خوشبختی
چگونه از زندگی لذت ببریم
ATIYEHNO
یکشنبه ● ۲۲ آذر ۱۳۹۴ ● شماره سی و چهار

روزگار شادمانی‌های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما از شادمانی‌های روزمره نوشتیم، شادمانی‌هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می‌شوند و یک روز ما را ساده کردند یا لبخندی روی لب‌هایمان نشاندند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تاثیری طولانی‌مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می‌خواهیم اتفاق‌های ماندگار شادی‌بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که برایمان از شادی‌های ماندگارتان بنویسید. از روزهای مهم تقویم زندگی‌تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی‌تان را به سمت شادمانی هدایت می‌کنید. ne.mofid@gmail.com سریع‌ترین راه ارتباطی ما با شماست. هرچند هنوز به عشق نامه‌های کاغذی زندگی می‌کنیم و آدرسی که در شناسنامه آتیه‌نو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

چطور با دیگران صحبت کنیم

خودت را جای دیگری بگذار

● آیدا آزاد ●
● روزنامه‌نگار ●

گاهی اوقات ترفندهایی در مورد نوع صحبت کردن با افرادی که در طول روز با آنها سروکار دارید، به کمکتان می‌آید تا زندگی بهتر و آرام‌تری داشته باشید

لابد می‌دانید دیگر، گاهی اوقات در موقعیت‌های پیچیده‌ای قرار می‌گیریم که تکلیف خودمان را نمی‌دانیم. حس‌هایمان با ما جوری حرف می‌زنند که اوضاع را بدتر می‌کنند و منطق ما دست یاری به سویمان دراز نمی‌کند. در این متن دوبخشی، سعی کرده‌ایم به دنبال راه‌هایی باشیم تا در مقابل آدم‌های دیگر و در شرایط متفاوت‌تر بتوانید راحت‌تر زندگی کنید و از موقعیت‌های پیچیده و هراس‌انگیز دوری کنید. مثلا یک مرتبه با خودتان مرور کنید که آخرین بحثی که با والدینتان داشته‌اید چه بوده و مربوط به چه زمانی. در این صورت باورتان می‌شود که گاهی اوقات چنین ترفندهایی به کمکتان می‌آید تا زندگی بهتر و آرام‌تری را بگذرانید. در بخش نخست این متن، به شما توصیه کردیم که برای صحبت کردن با بچه‌ها از چه ترفندهایی استفاده کنید و برایتان نوشتیم که از صحبت کردن با غریبه‌ها نترسید و پیش‌قدم شوید. سومین گروهی که پیشنهاد دادیم چطور با آن‌ها صحبت کنید، پزشکان بودند. در این بخش، می‌خواهیم سه گروه دیگر را معرفی کنیم؛ والدین، نامزد و رئیس. سه گروهی که در طول زندگی روزمره می‌توانند استرس فراوانی به شما وارد کنند یا آرامش زیادی برایتان بسازند.

■ چطور با نامزدتان صحبت کنید

وقتی تازه در مرحله آشنایی به سر می‌برید، تصویر یک عمر زندگی را مقابل چشم می‌بینید و دست‌وپایتان می‌لرزد. این اتفاق آن‌قدر طبیعی است که کارشناسان برای راهنمایی شما در این زمینه فقط می‌توانند بگویند: «همه آدم‌ها در قرارهای اولیه آشنایی مضطرب می‌شوند و همه نگران هستند طرف مقابل از آن‌ها خوشش نیاید.» در چنین موقعیت‌هایی یک انگاره عجیب وجود دارد که انگار دست پایین را گرفته‌اید و مبادا طرف مقابل شماست که تمام قدرت رابطه را در دست گرفته است. اما راه‌حل فرار از این استرس این است؛ روی مسائلی تمرکز کنید که برای شما مهم است. از خودتان بپرسید: «آیا طرف مقابل گزینه درست و مناسبی برای من است؟» به جای آنکه از زاویه نگاه او به خودتان نگاه کنید. این تفاوت نگاه باعث می‌شود تا ترس از پس خوردن در یک رابطه را کاهش دهید.

