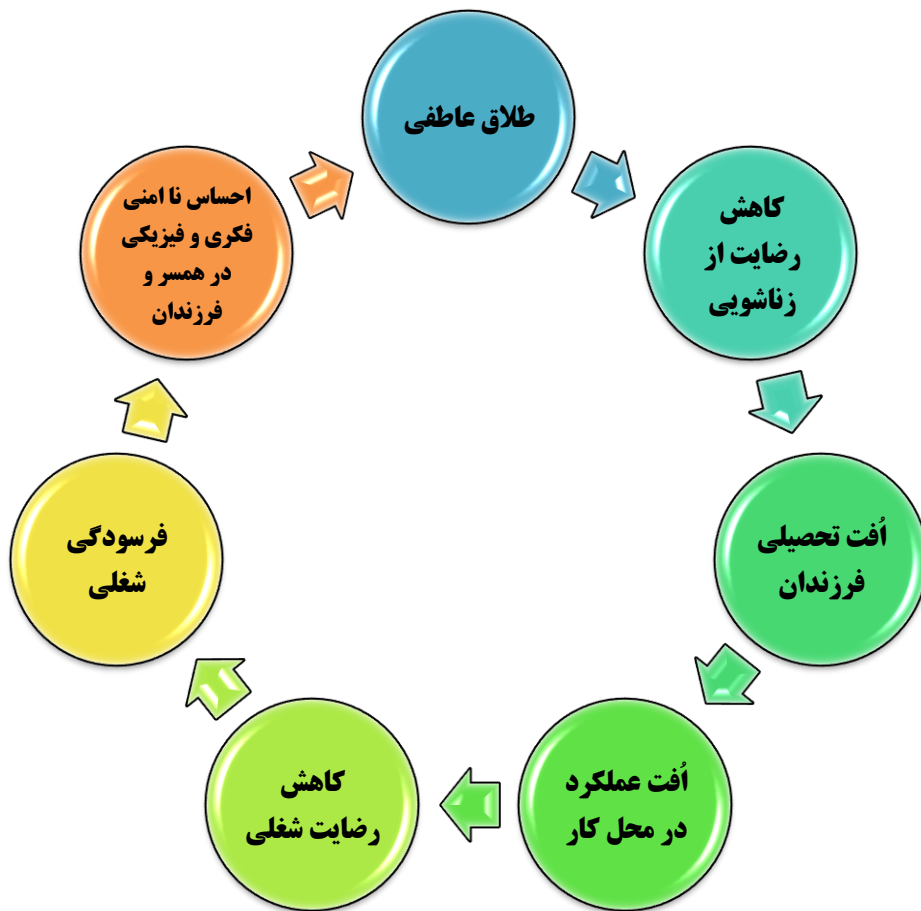


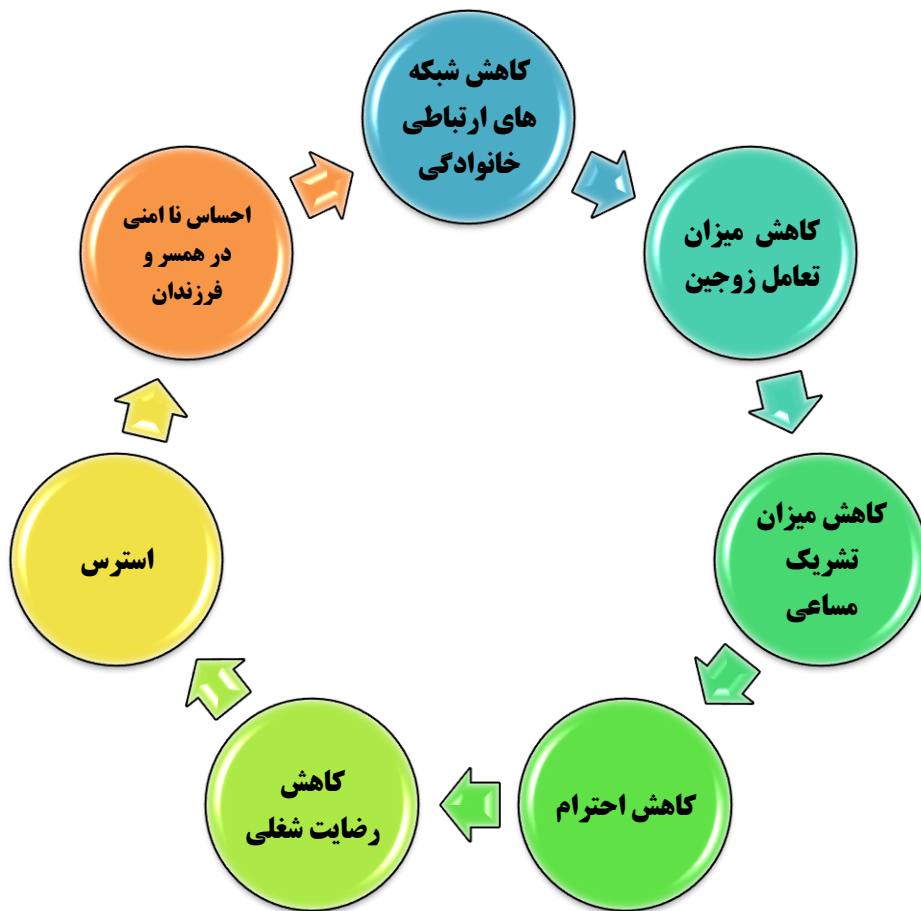
بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي
خلقنا من طين
البحر والبر
والجبال
والنخل
والشجر
والعاشق
والعاشقة
والعاشق
والعاشقة

مهارت های اجتماعی

آذر ماه ۱۴۰۱





راهکار ها

۱. همدلی کنید

– جهان را از زوایای دیگر و متفاوت ببینید

– گریز از خود بینی و قرار دادن خیالی خودمان در تجربه ی شخص دیگر

– در ما قابلیت هست که با اندکی تحکم به دیگران نگاه کنیم و بینداریم که از دیگران بهتریم

– از منظر وکیل مدافع شخص دیگر به او بنگرید

– همدلی قدیمی دانستن دیگران نیست ، کما اینکه هدف از دادرسی رسیدن به عدالت است نه تبرئه کردن هر متهمی

– وقتی از خود شناسی بهره نمی گیریم ، دست به قضاوت های بی رحمانه می زنیم .

راهکار ها

۲. در تفسیر سخاوتمند باشید

– سخاوت یعنی به کسی چیزی بدهیم که به آن نیاز دارد اما خودش نمی تواند آن را به دست بیاورد .

– معمولاً سخاوت را در معنای مسائل مالی و مادی در نظر می گیریم . اما جوهره ی سخاوت از مسائل مالی به مراتب فراتر می رود و به تفسیر انگیزه ها مربوط می شود .

– علت رفتار بد دیگران لزوماً به معنای شرارت و عصیانگری نیست ، بلکه ممکن است نتیجه ی رنج کشیدن باشد .

– سخاوت مالی یک طرفه است ، اما در بستری وسیع تر ما هم به سخاوت دیگران نیازمندیم

راهکار ها

۳. کمی خودخواه باشید

– ما خودخواهی را رفتاری همراه با حرص و طمع، حق به جانب بودن و بی رحمی می دانیم.

– اما کمی خودخواهی بد نیست، فروتنی بی حد و حصر و تسلیم شتاب زده در برابر خواسته های دیگران از پیامدهای فقدان اندکی خودخواهی است.

– نوع خوب و مطلوب خودخواهی اقتضاء می کند در مواقعی برای خودمان و دغدغه هایمان اولویت قائل شویم.

– نیازهایمان را با صراحت بیان کنیم، نه به این منظور که به دیگران آسیب بزنیم یا قاطعانه طردشان کنیم، بلکه به این منظور که بتوانیم در دراز مدت، خدمتی عمیق تر، پایدار تر و متعهدانه تر به آنها کنیم.

– اغلب چون حس می کنیم که خواسته های ممکن است خلاف انتظارات دیگران به نظر برسند، ترجیح می دهیم دوباره ی نیازهایمان سکوت کنیم، اما این کار باعث می شود که با کسانی که به ما تکا دارند هر روز بیش از دیروز زمخت باشیم، عصبانی شویم و گوشت تلخی کنیم. فقدان کمی خودخواهی در درازمدت ما را به آدم هایی کاملاً بداخلاق و بی عرضه تبدیل می کند.

– برخلاف آدم های از خود گذشته که از سر وظیفه لبخند می زنند ولی یک روز از عصبانیت منفجر می شوند، در صورت لزوم از انجام کارها به دلخواه دیگران دست بکشید و مودبانه و بدون عذاب وجدان نیازهای خود را بیان کنید.

