

## پرتوجفتایی

روزنامهنگار

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در مواجهه با آدم‌هایی که به دلایل مختلف با آن‌ها سروکار دارید، افرادی را مشاهده کنید که روابط اجتماعی فوق‌العاده‌ای دارند و دیگران را به سمت خود جذب می‌کنند. افرادی که می‌دانند چه زمانی سکوت کنند، چه زمانی اظهارنظر کنند، زبان بدن درستی دارند و به‌طور کلی از منظر برخورد اجتماعی در هر جمعی قرار می‌گیرند، به‌سرعت به جایگاه خوبی می‌رسند. این افراد اغلب در کنش و واکنش‌های اجتماعی به‌خوبی می‌دانند که چگونه عمل کنند و اغلب ماهر و عاقل به‌نظر می‌رسند. اگر برای‌تان سؤال پیش می‌آید که تمایز این افراد از دیگران چیست باید بگویم شما در حال مشاهده فردی هستید که از «هوش اجتماعی» بالایی برخوردار است. اما هوش اجتماعی چیست و چگونه می‌توان به آن دست پیدا کرد.

## یک توانایی مهم

هوش اجتماعی یکی از چندین نوع هوش ما است که به‌طور مستقیم به روابط ما با دیگر افراد مربوط می‌شود. این هوش، در حقیقت تبخیر لازم برای ایجاد، حفظ و گسترش ارتباطات را به ما می‌دهد و تقریباً شامل ۱۳ مهارت است. هوش اجتماعی مانند هوش هیجانی قابل تقویت‌شدن است. یعنی می‌توان آن را با آموزش تقویت کرد، اما نکته قابل توجه در تقویت آن این است که قبل از اقدام برای افزایش آن بهتر است هوش هیجانی افراد تقویت شود. دلیل این امر این است که بسیاری از افراد ممکن است اطلاعات زیادی درباره چگونگی برقراری یا حفظ روابط داشته باشند، اما نمی‌توانند به این دانسته‌ها عمل کنند. بنابراین، در اینجا پای هوش هیجانی برای از بین بردن فاصله میان دانش و عمل به میان می‌آید. بسیاری از افراد مشکلات درونی عدیده‌ای برای برقراری روابط دارند که این مشکلات را می‌توان به‌مدد تقویت هوش هیجانی رفع کرد. در یک مفهوم کلی می‌توان گفت که هوش اجتماعی یعنی قدرت کنار آمدن با مردم و برقراری ارتباط مؤثر با آنان. نکته مهم این است که با پرورش هوش اجتماعی، می‌توان در مذاکرات و درگیری‌ها خوب عمل کرده و نیازهای فرد مقابل را به خوبی فهمید. فردی که هوش اجتماعی بالایی دارد، معمولاً اعتمادبه‌نفس بالایی نیز برخوردار است و از فرصت‌ها به خوبی استفاده می‌کند.

قدم‌هایی که برای رسیدن به «هوش اجتماعی» بالا برمی‌داریم

# تبحری برای برقراری ارتباط اصیل



## ویژگی‌های افراد با هوش اجتماعی بالا

هوش اجتماعی به‌طور فردی به ما یاد می‌دهد که چگونه نقش‌های مختلف اجتماعی را ایفا کنیم و همچنین به ما قوانینی را آموزش می‌دهد که بتوانیم استانداردهای خود را هر چه بهتر در تعامل با دیگران نشان دهیم. به عبارت دیگر افراد با هوش اجتماعی بالا می‌دانند که چگونه تعامل اجتماعی را اجرا کنند و در نتیجه مهارت‌های شنیداری آن‌ها اثربخش خواهد بود و افزایش پیدا می‌کند. افراد با هوش اجتماعی بالا شنونده‌های بسیار خوبی نیز هستند. این افراد همیشه می‌دانند که دیگران از چه چیزهایی لذت می‌برند و رفتار آن‌ها را می‌شناسند. در واقع توانایی خواندن فکر و احساسات دیگران را دارند. احساسات و عاطفه بخشی از هوش عاطفی و هوش اجتماعی و هوش

تأثیرگذار است. اگر می‌خواهید هوش هیجانی شما افزایش یابد، پس شخصی‌سازی‌های منفی را کاهش دهید. هنگامی که نسبت به رفتار یک نفر احساس منفی پیدا کردید، سعی نکنید فوراً نتیجه‌گیری منفی داشته باشید و قبل از هر واکنشی، آن رفتار را از جنبه‌های مختلف بررسی کنید. همچنین برای کنترل و مدیریت احساسات منفی، ترس از جواب رد شنیدن را در خود کاهش دهید.