به صحبت‌های طرف مقابل توجه نشان دهید. اگر طرف مقابل مدام اطلاعاتی درباره تجربه‌های منفی قبلی‌اش به زبان می‌آورد، مثلا پیش از این طلاق گرفته و حالا مدام درباره این تجربه منفی صحبت می‌کند، آن را به حساب خط و نشان کشیدن برای خودتان در نظر نگیرید. ممکن است یکی از راه‌های دفاعی فرد برای مقابله با استرس قرار گذاشتن با شما و روبه‌رو شدن با شما باشد. اما در این موقعیت‌های استرس‌زا، مخصوصا در قرارهای اول، خوب است اگر خوش‌برخورد باشید و برای برنامه‌ها پیش‌قدم شوید، تا آدمی غیرقابل معاشرت به نظر نرسید، اما نباید طرف مقابل احساس کند که به او آویزان شده‌اید.

بسیاری از افراد وقتی در مقابل سکوت طرف مقابل قرار می‌گیرند، وحشت می‌کنند. با خودشان می‌گویند؛ در سر این آدم چه می‌گذرد؟ اما در حقیقت سکوت می‌تواند یک فرصت تلقی شود. نگاه کنید که طرف مقابل چطور به شما عکس‌العمل نشان می‌دهد. برای مثال ممکن است شما بگویید: «من کمی مضطربم.» در پاسخ به این بیان احساس ببینید چطور عکس‌العمل نشان می‌دهد. آیا مثبت است و سعی می‌کند از اضطراب شما کم کند؟ از طرف دیگر همین سوال درواقع فرصت محک زدن را به شما می‌دهد تا با خودتان بسنجید که آیا از گذراندن وقتتان در کنار او آرامش می‌گیرید یا نه.

■ چطور با والدینتان صحبت کنید

وقتی به دوره بلوغ می‌رسید، به‌مرور دوستان و اطرافیانتان نسبت به خانواده در اولویت قرار می‌گیرند. حتی وقتی در پایان نوجوانی و ابتدای جوانی هستید، ممکن است به دلایل احساسی شروع به فاصله گرفتن از والدینتان کنید. مخصوصا رابطه میان مادر–دختر به‌سرعت دستخوش تغییر و تحول می‌شود، به‌ویژه اگر مادر از آن مادرهای مضطرب باشد که سعی می‌کنند با فشار آوردن به دخترشان از آن‌ها اطلاعات بگیرند تا از احساس دور افتادن خود جلوگیری کنند. اما اگر شما دختر یا پسر بزرگسالی هستید که این دوره‌ها را پشت سر گذاشته‌اید، لابد می‌دانید که باید گفت‌وگوهای صمیمانه‌ای با والدینتان برقرار کنید. اما پیش از آن باید بدانید که احتمالا پدر و مادرتان به دلیل بالا رفتن سن کمی محافظه‌کار شده‌اند و با سوال و جواب‌هایشان نمی‌خواهند استقلال شما را زیر سوال ببرند. بهترین راه برای برقراری مجدد این رابطه پدر–فرزندی یا مادر–فرزندی این است که با نظم خاصی –مثلا روزی یک بار یا هفته‌ای سه بار– آن‌ها را در جریان جزئیات معمول زندگی‌تان بگذارید.

همان‌طور که سن والدین بالا می‌رود، یکی از رایج‌ترین توصیف‌ها درباره نوع رابطه والدین با فرزندانشان، گفت‌وگوهای ملتهب است. دیالوگ‌هایی که پاسخ صحیح و درستی در انتها ندارند و فقط باعث به هم ریختن اعصاب دو طرف می‌شود. والدینی که سن بالایی دارند، خودشان را در روزهای پایانی عمر می‌بینند و در حینِ پیچیدن به پر و پای فرزندان خود به دنبال معنایی برای زندگی‌شان می‌گردند و فکر می‌کنند می‌توانند مشکلات فرزندشان را برطرف کنند و به او کمک برسانند و از این طریق به دنبال معنایی در زندگی خود می‌گردند. از طرف دیگر فرزندان نیز احساس از دست دادن پیدا می‌کنند و به خاطر این ترس است که حاضر نیستند در مقابل رفتارهای پدر و مادرهایشان آرامش به خرج دهند. درحالی که بهترین درمان در چنین موقعیت‌هایی، خوب گوش دادن است. گاهی اوقات فقط کافی است به حرف همدیگر گوش کنیم و نیازی به پاسخ دادن و دعوا نداریم.