راهکار ها

۴. از خجالت سرخ شوید

- سرخ شدن نشان از خجالت نشان دهنده ی طیفی از خصلت های ستایش برانگیز است
- بیش و پیش از هر چیز به این دلیل از خجالت سرخ می شویم که می ترسیم چیزی در ما باعث آزار دیگران شود یا از نظرشان نا مقبول باشد.
- سرخ شدن از خجالت یک حس اخلاقی فوق العاده قوی است حاصل از وحشت ناراحت کردن دیگران ، هراس از معذب کردن آدم ها ، نگرانی از به مغرور و حق به جانب به نظر رسیدن و وسواسی شدید در مورد دروغ گفتن .
- سرخ شدن از خجالت نشان دهنده ی درجه ی بالایی از خودشناسی و آگاهی از اینکه ممکن است چقدر مایه ی آزار دیگران باشیم .

راهکار ها

۵. عادی نباشید

—میل همرنگی با جماعت در سرشت ما رسوخ پیدا کرده . اغلب میل نداریم در میان گروه برجسته به نظر برسیم . تلاش می کنیم با نوعی پنهانکاری عادی تر از چیزی که هستیم به به همین دلیل است که وقتی کسی در فضای عمومی جسارت به خرج می دهد و کمی خل و چل بازی در می آورد احساس شعف می کنیم . تماشای این صحنه ها به این دلیل در ما احساس شعف به وجود می آورد که به ما هم مجوز بیرون ریختن جنبه های غیر عادی خودمان را می دهد .

— اعتماد به نفس آدمی که خل و چل بازی در می آورد و به آن اعتراف می کند باعث می شود با احساسات نامقبول خودمان بیشتر احساس راحتی کنیم .

راهکار ها

۶. دلنشین باشید

—اغلب تصور می کنیم انسان ها یا دل دلنشین به دنیا می آیند یا نه و هر تلاشی برای به دست آوردن این خصوصیت را فاقد اصالت می دانیم . اما دلنشینی ارکانی دارد و می توان آن را یاد گرفت.

راهکار ها

۶. دلنشین باشید

ارکان دلنشینی :

۱.۱. خودمانی بودن

– برای به دست آوردن دل دیگران محتاطانه باید بخشی از جنبه های خصوصی وجودمان را بر ملا کنیم . (پنجره جو – هری)

۱.۲ صمیمیت

– مطمئن شویم که دیگران راحت و آسوده اند و اسباب مورد نیازشان فراهم است . خوش رویی جانمایه ی دلنشینی است .

راهکار ها

۶. دلنشین باشید

ارکان دلنشینی :

۱.۳ برابری

– به دیگران نشان بدهیم خارج از حیطه هایی که ممکن است نسبت به دیگران برتری برجسته ای داشته باشیم ، اساساً با آنها برابریم . ضعف ها و خواسته های معمولی افراد قدرتمند بی اندازه دلنشین است . همه ی ما به شدت نیاز داریم که بشنویم افراد قدرتمند هم دغدغه ها ، نیاز ها و ترس های ما را می فهمند .

۱.۴ شوک ناپذیری

– افراد دلنشین ترس ما را از اینکه ذاتاً عجیب و غریب یا مایه ی شرمندگی باشیم فرو می نشاند .

۱.۵ کنجکاوی

– افراد دلنشین با کنجکاوی از دیگران سوالات جدی می پرسند و سعی می کند از آنها یاد بگیرد .

راهکار ها

۷. قدردان داشته هایتان باشید

– هر روز موهبتی است .

– یکی از دلایل عدم شکرگذاری و قدردانی از چیز هایی که داریم (وضعیت موجود) این است که آن را در تعارض با بلند پروازی (وضعیت مطلوب) می دانیم .

– قدردان داشته ها بودن به معنای جامه ی شرافت پوشاندن به بی عملی نیست .

– اغلب ما تصور می کنیم که اگر یک لحظه مکث کنیم ، مسحور زیبایی یک گل شویم ، از حرت ابرها در افق لذت ببریم ، ممکن است شل شویم ، در معرض نوعی عافیت طلبی ویرانگر قرار بگیریم و عزممان برای استقبال از چالش های بزرگ مختل شود .

– یکی از دلایل قدردان نبودن ما این است که ناخود آگاه خودمان را با دیگران مایسه می کنیم و پیوندی عجیب و تاسف بار بین امنیت و احساس نارضایتی مضطربانه برقرار می کنیم . (طاعون مدرن)

راهکار ها

۷. قدردان داشته هایتان باشید

– بخش زیادی از قدردان نبودن ما به تصورات ما از اینکه چه چیزی عادی یا بهنجار است بر می گردد .
تصوراتی که از طریق رسانه ها بازنشر می شود . (داور فوتبال – داور شطرنج)

– اگر چه آدم هایی فوق العاده ثروتمند ، جذاب و موفق وجود دارند ، لکن بی نهایت نادرند .

– اگر با تصاویر باشکوه دروغین در رسانه ها نچنگیم ، کارهای عادی و فوق العاده مهم مثل شغلی که داریم ، قبوض و اقساطی که باید پرداخت کنیم ، نظافت منزل و تکالیفی که در قبال جامعه و خانواده هایمان داریم ، نه تنها زیبایی و جاذبه شان را از دست می دهند بلکه از آنها بیزار می شویم چون تصور می کنیم که این کار ها ما را از بلند پروازی های واقعی مان دور می کنند و سد راه زندگی مان می شوند.

راهکار ها

۷. قدردان داشته هایتان باشید

– هنر می تواند مایندۀ اصلی قدر شناسی باشد زیرا به ما یاد می دهد که جهان را طوری نگاه کنیم که برخی هنرمندان بزرگ نگاه می کردند . هنر می تواند شکوه دروغین را اصلاح کند .

گذراندن وقت با خانواده یا تماشای مناظر طبیعی گویای این نگرش صحیح است که موضوعات بزرگ زندگی ، جستجوی سعادت ، خوشبختی و داشتن روابط خوب با دیگران ؛ با نحوه ی برخورد ما با چیزهای کوچک آغاز می شود . هنر در جهانی رقابت زده و انباشته از جاه طلبی به ما امیدواری می دهد که در عمق وجودمان می دانیم که هنرمندان حرف مهمی برای گفتن دارند .

– قدردان داشته ها بودن به معنای انکار نقش تلاش برای آینده نیست ، بلکه به این معناست که همین الان هم دلایل بسیار خوبی برای رضایت داشتن از زندگی داریم .

راهکار ها

۷. قدردان داشته هایتان باشید

– لذت نبردن از شرایط کنونی مان نشان دهنده ی این است که مشلی وجود دارد . مشکلی که حتی اگر به اوج همه ی بلندپروازی هایمان هم برسیم بعید است از آن رها شویم . مشکل ما این است :

جرات نداریم تا از هر لحظه ای فقط به خاطر خودش لذت ببریم .

درک لحظه ها نه ثبت صحنه ها

– قدرشناسی پاداشی است که بعد از کنار گذاشتن تصورات دروغین از آنچه که عادی است و ارزیابی زندگی مان بر اساس واقعیت های آماری و نه استثناء ها نصیبمان می شود .

راهکار ها

۸. بخشنده باشید

- مسیر بخشایش همیشه از یک جا شروع می شود: درک سرشت خودمان. برای گذران زندگی همه ی ما باید به بخشایش افراد دیگر مانند همسر، همکار، والدین و دوستان اتکا کنیم. آدم هایی که در مواقعی انتقام گرفتن از ما حقشان بود ولی با ما راه آمدند.
- در مواجهه با رفتار دیگران به سمت دلسوزی عمیق بروین تا انزجار، به سمت تأسف تا عصبانیت. شبیه رویکردی که در تعامل با کودکان داریم.
- بخشایش شایسته ی تجلیل است. ادیان به خوبی از آن مطلعند. عدم کشش به سمت بخشایش حاصل غیاب دین در حیات عمومی است.
- نبخشیدن آدم های احتمالاً بدجنس به این معناست که برایشان نقش بسیار بزرگی قائل شده ایم و این کار باعث می شود آنها ذهن ما را به مدت طولانی و نامحدود گروگان سادیسم خودشان کنند.

راهکار ها

۸. بخشنده باشید

– پشت هر رفتار زننده ، بی رحمی و بلاهت و خطاهای اعصاب خرد کن ، تاریخچه ای طولانی وجود دارد . بعضاً اینگونه افراد در دوران رشد درگیر مشکلاتی بوده اند که حاصل انتخاب های خودشان نبوده . (آدم متکبر رفتار محیطی بوده که فروتنی باعث پایمال شدن حق و حقوق می شده است) (فردی که بی اندازه انتقاد می کند در محیطی رشد کرده اشاره های ملایم و مهربانانه را درک نمی کرده اند و او مجبور بوده رک و پوست کنده حرف بزند) (آدم های بی سر و زبان و ترسو در مرحله ای از زندگی گرفتار وحشت بوده) (آدم های جلوه فروش در کنار آدم هایی رشد کرده که به سختی می توانسته آنها را خوشحال کند)

– بخشیدن یعنی فهمیدن سرچشمه های بدی و بد رفتاری

راهکار ها

۹. فرزانه باشید

– فرزاندگی چیزی نیست که خودمان اعلام کنیم صاحب آن شده ایم . فرزاندگی ارکانی دارد :

۹.۱. واقع بینی

– افراد واقع بین نا امید نیستند لکن از پیچیدگی و مشکلات هر طرح و برنامه ای آگاهند.

