ما بین رویداد و احساسمان تفاوتی قائل می‌شدیم، می‌توانستیم احساس خیلی بهتری داشته باشیم. در این حالت رویداد این است که این دوست دو مرتبه حدود ۴۰ دقیقه تأخیر داشته است و احساس من این است که او به من بی‌توجه است. (احتمالاً متوجه شده‌اید که همین الان نیز فقط با جدا کردن رویداد و احساس حس بسیار خوبی داریم)

زمانی که ما بین این دو تفاوت قائل می‌شویم، بدون شک نوع برخوردمان نیز متفاوت خواهد بود و از همین رو زمانی که می‌خواهیم در این مورد با دوستان صحبت کنیم، دیگر نخواهیم گفت که «تو چرا به من بی‌توجهی» بلکه چون بین احساس و رویداد تفاوت قائل هستیم، خواهیم گفت:

«الان دو مرتبه است که من حدود ۴۰ دقیقه منتظر شما هستم. دلیل خاصی وجود دارد؟»

شاید برای شما جالب باشد که دقیقاً همین شرایط چندی پیش برای من روی داده بود و وقتی من این سوال را از یکی از دوستان پرسیدم او به من گفت که اصلاً قرار ما این ساعت نبوده! آمده و قرار ما نیم ساعت بعد بوده و البته این دوست به احترام ملاقاتمان ۱۰ دقیقه نیز زودتر می‌آمده است! (این موضوع را باور نمی‌کردم تا او پیامک ساعت قرار را که من برایش فرستاده بودم به من نشان داد و فهمیدم که تصورم کاملاً اشتباه بود) حال فرض کنید در این شرایط به جای گفتن رویداد، به دوستم احساسم را می‌گفتم! این که تو به من بی‌احترامی و بی‌توجهی می‌کنی....

قطعی صحبت نکنیم مخصوصاً با دیگران

یکی دیگر از تکنیک‌های بسیار کاربردی این است که تا حد ممکن قطعی صحبت نکنیم. (البته منظورمان در زمان قضاوت است)

مثلاً به جای این که بگوییم «تو همیشه به من بی توجهی»، می‌توانیم بگوییم که

«به نظرم تو به من توجه کافی را نداری. اشتباه احساس می‌کنم؟»

زمانی که قطعی صحبت کنیم، احتمال اشتباه وجود دارد و از همین رو وقتی به صورت غیر قطعی صحبت می‌کنیم حتی اگر اشتباه کرده باشیم نیز کسی ما را سرزنش نخواهد کرد.

مراقب باشیم کجا اظهار نظر می‌کنیم!

این خیلی مهم است که بدانیم حتی اگر لازم است که قضاوت کنیم، کجا این کار را می‌کنیم.

مثلاً ما نسبت به همسر خود بدبین هستیم و احساس می‌کنیم که او کارهایی می‌کند که نباید بکند و آن را از طریق اطلاع یکی از عزیزترین دوستان مشترکمان متوجه می‌شویم! حالا باید این قضاوت را (که با احتمال ۹۹ درصد مطمئن هستیم) در مهمانی خانوادگی مطرح کنیم؟

بدون هیچ تردیدی یک انسان عاقل وقتی اطمینانش ۱۰۰ درصد نشده در جمع آن را مطرح نمی‌کند و کمی صبر می‌کند تا به صورت خصوصی آن را بپرسد.

همین مثال در مورد نظر گذاشتن در یک سایت است! این که بدون اطمینان از چیزی در مورد شخص من کامنت‌هایی گذاشته می‌شود که واقعاً از دیدن آنها تعجب می‌کنم و می‌گویم ای کاش این فرد در ایمیل به صورت شخصی این موضوع را از من می‌پرسید تا به او توضیح دقیقی ارائه کنم...

دوست داشتنی می‌شویم!

بدون شک یکی از قطعی‌ترین روش‌ها برای داشتن جذابیت، کاریزما و به طور کلی دوست داشتنی‌تر بودن، قضاوت اشتباه نداشتن و صبوری در قضاوت است. امیدوارم با بهره‌گیری از این نوشته در قضاوت کردن بسیار حرفه‌ای‌تر باشیم.

قرآن کریم / سوره حجرات / آیه ۱۲



بیشتر از یک نفر...

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا...
ای اهل ایمان، از بسیاری پندارها در حق یکدیگر اجتناب کنید که برخی ظنّ و پندارها گناه است
و هرگز (از حال درونی هم) تجسس نکنید...