■ چطور با رئیستان صحبت کنید

بیشتر آدم‌ها، فرقی نمی‌کند مدیر باشند یا کارمند، به دنبال برقراری رابطه بیشتر هستند. کارمندان احساس می‌کنند از چرخه کار بیرون مانده‌اند و علاقه‌ای به صحبت با مدیرانشان نشان نمی‌دهند. اما بعضی اوقات بدنیست این گارد شکسته شود و بازخوردهایی به مدیر داده شود تا او هم بداند کارمندانش در چه وضعیتی به سر می‌برند. یک راه ساده برای برقراری ارتباط خوب با مدیرتان این است که خودتان را جای او بگذارید. آن‌وقت شاید راحت‌تر بتوانید زمانی را که باید با او درباره مسائل مهم صحبت کنید پیدا کنید.

مثلا اگر می‌خواهید درباره بالا بردن دستمزدتان صحبت کنید، باید بدانید با قلدری به این خواسته نمی‌رسید. اگر به شکل عجیب و ناگهانی هم این خواسته را مطرح کنید، او را متعجب می‌کنید و شرایط عجیبی را می‌سازید که به‌سادگی قابل چشم‌پوشی نیست. مخصوصا اگر بدانید که این قلدری نتیجه معکوس می‌گذارد و بسیاری از اوقات مدیران ترجیح می‌دهند به شما بگویند دیگر نیایید تا آنکه با شما همراهی کنند. به همین خاطر پیشنهاد ما این است که خواسته‌تان را در آرامش و بدون پرخاشگری به زبان بیاورید. بسیاری اوقات برای بالا رفتن دستمزد شما یا هنگامی که مرخصی طولانی می‌خواهید، مدیر شما باید با مدیر خودش صحبت کند و نمی‌تواند به‌تنهایی در این زمینه تصمیم بگیرد، پس زمان مناسبی تا پاسخگویی به او بدهید که احساس نکند او را در منگنه گذاشته‌اید تا به خواسته خودتان برسید. گاهی اوقات برای فرار از رودررویی با مدیر سعی می‌کنید با ایمیل یا پیامک یا حتی یک تلفن خشک‌وخالی به او اطلاعات بدهید. اما این هم راه نامناسبی است. بیشتر آدم‌ها ترجیح می‌دهند مسائل را رودررو مطرح کنند و به دنبال راهی برای انجام آن کار بگردند. مثلا شما می‌خواهید روز دوشنبه سه ساعت سر کار نباشید. اگر با پیامک به مدیرتان خبر دهید که صبح به دفتر کار نمی‌آیید، ممکن است کارهای او به هم بریزند و برنامه‌ریزی‌اش به مشکل بخورد. اما اگر با تلفن به او خبر بدهید، این فرصت را به او داده‌اید که به شما بگوید این مرخصی را اگر بعدازظهر بگیرید به نفع کارهای شرکت است. در چنین مواقعی به جای آنکه از سیستم ابلاغ استفاده کنید، از هم‌فکری مدیرتان سود ببرید. در این صورت مشکلات کمتری ایجاد می‌شود.

گاهی مچ‌گیری از خـــودمان!

دل‌کوک
● نگار مفید ●

نویسنده ثابت این ستون سرماخورده است. سرماخوردگی بیشتر از دو هفته است که دست از سرش برنمی‌دارد. عصبی‌اش کرده و بی‌حوصله. مدام به پزشکان مختلف مراجعه می‌کند و آمپول و سرم و هرکدام می‌گویند: «بدنت ضعیف شده، ویروس روی ویروس جذب می‌کند.» سال گذشته این بلا سر خودم آمد.

تمام پاییز و زمستان را مریض بودم. برای همین بود که امسال با وزش اولین باد سرد شروع کردم به مراقبت از خود. ترس از آنکه امسال هم بی‌تاب شوم و عاصی آنقدر سخت و ترسناک بود که ترجیح می‌دادم مراقبت‌های اولیه را در دستور کار قرار دهم به جای آنکه روی خوشی را در زمستان نبینم. حالا اولین برف روی زمین نشسته است و من سرما نخورده‌ام اما نویسنده ثابت این ستون سرماخورده است. به‌راحتی خودم را جای او می‌گذارم. می‌دانم لابد شاکی است که برف آمده و او نه‌تنها نمی‌تواند از سرمای دلنشین برف و سفیدی خیابان‌ها لذت ببرد، بلکه برای کار کردن و نوشتن همین کلمه‌ها و تحویل به‌موقع یادداشت ناتوان و عاصی است. چه برسد به نوشتن سوژه‌ای که ما در این صفحه به آن می‌پردازیم و مدام به دنبال شادی و نشاط می‌گردیم. چه کسی می‌تواند برای دیگران از شادمانی بگوید، وقتی تب و لرز کرده و خنده‌ای روی لب‌هایش نمی‌نشیند. چه کسی می‌تواند به دیگران توصیه کند آرام باشند، وقتی خودش از تب و لرز شاکی است و آرام و قرار ندارد.