۹.۲. قدرشناسی

– آدم های فرزانه می دانند که ممکن است برخی کار ها خوب پیش نرود و اغلب هم همینگونه است ، لکن حواسشان به لحظه های آرامش و زیبایی هست ، حتی لحظه های کاملاً معمولی. از آنجا که می دانند در آینده ممکن است اوضاع سخت تر شود ، از اتفاقات پر از آرامش و دلنشین زمان حال لذت می برند .

راهکار ها

۹. فرزانه باشید

– فرزانه‌گی چیزی نیست که خودمان اعلام کنیم صاحب آن شده ایم. فرزانه‌گی ارکانی دارد:

۹.۳. بلاهت

– افراد فرزانه می دانند که دیگران و خودشان که گاه اهدافی ناسازگار و نامعقول دارند، از خیلی مسائل بی اطلاعند و گرفتار اقسام خیال پردازی ها و توهمات هستند.

– افراد فرزانه نظراتشان را با احتیاط بیان می کنند و در نتیجه گیری هایشان شکاکیت به خرج می دهند.

راهکار ها

۹. فرزانه باشید

– فرزانه‌گی چیزی نیست که خودمان اعلام کنیم صاحب آن شده ایم. فرزانه‌گی ارکانی دارد:

۹.۴ ادب

– آدم‌های فرزانه در مورد روابط اجتماعی و به ویژه دشواری تغییر نظر افراد و تأثیر گذاری بر زندگی آنها واقع بین هستند.

– می دانند که خرده گیری از دیگران فقط در موارد نادر می تواند سودمند باشد

– آنها می خواهند افراد با هم ارتباط خوبی داشته باشد، لذا با افرادی که گرایش سیاسی مخالفی دارند همنشین می شوند بدون آنکه سعی کنند نظرش را تغییر بدهند.

– اها نظریه خوانش مرجع را می دانند لذا بیشتر به دنبال وجوه اشتراک هستند تا وجوه افتراق

راهکار ها

۹. فرزانه باشید

– فرزانه‌گی چیزی نیست که خودمان اعلام کنیم صاحب آن شده ایم. فرزانه‌گی ارکانی دارد:

۹.۴ خود پذیری

– با آنچه که هستند و شکاف بین خود ایده آل و خود واقعی کنار آمده اند. نقص ها، محدودیت ها و ضعف هایشان را پذیرفته اند، لذا مجبور نیستند دروغ بگویند یا تظاهر کنند.

۹.۵ بخشنده

– می دانند که بیشتر آزار ها عمدی نیست و پیامد رقابتگری در جهانی با محدودیت منابع است

– زود قضاوت نمی کنند، دیر عصبانی می شوند و در مورد اینکه در ذهن دیگران چه می گذرد به سراغ بدترین نتیجه گیری ها نمی روند.

راهکار ها

۹. فرزانه باشید

– فرزاندگی چیزی نیست که خودمان اعلام کنیم صاحب آن شده ایم . فرزاندگی ارکانی دارد :

۹.۶ تاب آوری

– آدمی که فاقد فرزاندگی است مرزهای رضایتش را در دوردست ها ترسیم می کند و در نتیجه رضایتش شامل شهرت ، پول ، محبوبیت و .. می شود و به همین ها هم وابسته خواهد بود .

۹.۷ حسادت

– آدم فرزانه می داند که دلایل خوبی وجود دارد که چرا برخی از چیز هایی را که می خواهد در اختیار ندارد . حتی اگر بخت و اقبال هم نقش داشته لزومی ندارد به خودش بدویبراه بگوید .

– دلیل موفقیت دیگران را صرفاً شانس های غیر منصفانه نمی داند ، بلکه احتمال می دهد دلایل منطقی دیگری هم موثر بوده اند . مثل قابلیت ها ، انگیزه ، سختکوشی و ...

راهکار ها

۹. فرزانه باشید

– فرزانه‌گی چیزی نیست که خودمان اعلام کنیم صاحب آن شده ایم . فرزانه‌گی ارکانی دارد :

۹.۸ پشیمانی

– آدم‌های فرزانه توجه دارند که نمی‌توان زندگی بی نقصی رقم زد و ممکن است آدم مرتکب خطاهای بزرگ و اصلاح ناپذیر شود .

۹.۹ آرامش

– آدم‌های فرزانه می‌دانند که سختی و آشوب همیشه در کمین است لذا یک شب آرام و یک روز بدون اضطراب برای آنها دست‌آوردی است که می‌توان آن را جشن گرفت.

– از اینکه زندگی شان برخی موارد کسالت بار باشد ترسی ندارند ، چون می‌دانند که ممکن وضعیت در آینده بدتر و سخت تر شود . و البته خواهد شد (مثل پیری و ناتوانی و بیماری)

راهکار ها

۱۰. دیپلماتیک رفتار کنید

– دیپلماسی راهی است برای دوری کردن از خطرات ناشی از تصمیم گیری های هیجانی

– مطرح کردن مقصودمان است بدون آنکه به هیجانات دامن بزنیم و فاجعه درست کنیم

– بخشی از دیپلماسی فهم جنبه های مختلف طبیعت انسان هاست

– یکی از دلایل پافشاری روی نظرات و خواسته ها این است که تصور می کنیم به ما احترام کافی گذاشته نمی شود و برای حرف هایمان گوش شنوایی نیست . وقتی چنین احساسی داریم با سماجی خاص و جنونی آشکار بر سر موضوعات کوچک جنجال و دعوا به راه می اندازیم . دیپلمات ها می دانند که آدم ها با چه شور و شوقی خواهان توجه و احترامند .

راهکار ها

۱۰. دیپلماتیک رفتار کنید

– وقتی به دیگران نشان دهیم که می دانیم چه احساسی دارند و به آنها گوش فرا بدهیم ، با خیلی چیزها کنار خواهند آمد .

– دیپلمات ها به جای ارزش مادی ، ارزش عاطفی هزینه می کنند .

دیپلمات ها می دانند که برای ایجاد تغییر در دیگران ، بیان مستقیم بی فایده است .

– دیپلمات ها در در مقابل بدرفتاری های آشکار آرامش خود را حفظ می کنند .

راهکار ها

۱۰. دیپلماتیک رفتار کنید

– از مشکلات با خونسردی استقبال می کند

– مهربانی واقعی یعنی وقتی قرار نیست انتظارات دیگران را برآورده کنیم کمک کنیم خودش را با واقعیت تطبیق بدهد . ما باقی گذاشتن فضای امید واهی را با مهربانی اشتباه می گیریم .

– دیپلمات می داند افراد ناقص ، نامعقول و مضطرب تقصیر ها را غیر منصفانه به گردن دیگران می اندازند و به انتقاد عکس العمل وحشتناک نشان می دهند ، به ویژه اگر آن انتقاد ها وارد باشد .

راهکار ها

۱۱. معلم خوبی باشید

– معلمی یعنی انتقال ایده ای از ذهنی به ذهن دیگر . لذا محدود به مدرسه و دانشگاه نیست و قابل تعمیم به تمام عرصه های زندگی است .

پیش شرط های معلم خوب بودن :

۱۱.۱. معلم خوب دانش پذیر را به دلیل اینکه پیشاپیش مطلب را نمی داند ملامت نمی کند .

۱۱.۲. معلم خوب عصبانی نمی شود

هیچ وقت ، هیچ کس مطلبی را در وضعیت تحقیر یاد نگرفته است .

راهکار ها

۱۱. معلم خوبی باشید

پیش شرط های معلم خوب بودن :

۱۱.۳. معلم خوب اعتراف می کند که خیلی چیزها را نمی داند .

– قرار گرفتن در جایگاه یادگیری کم و بیش برای برخی ها ممکن است تحقیر آمیز باشد . (کسی اطلاعاتی دارد که شما ندارید) این وضعیت ممکن است موجب شود دانش پذیر موضع تقابل گرفته و از برتری ظاهری کسی که در جایگاه معلم قرار گرفته احساس انزجار کند .

۱۱.۴. معلم خوب موقعیت شناس است

– موقعیت بحرانی زمان مناسبی برای تدریس نیست (دعوای خانوادگی)

۱۱.۵. معلم خوب دانش آموز خوبی هم هست

– هر کسی هنوز باید چیزهایی یاد بگیرد و اگر کسی می خواهد چیزی به ما یاد بدهد نباید بر آشفته شویم

راهکار ها

۱۲. مثل افراد بزرگسال رفتار کنید

– به جای قهر کردن ، از کوره در رفتن یا قیافه گرفتن بگویید چه چیزی موجب آزارتان شده .

– اگر می خواهید کاری را انجام بدهید یا کنار بگذارید منتظر نظر دیگران ننمایید ، دیگران اغلب اوقات راجع به شما اصلاً فکر نمی کنند چه برسد به اینکه بخواهند اهمیت بدهند . خیلی از بی عملی ها و تردید های ما به دلیل این هراس است که مبادا مطابق افکار عمومی نباشد .