## راهکارهایی برای افزایش هوش اجتماعی

پرورش و تقویت هوش اجتماعی به تلاش، کار جدی و توجه بیشتر به دنیای اطراف نیاز دارد. برای اینکه سخنور بهتری شوید، وقت بگذارید و تلاش کنید. همچنین از طریق آنچه «گوش کردن فعال» نامیده می‌شود، تلاش کنید تا شنونده‌ای مؤثرتر باشید و گفته‌گوینده را بازتاب دهید تا مطمئن شوید که آن را به‌وضوح درک کرده‌اید. مهم‌تر از همه، این است که موقعیت‌های اجتماعی و رفتار خودتان را بررسی کنید. برای پرورش و تقویت هوش اجتماعی باید سعی کنید از موفقیت‌ها و شکست‌های اجتماعی‌تان درس بگیرید. به این موضوع نیز توجه داشته باشید که برای بالاتر بردن هوش هیجانی باید قاطعانه رفتار کنید و حد و مرزهای خودتان را مشخص کنید تا دیگران از جایگاه فعلی شما مطلع شوند. برای حفظ ارتباطات نزدیک باید در ابراز احساسات و ارزش قائل شدن برای آن‌ها و ابراز عواطف لطیف و عاشقانه توانا باشیم. مهارت در ابراز احساسات باعث افزایش هوش هیجانی می‌شود. افراد با هوش اجتماعی بالا روابط عمیقی را با انسان‌ها برقرار می‌کنند که کاملاً معنادار هستند. به احساسات همسر، فرزندان، دوستان، همکاران و دیگر افراد دور و بر خود توجه کنید و از آن‌ها قدردانی کنید. اگر افراد نزدیک زندگی خود را نادیده بگیرید، کم‌کم جایگاه خود را نزد آن‌ها از دست می‌دهید. بیشتر مردم مهارت‌های‌شان را از خانواده، دوستان و جامعه خود یاد می‌گیرند، اما فردی با هوش اجتماعی بالا می‌داند که دیگران ممکن است بر اساس تربیت‌شان واکنش‌ها و آداب و رسوم متفاوتی داشته باشند. در مجموع بهتر است بدانید که تسلط بر این ویژگی‌ها آسان نیست؛ اگر آسان بود، هرگز در جمع‌ها یا مهمانی‌ها گفت‌وگوی ناخوشایندی پیش نمی‌آمد. به کارهایی توجه کنید که افراد با هوش اجتماعی بالا انجام می‌دهند و همچنین به اشتباهاتی که می‌خواهید از آن‌ها اجتناب کنید. سپس فکر کنید که می‌خواهید در موقعیت اجتماعی بعدی، متفاوت عمل کنید. برای بهبود مهارت‌های خود فعال باشید و از شکست‌ها و همچنین موفقیت‌های خود درس بگیرید.

## لنگرگاه

## گورستانی مرمر و پرماجرا



گورستان جن در استان سیستان و بلوچستان، شهرستان چابهار و در فاصله حدود صد متری غرب روستای تیس قرار دارد. البته در گذشته قبرستان در حاشیه روستا قرار داشت اما در حال حاضر روستا به فاصله نزدیک‌تری تا قبرستان پیش‌روی کرده است.

سیستان و بلوچستان استان پهناوری در جنوب شرقی کشور است که گنجینه‌های ارزشمند آثار تاریخی و جاذبه‌های گردشگری این استان کمتر مورد توجه گردشگران قرار می‌گیرد. از کوه تفتان گرفته تا شهر سوخته، دیدنی‌های سیستان و بلوچستان ناشناخته، متنوع و جذاب هستند، اما یکی از این جاذبه‌های پنهان در خاک بلوچستان، «گورستان جن» تیس است و اهالی تیس این گورستان را محل دفن اجنه می‌دانند. قدمت روستای تیس به ۲۵۰۰ سال قبل می‌رسد و نامش در کتاب‌های مربوط به فتوحات اسکندر مقدونی با عنوان تیز مشهور بوده است؛ نامی که به‌مرور زمان به تیس تبدیل شده است.

