



## موانع دیدن نیمه پر لیوان

رمز موفقیت در زندگی توجه به جنبه‌های مثبت و امید بخش آن است، هر چند قطعا سختی‌ها و چالش‌هایی هم وجود دارد؛ در روز جهانی «دیدن نیمه پر لیوان» از این مهارت گفتیم

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

همه ما بارها این ضرب‌المثل معروف را به‌خصوص از زبان بزرگ‌ترها و با تجربه‌ترها شنیده‌ایم که به‌جای غرزدن دایمی و بدون وقفه، «نیمه پر لیوان را ببین» اما هیچ‌وقت از راهکارهایی که باعث افزایش خوش‌بینی می‌شود، صحبت نکرده‌اند. بعضی‌ها هم می‌گویند وقتی لیوانی تا نصفه خالی است، نمی‌توان خود را فریب داد و تصور کرد که پر است یا فقط به قسمت پر آن توجه کرد. البته متاسفانه این روزها شبکه‌های اجتماعی در تسخیر جملات و دیدگاه‌های به اصطلاح مثبت‌اندیشی است. لب کلام این گونه تفکرات این است که اگر مثبت فکر کنید، اتفاقات مثبت هم رخ خواهد داد. اما در عالم واقع این گزاره صادق نیست، زیرا بیشتر مشکلات از دنیای بیرونی و از محیط بر انسان تحمیل می‌شود. تکرار این گونه جملات به شنونده حس بی‌کفایتی و ناتوانی القا می‌کند چرا که تصور می‌کند که اگر من مشکلی دارم قطعا ناشی از افکار اشتباه خود من است و من آدم کم‌توانی هستم که نمی‌توانم نیمه پر لیوان را ببینم! ۲۱ دسامبر، روز جهانی دیدن نیمه پر لیوان است. به همین بهانه و در ادامه از موانع دست‌یابی به این تفکر خواهیم گفت.

### ۱ تلاش برای نادیده گرفتن مشکلات

گام اول برای دیدن نیمه پر لیوان، پذیرش مشکلات به‌جای فرار از آن‌ها است. این پذیرش به معنای تسلیم شدن نیست. به این معناست که شرایط را باید به صورت معقول، نه خیلی بدبینانه و نه خیلی خوش‌بینانه، بررسی و راهکارهایی برای کاهش آثار منفی آن‌ها پیشنهاد کرد.

### ۲ پرسیدن سوال خطرناک «چرا من؟»

بیکار نشستن و از خود و دیگران ایراد گرفتن هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. در این مرحله باید از پرسیدن سوال

خطرناک «چرا من؟» به شدت اجتناب کرد. وقتی به دنبال یافتن دلیل برای مشکلات خود هستید، انرژی روانی خود را هدر می‌دهید. دنیا عادل نیست، قرار نیست، چون شما برگ را نمی‌خورید، برگ هم شمارا نخورد!

### ۳ ناامید شدن زودهنگام

گام سوم در مواجهه با مشکلات و برای دیدن نیمه پر لیوان، ریختن آب در لیوان نیمه خالی است! یعنی به‌جای بحث درباره این که آیا نصف لیوان خالی است یا نصف لیوان پر است، برای احقاق حقوق خود و تغییر شرایط تلاش کنید.

مشکلات اقتصادی فعلی جامعه متاسفانه بیش از آن که بر روی اقتصاد تأثیر داشته باشد، بر روی روح و روان مردم موثر افتاده و جو ناامیدی در جامعه تکثیر شده است. این ناامیدی باعث تسلیم شدن پیش از حتی یک بار تلاش می‌شود. برای مثال آموختن مهارت‌های جدید به نوعی افزودن آب به لیوان نیمه خالی است.

### ۴ تنظیم نکردن خواسته‌ها و اهداف

گام بعدی پس از انجام حتی یک کار کوچک، تنظیم مجدد خواسته‌ها و اهداف است. بیشتر مردم دوست دارند یک شبه ثروتمند شوند و باقی عمر را در رفاه استراحت کنند! این تفکر فقط به جامعه‌ای دلال محور ختم می‌شود. در حالی که هیچ چیزی بدون تلاش حاصل نمی‌شود. تنظیم مجدد اهداف بسیار مهم است. اگر قرار بوده در شرایط عادی دو پله صعود کنید، در شرایط فعلی آن را به یک پله تقلیل دهید. یکی از مهم‌ترین خصوصیات یک هدف خوب قابل دستیابی بودن است. تاکید روی اهداف قبلی که در شرایطی متفاوت تدوین شده بودند، فقط احساس ناامی و عدم موفقیت به شما می‌دهد. قابل درک است که به‌خاطر اجبار به کاهش اهداف انسان غمگین باشد اما بسیاری از متغیرها در کنترل ما نیست، پس پرسیدن چرایی فایده خواهد بود.