راهکار ها

۱۳. بلند نظر باشید

– افراد بلند نظر می دانند که انسان بودن مشغله ای است با انمان شلختگی و داشتن جنبه هایی نه چندن ایده آل

– افراد بلند نظر می دانند که تفاوت بین ظاهر و باطن افراد را با آرامش می پذیرند

– افراد بلند نظر می دانند که آدم های خوب ممکن است برخی اوقات دست به کارهای خیلی خوب نزنند و افکار خیلی خوب نداشته باشند

افراد بلند نظر می دانند که راه تغییر آدم ها بعضی اوقات بخشش صمیمانه است نه نگوهرش بی رحمانه

راهکار ها

۱۳. بلند نظر باشید

– افراد تنگ نظر هم به بهتر شدن دیگران پایبندند ، لکن فلسفه ی آموزش آنها بر تحقیر و سرکوفت بنا شده

– آدم های بلند نظر نظر می دانند که ما همیطوری در حال خود ملامتگری هستیم و اصلاً به سرزنش بیشتر و شدید تر نیازی نداریم .

– افراد بلند نظر می دانند ما آنجا به کمک نیاز داریم که با وجود آگاهی از بخش های شوم روح و روانمان جسارت به خرج داده و خودمان را متحول کنیم

– افراد بلند نظر از اشتباهات ما دچار شوک نمی شوند ، بلکه با حمایت و تشویق کمک می کنند آدم بهتری شویم .

راهکارها

۱۴. گرم و صمیمی باشید

– افراد سرد فکر می کنند که دیگران موجوداتی هستند دارای
والا ترین نیازها

– افراد گرم می دانند که دیگران قطع نظر از جایگاه یا شأن
اجتماعی شان ، موجوداتی هستند شکننده ، سردرگم و آسیب پذیر و
نیازمند مهربانی

راهکار ها

۱۵. نزاکت سیاسی و ادب داشته باشید

– به منظور گستراندن همدلی ، انصاف و عدالت ، نسبت به رنج گروه های اقلیت که مورد بی توجهی نیروهای متنفذ جامعه بوده اند حساس باشید .

– مراقب باشیم در ظلمی که به دیگران روا می شود دخیل نباشیم (مثلاً آلودگی محیط زیست ، کم آبی مناطق محروم یا کودکان کار)

– حساسیت به رنج گروههای اقلیت مثل کودکان کار یا زنان سرپرست خانوار ما را متوجه می کند که در کدام مقایسه چقدر مرفهیم . مشکل اینجاست که خودمان متوجه نیستیم . آیا دیگران به شما نگفته اند که مرفهید ؟

راهکار ها

۱۵. نزاکت سیاسی و ادب داشته باشید

– اغلب ما آنقدر مرفهیم که نه تنها خودمان از رفاهمان بی خبریم بلکه در پستوهای ذهنمان حال کسی را داریم که باید مالیات ارث سنگینی را که به ما نرسیده پرداخت کنیم .

– ادب مانند نزاکت سیاسی خواهان دنیایی پر از حساسیت ، مهربانی و محبت است . اما با نزاکت سیاسی تفاوت هایی دارد :

– ادب فراگیر و عام است .

– ادب بر عمل متمرکز است نه بر خیال . یعنی باید طوری رفتار کنیم که شایسته ی سرزنش نباشیم اما احتمال بدهیم که ممکن است افکاری پلید و خبیثانه به ذهنمان خطور کند .

راهکار ها

۱۵. نزاکت سیاسی و ادب داشته باشید

– ادب مقدم بر سیاست و فرا تر از آن است .

– ادب از کودکی آغاز می شود : از نحوه ی رفتار با خواهر کوچکتر ، راننده ی اتوبوس یا همکلاسی دست و پا چلفتی

– ادب به ما می آموزد که نسبت به آسیب پذیری دیگران حساس باشیم

– آدم با ادب ، فردی را که ادب ندارد خبیث نمی پندارد . بلکه از نظر او ، بی ادبی نتیجه ی این است که شخص از کمک کافی دیگران بهره مند نبوده است .

راهکار ها

۱۵. نزاکت سیاسی و ادب داشته باشید

- نزاکت سیاسی اصولی را تعیین می کند که باید از آنها تبعیت کنیم اما ادب آرمان هایی را معرفی می کند که الزام قانونی ندارد . مثل تفاوت بین صدقه و مالیات .
- اگر مجبور باشید کاری را انجام بدهید ، با انجام دادنش احساس غرور و فضیلت نمی کنید .
- ادب جاده ای است برای ساختن جامعه ای متمدن تر و کمتر بی ملاحظه و بی تفاوت : میل به مهربان بودن و احترام گذاشتن به دیگران .

راهکار ها

۱۶. فائق آمدن بر راضی نگهداشتن دیگران

– کسی که همواره به دنبال راضی نگهداشتن دیگران است احساس می کند که گزینه ای ندارد جز فدا شدن در راه بر آورده کردن انتظارات دیگران . و در عین حال پنهان کردن آزردها ، دلهره ها و تردیدها در درون خودش .

– این افراد به دنبال سود و منافع خود نیستند ، بلکه صرفاً از نارضایتی بقیه وحشت دارند.

– مثل ندادن خبر فوت عزیزی به نزدیک ترین افراد شخص متوفی . ما حق نداریم برای فردی که برای ما اهمیت دارد و فرد شکننده ای است ، شرایط را بغرنج تر کنیم .

راهکار ها

۱۶. فائق آمدن بر راضی نگهداشتن دیگران

— اولین راه برای فائق آمدن بر این وضعیت کافی است به خودمان یادآوری کنیم که بیشتر انسان ها با اندکی مخالفت ، شنیدن کمی اطلاعات ناخوشایند و هرازگاهی پاسخ رد شنیدن در عین ادب ؛ می توانند کنار بیایند و قرار نیست منفجر یا نا پدید شوند .

— دوم اینکه لازم است تأثیرات جانبی ، زیانبار و ناخواسته ی این عادت‌مان را بپذیریم . وقتی با دیگران روراست نیستیم ، ممکن است دیگران و البته خودمان را به دردسر بیندازیم .

راهکار ها

۱۷. کاری کنید آدم ها احساس خوبی درباره ی خودشان داشته باشند

– اغلب ما تصور می کنیم که بهترین راه خشنود کردن دیگران این است که اذیتشان نکنیم .

– خشنود کردن دیگران را با کمتر زحمت دادن یکی می گیریم .

– اما یکی از جزئیات کلیدی روانشناسی انسان ها این است که ما دوست داریم به ما زحمت بدهند زیرا نیاز شدیدی به احساس سودمند بودن داریم . ما نیاز داریم که دیگران به ما نیاز داشته باشند .

– همه ی ما ترس از زائد بودن داریم . بهترین هدیه به دوستان اقلام زیبا و گران قیمت نیست . هدیه واقعی این است که بگذاریم مشکلاتمان را ببینند و به ما کمک کنند . (منظور مسائل مالی نیست)

راهکار ها

۱۷. کاری کنید آدم ها احساس خوبی درباره ی خودشان داشته باشند

– تا وقتی برای جابجا کردن چیزی به ما نیاز نداشته باشند ، درکی از قدرت خودمان نداریم .

– تا وقتی از ما نخواهند مشکلی را حل کنیم ، احساس هوشمندی نمی کنیم .

– تا وقتی کسی از ما مشورت و داوری نخواهد ، احساس خردمندی نمی کنیم .

– لذا اگر خواستید یخ رابطه ای را بشکنید به جای مزه پرانی و خوشمزگی ، از طرف سوال کنید .
طرح سوال برای دیگران زحمتی ندارد اما نشان می دهد که با این موضوع که نزد آنها آسیب پذیر
به نظر برسیم مشکلی نداریم و آنها را قابل اعتماد و خردمند می دانیم .

راهکار ها

۱۸. بیش از حد خوش بر خورد نباشید

– آدم های بیش از حد خوش بر خورد سه خطا دارند :

– فکر می کنند باید با همه کس و همه چیز موافقت کنند .

– اغلب ، تحسین هایشان نابجا ست . (افراد تحسین شدن را دوست دارند ولی تحسین نابجا یک نوع توهین به شعور دیگران تلقی محسوب می شود)

– خوش بر خوردی این آدم ها آکنده از خوش بینی بی امان است . (وقتی یک نفر از همه نظر ما را کامل و بی نقص ارزیابی می کند ناخود آگاه هزینه ی برملا شدن نقطه ضعف هایمان را بالا می برد)

راهکار ها

۱۸. بیش از حد خوش برخورد نباشید

- آدم هایی که بیش از حد خوش برخورد نیستند سه ویژگی دارند :
- اختلاف نظر با دیگران لزوماً اتفاق وحشتناکی نیست . بلکه موجب می شود بیشتر یاد بگیریم .
- اغلب افراد فقط مایلند در مواردی تحسین شوند که واقعاً خودشان به آن افتخار می کنند .
- قدرت درک بالایی دارند : کسانی که حرف های نشاط انگیز می زنند به ما نشاط می دهند اما نه به اندازه ی کسانی که در کمان می کنند .