اما من فکر کردم به او سخت نگیرم. چندین و چندبار نگویم یادداشتت چه شد؟ قول داده‌ای، عجله کن، دیر شد. بعد از یکی دوبار پیغام دادن، وقتی فهمیدم که نشدنی است، دست به قلم شدم و فکر کردم شاید خوشحال‌تر باشد اگر به جای آنکه به او استرس بدهم، بار را از روی دوشش بردارم. به جای آنکه مدام بهش یادآوری کنم که این سرماخوردگی به من ارتباطی ندارد و تو در حال آزار دادن هستی، می‌توانم به جای او این یادداشت را بنویسم. می‌توانم به او که از مریضی کلافه شده، احساس بدتری ندهم از عقب‌افتادگی و زیر قول زدن. گاهی اوقات زندگی از این بازی‌ها برایمان دارد.

می‌توانیم مچ خودمان را بگیریم که احساس ناخوشایندی به دیگران می‌دهیم، بی‌آنکه عامدانه باشد و قصدی داشته باشیم. حتی ممکن است زیر حرف‌های خودمان بزنیم، بدون آنکه دقت کنیم که ایده‌هایمان برای زندگی کردن متفاوت با رفتارمان است.

می‌دانید، یک وضعیتی وجود دارد در زندگی به نام مچ گرفتن. خودمان مچ خودمان را می‌گیریم که در زندگی رفتارهایی خلاف ایده‌ها و منش زندگی‌مان در پیش گرفته‌ایم و کاری از دستمان برنمی‌آید الا آنکه در اولین فرصت این رفتارها را تصحیح کنیم. شاید کار سختی باشد، شاید هم نباشد. برای من که سخت نبود نوشتن این یادداشت. از من زمان گرفت، از من فرصت انجام کارهای دیگر را گرفت، اما آن‌قدر سخت نبود که انجامش ندهم و به هیجان احتمالی دوست و همکارم فکر نکنم. تازه، این وضعیت، وضعیت ساده‌ای است. من خودم می‌توانم بنویسم، می‌توانم همان کار را انجام دهم، با کمی تفاوت و تغییر نگاه. اما برخی اوقات نمی‌توانیم چنین کاری را انجام دهیم. مثلا اگر نویسنده ثابت این ستون به جای آنکه روزنامه‌نگار باشد، در یک شرکت کامپیوتری کار می‌کرد، هرچقدر هم که دوستم باشد و برایش احترام قائل باشم و محبت، نمی‌توانم به جای او کارش را انجام دهم.

ایده‌ام این است که می‌توانم در بیرون از محیط کار برایش دوست خوبی باشم که به او دلداری می‌دهد و سعی می‌کند موقعیت واقعی‌اش را به او یادآوری کند. می‌توانم او را در حال بیماری‌اش سرزنش نکنم، نگویم «خب رئیست راست می‌گوید، سه روز است نمی‌شود با تو حرف زد». می‌توانم بگویم که حالش را می‌فهمم، می‌دانم سرماخوردگی وقتی طولانی می‌شود در حکم دردهای بی‌درمان قرار می‌گیرد و چاره‌ای ندارد جز آنکه روند زندگی را کمی آرام‌تر بگیرد تا بدنش توان پیدا کند برای مبارزه با ویروس‌های رنگ‌ووارنگی که هر زمستان سر از خانه‌های ما درمی‌آورند. غرض اینکه همین چند ساعت پیش، مچ خودم را گرفتم که زندگی را به یکی از آدم‌های دوروبرم سخت نکنم.

آوانس بدهم به او به این امید که شادمانی زندگی‌اش بیشتر شود و امیدم این است که از این مچ‌گیری درس عبرت بگیرم برای موقعیت‌های مشابه.