در آثار مورخان و جغرافیدانان دوره اسلامی نیز از آن با عناوین بندر تریا یا تسی یاد شده و آن را مرکز تجارت شکر ایالات مکران و گندم سیستان معرفی کرده‌اند. اگر بخواهید به این روستا بروید هنوز فرصت دارید و می‌توانید بعد از سفر به چابهار آن را در برنامه خود قرار دهید. در زبان بلوچی به این مکان «جن سست» گفته می‌شود که به معنی گورستان جن است. دلیل جذابیت این گورستان سنگ‌قبرهای عظیم‌الجثه است که آن را به مکانی جالب برای ماجراجویان و افرادی که به دنیای ماوراءالطبیعه علاقه دارند، تبدیل کرده است.

اولین موزه هوافضای کشور - کرمان



زادبوم

## من فهمیده‌ام که...

زندگی ارزشی یگانه دارد؛ ارزشی که نه به‌رغم شکست‌ها و ناامیدی‌ها بلکه درست به‌خاطر آن‌ها حاصل شده است.

رواق

## دگردیسی

## از آژانس محلی تا کاسی اینترنتی



آژانس‌های محلی یا همان تاکسی‌های تلفنی یکی از مشاغلی است که کم‌کم رو به فراموشی می‌رود. هرچند هنوز تک‌توک دفاتر تاکسی تلفنی در برخی محلات وجود دارند، اما کاهش چشمگیر آن‌ها قابل‌انکار نیست. این در حالی است که تا همین چند سال پیش در هر محله چند دفتر تاکسی تلفنی وجود داشت، آن‌روزها که دفتر تلفن هنوز رونق داشت و یکی از ارکان آرامش‌بخش خانواده‌داشتن چند کارت تاکسی تلفنی بود تا وقتی مهمان قصد ترک خانهای را داشت یا خود صاحبخانه می‌خواست جایی برود، با یکی دو تماس آژانس ارزان و فوری پیدا شود. مدیران دفاتر آژانس هم سعی می‌کردند با تعداد راننده‌های بیشتر و قیمت‌های رقابتی، نظر مشتریان را جلب کنند. حالا چند سالی است که بارونیک تاکسی آنلاین و فراگیر شدن گوشی هوشمند و ایجاد مشاغل اینترنتی، دیگر آژانس‌ها مانند سابق رونق ندارند. آن‌روزها برای افرادی که خودرو نداشتند یا یک خودرو جوابگوی نیازشان نبود اما هزینه خرید دومین خودرو را نداشتند، بهترین کار، کرایه خودرو بود. با این کار می‌شد کرایه مسیر مشخصی را پرداخت کرد و اگر کسی چند مقصد داشتند خودرویی را که راننده داشت ساعتی کرایه می‌کرد. قدیم‌ترها کدهای اشتراک بود و کارت‌های آژانس که در دفتر چه تلفن‌های جلد مقوایی جا خوش کرده بودند. بعدها که سرویس شماره‌انداز تلفن به خدمات مخابرات اضافه شد، وقتی شماره تماس گیرنده روی تلفن آژانس می‌افتاد، برای برخی مشتری‌ها سرویس می‌شکستند و گاهی خود مسافر مشخص می‌کرد که کدام راننده را برایش بفرستند. حتی گاهی آژانس‌های محلی کار اسنپ‌مارکت را هم انجام می‌دادند، مواقعی که صاحبخانه فرصت خرید نداشت، سفارش خرید را به آژانس می‌داد و علاوه بر کرایه مبلغی را به‌عنوان حق‌الزحمه خرید به راننده پرداخت می‌کرد.

کارگر معدن به همراه یک فناری در قفس، جهت تشخیص گازهای سمی و فایال انفجار - ۱۹۷۰



یادنگاره