راهکار ها

۱۸. بیش از حد خوش برخورد نباشید

— در این شرایط مهماندار هواپیما از این موضوع غفلت می کند که ممکن است ما برای شرکت در یک مراسم ختم ، یا دادگاه طلاق ، یا شکایت از کلاهبرداری که هست و نیستمان را به باد داده داریم سفر می کنیم . یا اصلا از یک مسافرت تفریحی برگشته ایم و اینکه دوباره باز روز از نو روزی از نو کلافه ایم .

— اینگونه افراد و برخی گویندگان رادیو در ابتدای صبح طوری حرف می زنند که انکار آنها مریخی های شاد و شگولی هستند که برای اولین بار با ما انسانها روبرو شده اند .

راهکار ها

۱۸. بیش از حد خوش برخورد نباشید

– خوش برخوردی بیش از حد فقط در برخوردهای تک به تک دیده نمی شود ، بلکه عیب و آسیبی است که در جامعه ی مصرف گرای مدرن رسوخ پیدا کرده است .

مثال :

– مهماندار هواپیما که هنگام نشستن برای ما اقامت خوشی در مقصد را آرزو می کند .

– پیش خدمت رستوران لحظات خوبی را برای ما آرزو می کند .

– فروشنده ای که می گوید لباسی را که پرو کرده ایم انگار سفارشی برای ما دوخته اند .

– و اخیراً رانندگان اسنپ که اول صبح یک روز گرم تابستان که شب قبل از گرما قاصبح داخل قطار کلافه و بی خواب بوده ایم آهنگ شاد می گذارند و هنگام پیاده شدن آرزو می کنند که روز خوبی داشته باشیم .

راهکار ها

۱۹. کسل کننده نباشید

- خوشبختانه بیشتر حرف هایی که افراد مایلند بگویند لازم نیست مستقیم بیان شود و با ارتباطات غیر کلامی قابل درک است .
- میزان علاقه ی دیگران به حرف هایمان را از بان بدن آنها می توانم متوجه شویم .
- آدم جالب لزوماً کسی نیست که تجربیات اعجاب انگیز و کم نظیری داشته است ، آدم کسی است که مهارت گوش دادن دارد و در کمال صداقت احساساتش را با دیگران به اشتراک می گذارد .
- برخی از ما به غلط تصور می کنیم که احسانمان برای دیگران جالب نیست فلذا در سفر ها به دنبال عکاسی از صحنه هایی هستیم که با جای احساسات با دیگران به اشتراک بگذاریم .
- اینکه بگوییم فلان موقعیت بی اندازه هیجان انگیز ، هولناک یا زیبا بود موجب نمی شود جذاب به نظر بیاییم ، عامل جذابیت توضیح فهم غریزی ما از چرایی این توصیف هاست .

راهکار ها

۲۰. چرا برخی افراد واقعاً نمی خواهند خوب باشند؟

علت می تواند رسوبات دست کم چهار جریان اصلی فرهنگی باشد :

۱. میراث مسیحیت در محتوای رسانه ها

— به مومنان گفته شده که آدم های موفق در کل آدم های چندان خوبی نیستند و آدم های خوب هم چندان موفق نیستند . گویی انسان ها باید یکی را انتخاب کنند : خوبی یا موفقیت .

۲. میراث رمانتیسم

از نظر رمانتیک ها ، شخص تحسین برانگیز مترادف بوده با افرادی آتشین مزاج ، پیش بینی ناپذیر و محشر که به تبعیت از فرمان قلب ، هنجار شکنی می کنند . و در نقطه ی مقابل ، شخص معمولی یعنی فرد ملایم ، محترم ، محتاط ، محافظه کار ، نجسب و کسل کننده .

راهکار ها

۲۰. چرا برخی افراد واقعاً نمی خواهند خوب باشند؟

علت می تواند رسوبات دست کم چهار جریان اصلی فرهنگی باشد :

۳. میراث سرمایه داری

– تصویر جهان به صورت عرصه ی رقابت توام با بی رحمی ، قاطعیت و ناشکیبایی با هدف حفظ سهم بازار و از میدان به در کردن رقبا .

۴. میراث شهوت گرایی

مترادف کردن جذابیت جنسی و خواستنی بودن با برتری در بی رحمی ، سلطه جویی و پرهیز از خودمانی بودن

راهکار ها

۲۰. چرا برخی افراد واقعاً نمی خواهند خوب باشند؟

– غافل از اینکه ما در بخش های طولانی از زندگی در بند ملاطفت انسان های خوبی بوده و هستیم که به خاطر ما از سهم بزرگی از زندگی شان گذشته اند تا با ما خوب رفتار کنند . (مادر ، پدر ، خواهر ، برادر ، همسر)

– غافل از اینکه آرامش و انجام کارهای تکراری و یکنواخت در منزل پیش نیاز های بروز و نمود خلاقیت هستند .

– غافل از اینکه هیچ چیز بی حاصل تر از جستجوی یک زندگی سراسر هیجان انگیز نیست .

– غافل از اینکه حتی سرمایه داری نیز به همکاری درونی بین کارکنان شرکتها متکی است .

راهکار ها

۲۱. مهمان خوبی باشید .

– برخی افراد تصور می کنند که مهمان خوب بودن یعنی دنباله روی از میزبان و تایید نظرات و تقلید رفتار های او و بحث راجع به موضوعاتی که میزبان می پسندد.

– مهمان مقلد چندان خوشایند نیست . چنین فردی ممکن است موجب دلخوری نشود اما به یادماندنی ، جالب و دوست داشتنی نخواهد بود .

– مهمان خوب کسی است که نظرات و نیاز هایش را به وضوح بیان می کند . حتی اگر برای اولین بار میزبان را ملاقات می کند . درست مانند کودکی که در اولین برخورد با یک مهمان غریبه راجع به اینکه کبوتر ها شب ها کجا می خوابند ، چه خوراکی دوست دارد و بازی های مورد علاقه اش حرف می زند. (ماجرای شهریار پسر چهار ساله همسایه)

راهکار ها

۲۲. چگونه هدیه ای خوب انتخاب کنیم ؟

— آیا تا به حال برایتان پیش آمده که برای انتخاب هدیه برای افراد بزرگسال به زحمت بیافتید و احساس درماندگی کنید ؟ بله . پیدا کردن کالایی مادی که نیاز واقعی یک بزرگسال را برطرف کند به غایت کار سختی است .

— بزرگسالان همانند کودکان از دریافت هدیه بی نهایت خوشحال می شوند . آنها نیز مانند کودکان نیاز دارند که به آنها هدیه ای بدهیم که خودشان نمی توانند از مغازه ها تهیه کنند . اما بر خلاف بچه ها ، آنچه بزرگسالان می خواهند جنسی نیست که از مغازه ها قابل خریدن باشد . آنها از ما تشویق می خواهند . می خواهند که با درک و همدلی به حرف هایشان گوش بدهیم ، به کسی نیاز دارند که عمق تالما ت و کشمکش ها در روابطشان را درک کند . بزرگسالان مشتاق مهربانی ، مراقبت و توجه هستند . از ما می خواهند که در جریان زندگی آنها باشیم ، حماقت هایشان را ببخشیم و نقاط قوتشان را تحسین کنیم .

راهکار ها

۲۲. چگونه هدیه ای خوب انتخاب کنیم ؟

— خرید برخی کالاهای معمولی که مورد نیاز و استفاده ی همه است اما بسته بندی شکل تر ، فاخر تر و فانتزی تری دارد می تواند انتخاب خوبی باشد . (روغن زیتون ، شکلات ، دفتر یادداشت ، شربت ، موارد شوینده ، مسواک ، ناخنگیر ، فندک) این ها کالاهایی است که افراد همیشه به آن نیاز دارند .

ما با خرید نوع با کیفیت و با بسته بندی شکل کالاهای معمولی ، بر میزان اهمیتی که به دیگران می دهیم تاکید می کنیم .

راهکار ها

۲۳. چرا آدم های معاشرتی از مهمانی بدشان می آید ؟

– برخی افراد تصور می کنند که معاشرتی بودن در پیوند با مهمانی رفتن و مهمانی دادن است .

– برخی افراد تصور می کنند که معاشرتی بودن یعنی حضور در سالی بزرگ با مهمانان نسبتاً زیادی که آنها را نمی شناسیم و احتمالاً با نور کمتر از معمول و صدای موسیقی بیشتر از حد معمول ، طوری که صدای طرف مقابل را به سختی می توان شنید.

– برخی افراد فکر می کنند که با قرار دادن تعداد زیادی آدم در یک اتاق معاشرت حاصل می شود . فکر می کنیم معاشرت یعنی پر حرفی ، شوخ طبعی و چند حکایت جذاب در چنته داشتن .