### ۵ به‌دوش کشیدن مشکلات به تنهایی

دریافت حمایت اجتماعی-عاطفی بسیار مهم است. در جامعه ما، به‌خصوص مردان، درددل کردن را عار دانسته و سعی در برخوردیک نفره با مشکلات را دارند. در حالی که بخش بزرگی از مشکلات از توان یک فرد فراتر است. درد دل و مشورت کردن برای گذار از مشکلات بسیار اساسی است. برای مثال در شرایط اقتصادی کنونی، تمام اعضای خانواده باید در کاهش آثار بحران اقتصادی مشارکت داشته باشند. یک نفر به تنهایی قادر به به‌دوش کشیدن این بار نیست. مدیریت دخل و خرج و مشارکت خانم در کسب درآمد، از ضروری‌ترین همکاری‌هاست.

### ۶ منظر کمک «غیبی» ماندن

در آخر هم باید گفت که در مشکلات باید به خداوند توکل کرد اما این توکل به معنای بی‌حرکتی و بی‌عملی نیست. این که بدون هیچ اقدامی بنشینیم و منتظر دستی از غیب باشیم که مشکلات ما را حل کند، توکل نیست. این عدم پذیرش مسئولیت زندگی خودمان است. در نهایت ماسئول زندگی خود هستیم و مشکلات خود را خودمان باید حل کنیم. از سوی دیگر، باید دست از کنترل همه چیز کشید. بسیاری از عوامل در کنترل ما نیست، تنها چیزی که در کنترل کامل ماست، رفتارهای خودمان است. پس من برای رسیدن به اهدافم تمام تلاش خود را می‌کنم و نتیجه را که در اختیار من نیست و به عوامل بسیاری ربط دارد به خداوند واگذار می‌کنم. در صورت نرسیدن به نتیجه دلخواه یا دوباره از اول تلاش می‌کنم یا مسیر خود را تغییر می‌دهم.

### تربیت فرزند

## جمله‌طایبی برای تسکین عصبانیت کودک

برای یک پدر و مادر دین این که فرزندشان دچار ناامیدی، آسیب یا تنش شدید شده باشد، بسیار دشوار است و معمولاً والدین خیلی سریع تلاش می‌کنند تا این احساسات کودک را از بین ببرند اما این کار تنها باعث تشدید احساسات منفی در آن‌ها خواهد شد. اگر کودک شما احساس کند که احساساتش مورد تایید قرار گرفته، احساس آرامش شگفت‌انگیزی به او دست خواهد داد. به گزارش خبرآنلاین به نقل از **psychologytoday**، جمله «من می‌بینم که داری با یک مشکل سخت دست و پنجه نرم می‌کنی»، یک تلنگر برای فرزند شما ایجاد می‌کند. بچه‌هایی که احساس اعتبار می‌کنند، بیشتر آرام می‌شوند و در آینده کمتر به سرپیچی متوسل می‌شوند.

### چرا این جمله کمک کننده است؟

برای کودکان، تصدیق والدین می‌تواند مانند یک راه نجات عاطفی باشد. آن‌ها ممکن است کلماتی برای بیان احساسات خود نداشته باشند، اما شنیدن این که سختی آن‌ها را درک می‌کنید به آن‌ها کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی کنند. نکاتی برای استفاده از این جملات با این مفهوم که احساسات آن‌ها را درک کرده‌و می‌پذیرید، وجود دارد که باید مورد توجه قرار دهید.

**احساسات خود را کنترل کنید** هنگامی که فرزند شما در حال پریشانی است، غریزه شما ممکن است با ناامیدی واکنش نشان دهد. با این حال، یک لحظه نفس کشیدن قبل از صحبت می‌تواند تفاوت را ایجاد کند. وقتی آرامش را الگو می‌کنید، به فرزندتان کمک می‌کنید تا آرام شود. به یاد داشته باشید، آن‌ها از شما الگو می‌گیرند، اگر شما نشان دهید که آرام هستید، احتمال بیشتری دارد که از این روش پیروی کنید.