راهکار ها

۲۳. چرا آدم های معاشرتی از مهمانی بدشان می آید ؟

- معاشرت راستین یعنی پیوندی واقعی میان دو نفر . یعنی شادی ناشی از گفتگوی عمیق با طرف مقابل راجع به شکست ها ، فقدان ها ، پریشانی ها و تنهایی و رنج درونمان .
- معاشرت خوب نیاز به زمینه دارد ولی آن زمینه اجاره ی تالار و تدارک شام و میوه و تنقلات کافی برای مهمانان نیست . میزبان خوب کسی است که بتواند شرایطی فراهم کند تا مهمانان حتی غریبه کم کم با امنیت خاطر با هم حرف بزنند و حتی اندوهگین و مستاصل باشند .
- مهمانی به این معنا نیست که تعدادی انسان را داخل یک اتاق با خوراکی کافی قرار بدهیم و صبر کنیم تا معاشرت به صورت طبیعی شکل بگیرد .

راهکار ها

۲۳. چرا آدم های معاشرتی از مهمانی بدشان می آید ؟

— با این توصیف ، چنانچه از این نوع مهمانی ها وحشت دارید و بدتان می آید ، به فهم و درک و شمّ خود احترام بگذارید . این وحشت به اینمعنا نیست که از آدم های دیگ بدمان می آید ، بلکه بدین معناست که تعریف و تصور ما از ارتباطات اجتماعی و معاشرت ، بلند پروازانه تر از آن است که این گونه مهمانی ها به ما عرضه می کنند .

— در حقیقت و در بسیاری از موقعیت ها ، آدم های بسیار معاشرتی ، میل شدیدی دارند که در خانه بمانند .

راهکار ها

۲۴. آیا آدم های مهربان بعضی وقت ها دروغ می گویند؟

– آدم های مهربان نه برای منافع شخصی ، ولی به عشق حقیقت و به منظور خیرخواهی کسی که او را فریب می دهند دروغ می گویند .

– این نوع دروغ نه برای محافظت از خود که از سر وفاداری به حقیقتی بزرگتر است . زیرا برخی اوقات حقیقتهای بزرگ از طریق دروغ های کوچک وارد اذهان می شوند . و خیلی از افراد توانایی تفکیک راستگویی و حقیقت را ندارند .

– گذشته از اینکه ممکن است گاهی دروغ بگوییم ، باید امیدوار باشیم که دیگران نیز هرازگاهی به ما دروغ بگویند و امیدوار باشیم که هیچ وقت متوجه دروغشان نشویم .

راهکار ها

۲۵. شکوه و شکایت نکنید ، گله کنید .

- وقتی غریبه ای اعصابمان را به هم می ریزد ، نه سکوت به جایی می رسد و نه خشم .
- راه درست این است که در عین ادب روراست باشیم . هم متمدنانه رفتار کنیم هم گله .
- گله کردن یعنی بدگمان نبودن نسبت به دیگران ، یعنی اینکه آدم ها برای ناراحت کردن ما عزمشان را جزم نکرده اند ، برای عذاب دادن ما نقشه نکشیده اند ، فی الواقع در بیشتر اوقات بدون اینکه فکرش را کرده باشند موجب دلخوری شدید ما شده اند .
- با این نگاه ، گله کردن توهین نیست ، بلکه تلاشی است اصیل از سر بلند همتی و مهربانی برای اینکه به کسی آموزش کوچکی بدهیم .

راهکار ها

۲۶. با آدم های ظاهر پسند چگونه دست و پنجه نرم کنیم ؟

- چرا به به شغل ، وجهه ، مدل خودرو ، برند پوشاک یا مبلمان منزلمان اهمیت می دهیم ؟
- نگرانیم چون می دانیم که جهان پُر است از افرادی که آماده اند با بی رحمی تمام و بدون معطلی قضاوتمان کنند . افرادی که آنها را ظاهر پسند می نامیم .
- افراد ظاهر پسند کسانی هستند که به یک قسمت کوچک از وجودمان توجه دارد و با استفاده از آن تصمیم می گیرد که ما تا چه میزان شایسته ی توجه او هستیم .
- در قدیم ظاهر پسند ها به تبار شما و پیوندهای سلطنتی خاندان شما علاقه مند بودند و امروز به شغل شما .

راهکار ها

۲۶. با آدم های ظاهر پسند چگونه دست و پنجه نرم کنیم ؟

- از اینجا معلوم می شود که چرا اولین سوالی که در محیط های اجتماعی از ما و در مدارس از دانش آموزان سوال می شود شغل پدر و مادر آنهاست.
- آدم های ظاهر پسند بر اساس جوابی که به این سوال می دهید یا با لبخندی که تا بناگوش باز شده از شما استقبال می کنند و یا فوراً گفتگو را قطع می کنند .
- نقطه ی مقابل افراد ظاهر پسند مادر شماست . کسی که اهمیت زیادی به دستاوردهای شما نمی دهد و کلاً همین کسی که هستید برایش مهم است . (لزوماً نه خود مادر بلکه مادر مثالی)

راهکار ها

۲۶. با آدم های ظاهر پسند چگونه دست و پنجه نرم کنیم ؟

– و از آنجایی که بیشتر آدم هایی را که می شناسیم شبیه مادرمان نیستند ، با شوقی عنان گسیخته به دنبال کسب موفقیت و شهرت و ثروت برای تحت تأثیر قرار دادن آنها هستیم .

– بخش زیادی از علاقه ی ما به مشاغل و منازل و خودروهای لوکس ربطی به مادی گرایی ندارد . بلکه به عطش احترام و عزت نفس بر می گردد. احترام و عزتی که ثر برخی جوامع فقط از طریق کسب مادیات حاصل می شود. به عبارتی ما دنبال مادیات نیستیم ، دنبال جلب توجه و جلب محبتیم.

– آدم های ظاهر پسند اعتماد به نفس و قدرت تصور و تخیل ندارند . باورهای آنها در تشخیص ارزش ها غلط و کورکورانه اند . ذهنی ترسو و پر محدودیت دارند . آنها نمی توانند تصور کنند که فردی بدون شغل و ماشین و منزل لوکس می تواند مهربان و باهوش باشد که توسط جامعه نادیده گرفته شده و فرصت بروز استعداد هایش را نداشته است .

راهکار ها

۲۶. با آدم های ظاهر پسند چگونه دست و پنجه نرم کنیم ؟

– آدم های ظاهر پسند سعی می کنند دور و برشان را از افراد سرشناس پر کنند .

– آنها از تشخیص نوجوانی که بعد ها می تواند رئیس جمهور شود یا بزرگترین رمان قرن را بنویسد عاجزند .

– از آنجایی که افراد خوب و مهربان و توانمند و باهوش مشخصه ی ظاهری روشنی ندارند و از آنجا که ما در مورد قضاوت کردن ارزش های دیگران بسیار ضعیفیم ؛ بهترین راه این است که با هر کسی که سر راهمان قرار می گیرد ، مهربان و مودب باشیم .

راهکار ها

۲۶. درگیر رجز خوانی دیگران نشوید

- اگر نتوانید ریشه های نظرات و رجز خوانی های دیگران را درک کنید ، وارد بحث های طولانی ، فرسایشی و خسته کننده ی دو نفره خواهید شد که هیچ دستاوردی غیر از سردرد ندارد .
- بعضی اعتقادات راسخ رجز خوان ها ریشه در لایه های عمیق روانشان دارد .
- به عنوان مثال فردی که ادعا می کند مواضع ضد فمینیست دارد یا دوره های آموزش ضمن خدمت را بی فایده و اتلاف وقت می داند ، احتمالاً در عمق ذهنش مسائلی دارد که نمی خواهد به صورت مستقیم به زبان بیاورد .
- هنگام مواجهه با این افراد ، با چند سوال ساده می توانید آنها را خلع سلاح کنید . مثلاً دقیقاً از چه زمانی به این نتیجه رسیدید ؟

راهکار ها

۲۷. همه ی ما تا حدی دست و پا چلفتی هستیم

- بعضی ها تصور می کنند که دست و پا چلفتی بودن یکی از خجالت آورترین چیزهایی است که در وجودمان وجود دارد. به همین دلیل است که از برگرداندن لیوان آب در مهمانی ها، شکستن بشقاب در رستوران و زمین خوردن در خیابان احساس خیلی بدی پیدا می کنیم.
- برای رها شدن از این احساس بد به جای انکار، بهترین راهکار پذیرفتن و رفاقت با موجود دست و پا چلفتی است که در درون همه ی ما وجود دارد.
- افرادی از دست و پا چلفتی بودن احساس حقارت می کنند که تصور می کنند تنها راه مقبول بودن این است که دائماً خودمان را توانا نشان دهیم.

راهکار ها

۲۷. همه ی ما تا حدی دست و پا چلفتی هستیم

– دست و پا چلفتی بودن در همه ی انسان ها وجود دارد و به همین دلیل است که رسانه ها برای نمایش دادن افتادن آدم ها از دوچرخه ، لیز خوردن در خیابان ، با سر به تیر چراغ برق خوردن و در جوی آب افتادن ها و لغ سیری ناپذیری دارند .

– یکی از دلایلی که باعث می شود از دیدن این صحنه ها و تماشای فیلم های کمدی لذت ببریم این است که متوجه می شویم که فقط ما دست و پا چلفتی نیستیم و لذا نفس راحتی می کشیم .

– ما با لذت تماشای این صحنه ها دیگران را مسخره نمی کنیم بلکه در واقع از تماشای انسان هایی به مسخرگی و دست و پا چلفتگی خودمان احساس خوشحالی می کنیم .

– فیلم های کمدی موجب می شود که دست و پا چلفتگی خودمان را بخشی از یک مسخره گی جمعی ببینیم تا یک تراژدی شخصی . این درک را نیز پیدا می کنیم که دست و پا چلفتگی بیش از آنکه وجه افتراق آشکارمان با دیگران باشد ، وجه اشتراک پنهانی ما با دیگران است .

راهکار ها

۲۸. مرد باشید

— نزدیک ۸۰ سال است که تصور ما از مرد بودن ، تصویری است که هالیوود از مورد برایمان ساخته است : ایده ی مرد خونسرد . (همفری بوگارد ، مارلون براندو ، آلن دلون ، کلینت ایستوود ، کاراکتر جیمز باند)

— کاراکتر مرد خونسرد بیش از حد تلاش نمی کند ، هنگام وحشت و خطر دست و پایش را گم نمی کند ، خودش آتش را خاموش می کند ، بدنی بسیار ورزیده و قوی دارد ، به راحتی آدم می کشد ، مقتدر و مستقل است ، کم حرف می زند ولی همیشه حرف هایش به جا و درست است و

— چند دهه است که خلاق ترین هنرمندان هالیوود خود را وقف جذاب ساختن این تصویر کرده و آن را به صورت امری مد روز و رشک برانگیز تصویر کرده اند .

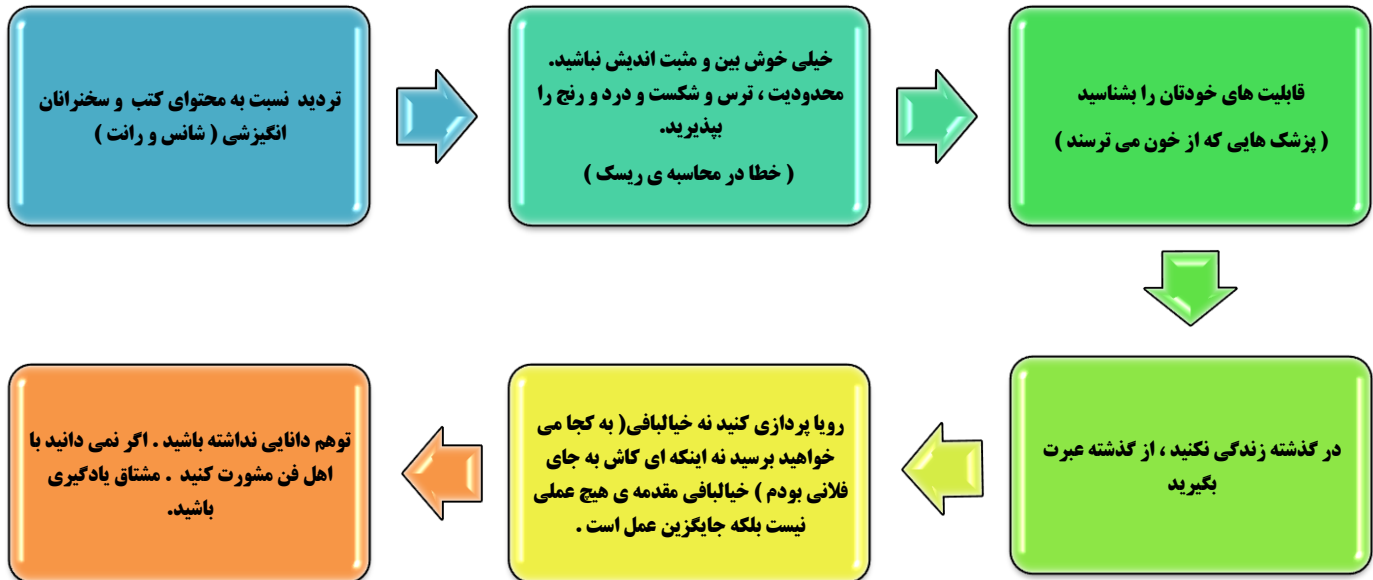
راهکار ها

۲۸. مرد باشید

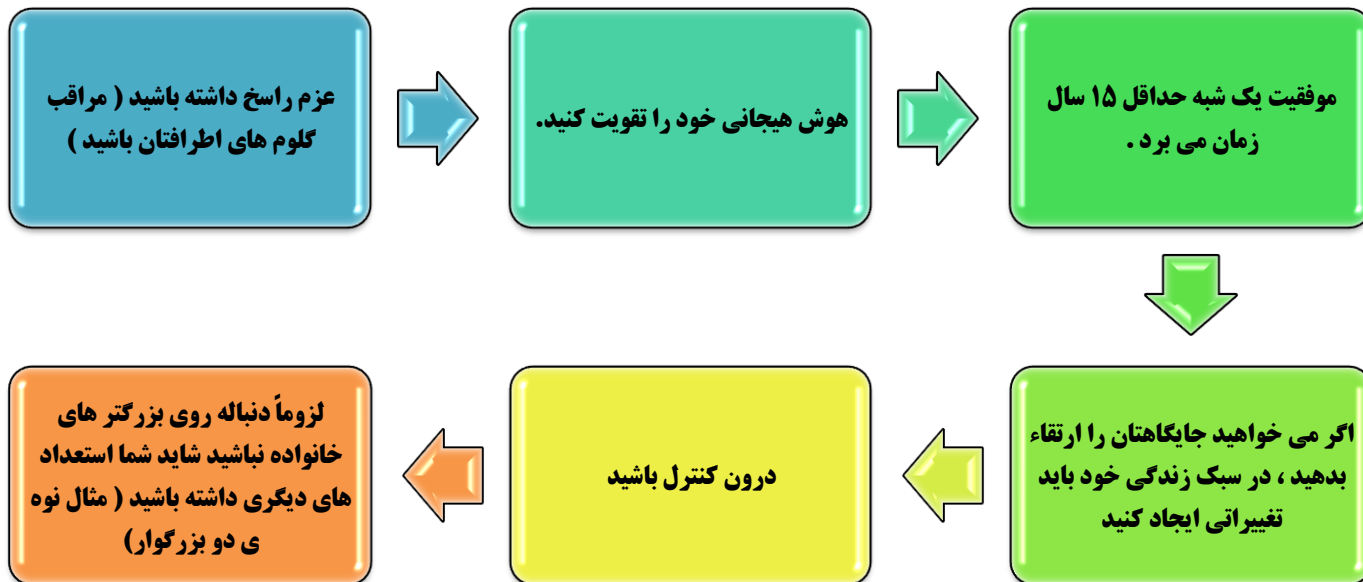
– طبیعی است شکافی که خود واقعی ما با شکل ایده آل مرد هالیوود دارد هر روز می تواند مایه عذاب باشد. (در مورد خانم ها نیز به همین شکل است : جنیفر لویز ، آنجلینا جولی ، جنیفر لارنس ، نیکول کیدمن ، مونیکا بلوچی و ...)

– اما تصویر واقع بینانه تر و مهم تری هست که آن را مرد خونگرم نامیده و کمتر مورد توجه رسانه هاست (مردی که هنگام حریق با آتش نشانی و هنگام حادثه با پلیس و اورژانس تماس می گیرد ، آدم نمی کشد ، اضافه وزن دارد ، به دیگران وابسته است ، باگذشت و لطیف و مهربان است ، گریه می کند ، تصمیم های ابلهانه گرفته و بار ها مجبور به عذرخواهی از دیگران شده است .