**بعد از حرف زدن مکث کنید** پس از گفتن جملاتی از این دست، مکث کنید و به کودک

خود فرصت دهید تا کلمات را بشنود و هضم کند. این موضوع به خاطر این است که به آن‌ها نشان دهید مایل هستید در این پریشانی کنار آن‌ها باشید، بدون این که آن‌ها را تحت فشار قرار دهید تا احساس بهتری داشته باشند. پریشانی‌ها اغلب زمان می‌برد تا فروکش کنند. مکث کردن شما زمانی را برای آشکار شدن ایمن احساسات کودک شما فراهم می‌کند. پس با کمی مکث می‌توانید اثر بهتری روی کودک‌تان داشته باشید.

**ارائه همدلی به جای راه حل** ارائه کلمات همدلانه می‌تواند به او کمک کند که حتی بیشتر درک شود. به عنوان مثال ممکن است بگویید، الان حالت خوب نیست و این اشکالی ندارد. این جمله باعث می‌شود کودک احساساتش مورد احترام قرار گیرد، به جای این که از او خواسته شود آن‌ها را نادیده بگیرد. کودک شما باید احساس کند که شما طرف او هستید نه این که بخواید به او ثابت کنید که اشتباه می‌کند که احساسات منفی دارد.

### نکته‌ها

### ۶ رفتار که مانع صمیمی شدن با شما می‌شود

- تحلیل بیش از حد تعاملات
- بیش از حد دفاعی بودن
- فقدان تاب‌آوری
- کمبود اعتماد به نفس
- موافقت بیش از حد
- وابستگی بیش از حد به ارتباطات دیجیتال

### مشاوره مالی

## جملاتی که اعتبار فروشنده‌ها را خدشه‌دار می‌کند

فروشنده‌گان برتر به دلیل توجه به جزئیات موفق هستند. آن‌ها روان، مصمم و مستقیم صحبت می‌کنند و از همه مهم‌تر، آن‌ها از «کلمات موذی» استفاده نمی‌کنند که به‌طور ناخودآگاه اعتبار آن‌ها را تضعیف می‌کنند. به گزارش «عصر ایران»، در ادامه ۲ عبارتی که به اعتبار فروشنده‌ها لطمه می‌زند، آورده شده است.

باشد اما پرسیدن مستقیم از مشتری درباره قدرت تصمیم‌گیری او واقعاً بد است. این یکی از ساده‌ترین راه‌های ناراحت کردن یک مشتری احتمالی است. اگر آن‌ها تنها تصمیم گیرنده نباشند، احتمالاً از ادامه گفت‌وگو منصرف می‌شوند. همچنین، این سوال نشان می‌دهد که شما فکر می‌کنید صحبت با آن‌ها ارزشمند نیست، مگر این که قدرت تصمیم‌گیری داشته باشند و این خیلی کوتاه‌بینانه و بی‌ادبانه است.

**ما معمولاً این کار را نمی‌کنیم** اما ممکن است فکر کنید با این جمله مشتری خود را تحت تأثیر قرار می‌دهید. در ظاهر، این عبارت شبیه به یک اشاره و کنایه به نظر می‌رسد که باعث می‌شود مشتری احساس خاص بودن کند مثل این که به او می‌گویید: «من شما را بیشتر از سایر مشتریان مان دوست دارم». اما مشتریان به راحتی از این حقه‌ها عبور می‌کنند. آن‌ها بلافاصله با خود فکر می‌کنند: «چند نفر دیگر این جمله را شنیده‌اند؟». مشتریان با این ادعا که بر خور ویژه‌ای با آن‌ها می‌شود، احساس خاص بودن نخواهند کرد، بلکه احتمالاً چشم‌اندشان را به نشانه بی‌تفاوتی یا تمسخر خواهند چرخاند.

می‌کن. این جوری نباشیم.

«من که هر سال شب یلدا» زودتر می‌خواهم تا یک دقیقه بیشتر خوابیده باشم! باحال تره.

«توانایی «مهران مدیری» رو ببینید که یک مسابقه عادی مثل گل پاچوچ رو به یک بازی تبدیل می‌کنه که این قدر مهیج میشه. «میکن امسال دوتا شب یلدا داریم، واقعه؟» بیشه‌هاد قابلمه پارتی برای شب یلدا، خیلی خوبه. دیگه تو این شرایط اقتصادی، فشار روی یک نفر نمیداد.

**به من اعتماد کن**! این عبارت ذاتاً پر خاشاکرانه و منفعل است و شما را غیر صادق (یا حتی حيله گر) جلوه می‌دهد. اگر مشتری از قبل به شما اعتماد داشته باشد، نیازی به گفتن این عبارت نیست و او بدون نیاز به تاکید شما به حرف‌هایتان اعتماد خواهد کرد. این عبارت همچنین به عنوان یک پاسخ تحقیرآمیز به نظر می‌رسد. گفتن «به من اعتماد کن» این احساس را به مشتری می‌دهد که شما از روی مسئله عبور کرده‌اید، نمی‌خواهید پاسخ سوال مشتری را به‌طور کامل توضیح دهید، یا فکر می‌کنید که او متوجه آن نخواهد شد. این یک تاکتیک انحرافی است که باعث بروز شک و تردید در ذهن مشتری می‌شود و او ممکن است از خود بپرسد: «چه چیزی را از من پنهان می‌کنند؟»

**آیا شما تصمیم گیرنده هستید؟** پرسیدن این سوال یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات در فروش است. نمی‌خواهم بیش از حد بر ماتیک به نظر برسم اما هر کسی که از این عبارت استفاده کند، باید فوراً از حوزه فروش خارج شود و دیگر هرگز به آن برنگردد. شاید این کمی اغراق‌آمیز

### ما و شما

راه‌نمایی بازنگری سلام

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«این آقای اصلی که خیلی ساده بازی می‌کرد. با اون آقایی مصاحبه کنید که با دیدن چشم افراد، می‌فهمید گل دارند یا نه. «در باره مطلب «تکنیک‌هایی برای شکستن یخ دور همی با خاطره گویی»، بعضی‌ها خیلی زود بهوش برمی‌خوره. هم یک چیزی میگی، سریع بدترین برداشت ممکن رو

## ۲۴ ساعته نگرانم که دختر مورد علاقه‌ام با دیگری از دواج کند

پسری ۲۲ ساله هستم که عاشق یک دختر شدم. او خیلی زود تمام فکر و خیالم را درگیر خودش کرده است. شرایط از دواج ندارم اما ۲۴ ساعته نگرانم که پسر دیگری به خواستگاری اش برود و از دستش بدهم. بیکارم و سربازی نرفتم. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و استاد دانشگاه

### مشاوره از دواج

مخاطب گرامی، در ابتدای پیامک‌تان گفته‌اید که عاشق یک دختر شدم و او خیلی زود تمام فکر و خیالم را درگیر خودش کرده است. این که شما عاشق شده‌اید خیلی عجیب و اشتباه نیست ولی این که بر اساس چه معیارها و ملاک‌هایی عاشق شده‌اید، مهم‌تر از آن است. در ادامه چند نکته را با شما در میان خواهیم گذاشت.

### استقلال اقتصادی دارید؟

همان‌طور که می‌دانید زندگی واقعی و تصورات اولیه افراد در سنین نوجوانی و جوانی تفاوت‌های زیادی دارد و رویه‌رو شدن با واقعیت‌ها و فرار و نشیب‌های زندگی به‌زیرساخت‌هایی از قبیل رسیدن به بلوغ و استقلال فکری و عاطفی، استقلال اقتصادی، کسب هویت و جایگاه اجتماعی مستقل، داشتن توانایی لازم برای پذیرش و انجام مسئولیت‌های مربوط و... نیاز دارد که اگر چند مورد از آن‌ها هم‌زمان وجود نداشته باشد، می‌تواند مشکلاتی را برای فرد و خانواده‌اش به‌وجود آورد. به عنوان مثال اگر شرایط دیگر مهیا باشد، سربازی رفتن شاید به تنهایی مشکلی ایجاد نکند ولی وقتی با بیکاری، نداشتن درآمد، نداشتن استقلال و... همراه شود، قطعاً آسیب‌هایی ایجاد می‌کند.

### این هانشانه خوبی نیست

این که خود شما هنوز به این نتیجه نرسیده‌اید که شرایط از دواج را دارید و احساس می‌کنید شرایط این قدر غیر قابل تصور است که نمی‌توانید با خانواده خودتان مطرح کنید،