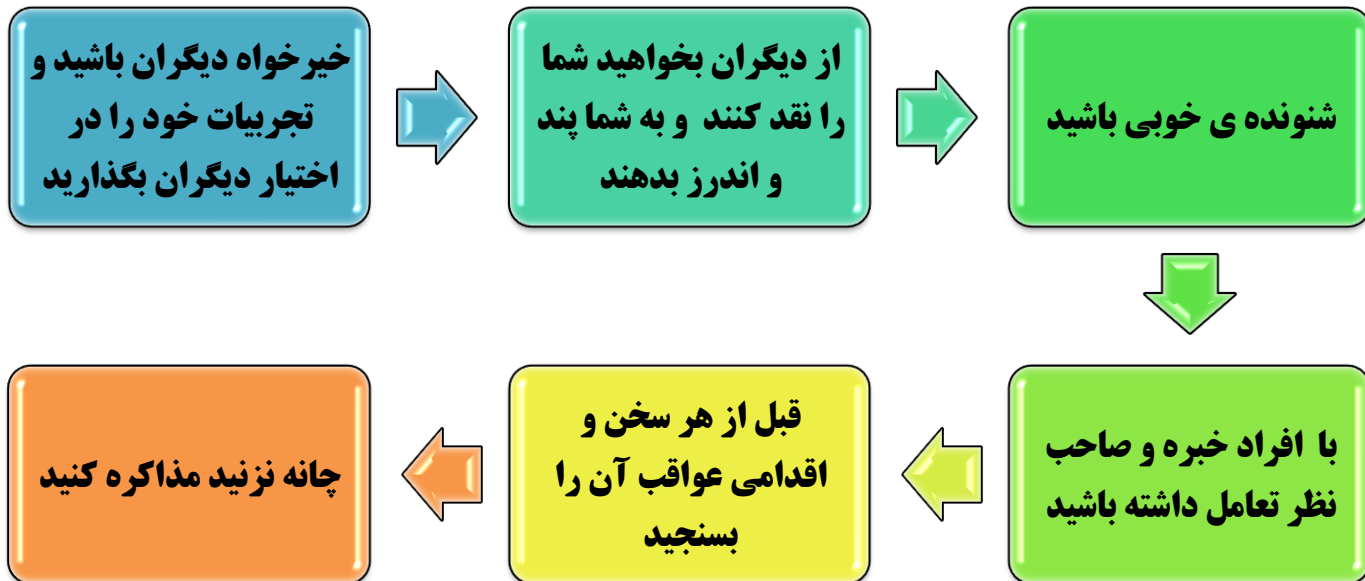
راهکار ها



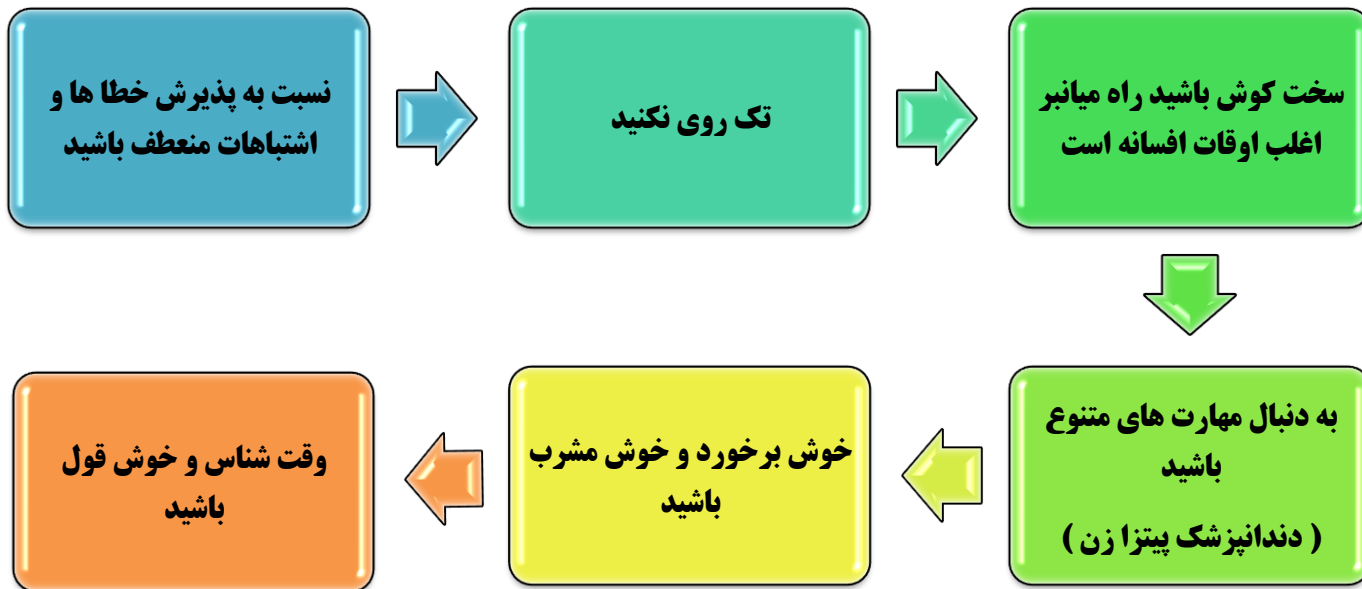
راهکار ها



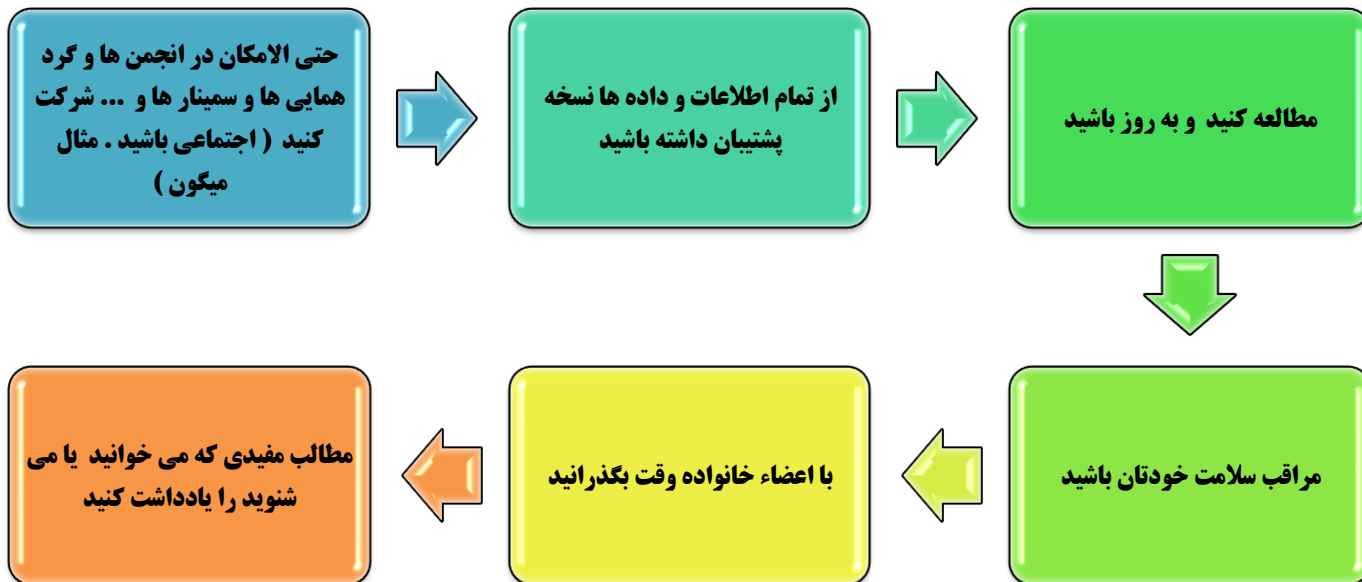
راهکار ها



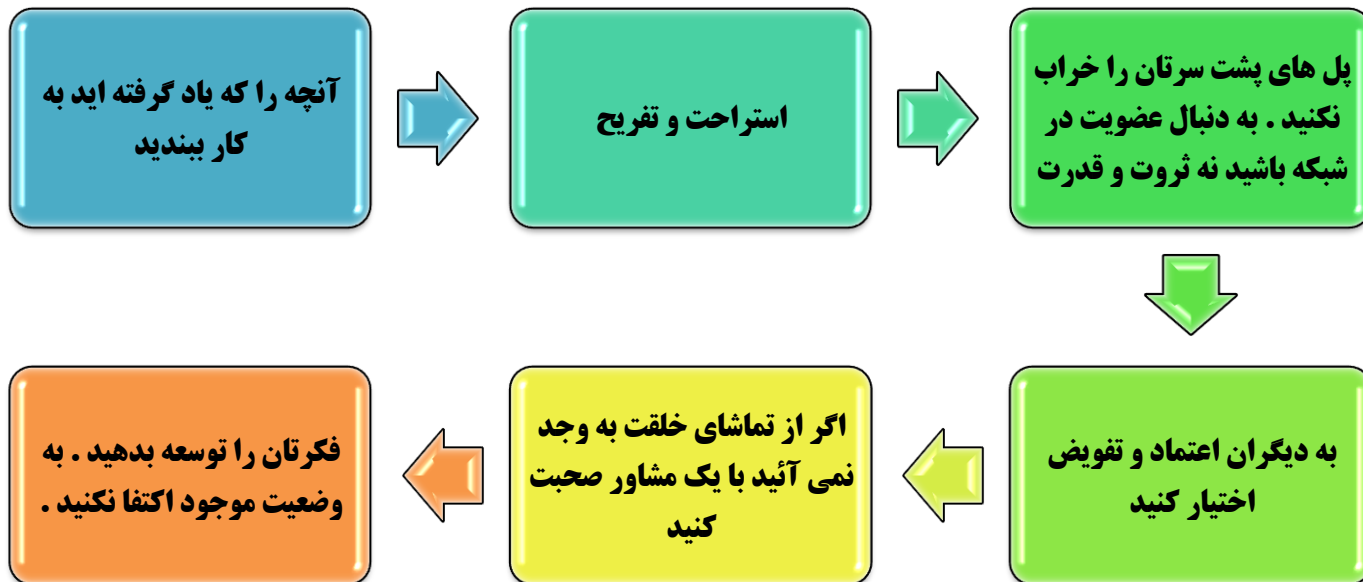
راهکار ها



راهکار ها



راهکار ها



راهکار ها

