

پیشنه‌اد

برای آنکه بهترین منتقد باشید

ترجمه:علیرضا سردشتی

■ انتقاد سازنده زمانی موثر واقع خواهد شد که در زمان مناسب آن صورت گیرد؛ یعنی تا زمانی که شرایط حاکم بر محیط در زمان وقوع مشکل یا نارسایی از بین نرفته است، باید انتقاد کرد چراکه در صورت ائتلاف وقت، انتقاد بی‌معنی خواهد بود و در نظر شخص مورد نظر، کم‌اهمیت جلوه‌گر خواهد شد.اما این تنها شرط لازم برای انتقاد سازنده نیست.

۱- انتقاد در مکان مناسب

اگر می‌خواهید از شخصی که نتیجه رفتار و اعمالش منفی است، انتقاد کنید، این کار را در محیط کار خود انجام دهید و بهتر آن است که انتقاد در محل خلوت و به دور از چشم همکاران دیگر صورت پذیرد.این نکته را هم به خاطر بسپارید اگر در خارج از محیط کار از شخصی انتقاد کنید، ممکن است این انتقاد در نظر او کم‌اهمیت و گاه تهدیدآمیز تلقی شود.

۲- انتقاد به طور خصوصی

از اصول اولیه و مهم انتقاد سازنده، انتقاد به طور خصوصی است. برای آنکه انتقاد شما سازنده باشد به طور خصوصی از شخص انتقاد کنید و در کنار انتقاد، نقاط قوت شخص را هم مورد تقدیر قرار دهید تا اطمینان یابد که شما خدماتش را نیز در نظر دارید. با این کار زمینه را برای پذیرش انتقاد در مخاطب فراهم خواهیم کرد. بعد از انتقاد هم حرف‌ها و درددل مخاطب را نیز بشنوید تا مطمئن شوید که در قضاوت خود به راه خطا نرفته‌اید. به این نکته هم توجه داشته باشید که اگر از فردی که نتیجه رفتار و اعمالش منفی است، در حضور همکاران دیگر انتقاد کنید، نتیجه این عمل شما آن خواهد بود که او را در موضع دفاعی شدیدی قرار خواهید داد.

۳- ملایم باشید

ایمن نکته را همواره به یاد داشته باشید که انتقاد شدید، باعث چرند یا حسن نیت و خیرخواهانه انجام گیرد، باعث زنجش فرد و صدمه به «خود» او می‌شود و رفتار دفاعی را در وی تحریک می‌کند. بنابراین بهتر است ابتدا انتقاد را به شیوای ملایم آغاز کنیم و اگر ضروری تشخیص دادیم، بعدا آن را شدیدتر کنیم. همچنین توجه داشته باشید که انتقاد شدید مشکل‌آفرین است، چون عدول از موضع خود و پس گرفتن یا تکذیب کردن، مشکل است.

۴-انتقاد از روش نه از شخص

تنها از روش کار انتقاد کنید نه از خود شخص چراکه با این کار خواهید توانست شخص مورد نظر را به تغییر رفتار و روش انجام کار وادارید.

۵- بیان انتقاد به طور فشرده

با سخنرانی کردن و تکرار نکات، تاثیر کلام انتقادکننده از بین می‌رود، بنابراین ضروری است که انتقاد را موجز و فشرده بیان کنید تا مخاطب در وضعی قرار بگیرد که نکات مورد نظر را به خوبی درک کرده و نسبت به رفع نواقص و کاستی‌ها اقدام کند.

۶- انتقاد مبتنی بر واقعیت‌های عینی

به خاطر داشته باشید که بسیاری از انتقادها به آن دلیل رد می‌شوند که طرف مقابل فکر می‌کند بی‌ارزش است. وقتی شما از واقعیت‌ها برای طرح انتقاد استفاده می‌کنید، احتمال اینکه شخص مورد نظر، انتقاد شما را درک کند، بیشتر خواهد بود. بنابراین توصیه می‌شود مبنای انتقاد خود را بر پایه واقعیت‌ها قرار دهید و نه ادراک‌های ذهنی.

۷- رعایت حیطه اختیارات و وظایف

وقتی می‌خواهید از برخی رفتار و اعمال شخصی انتقاد کنید، این نکته را به خاطر داشته باشید که نکاتی را به عنوان انتقاد مطرح کنید که در حیطه اختیارات و وظایف شخص مخاطب باشد، به طوری که وی بتواند در زمینه‌های مورد نظر شما، فعالیت و اشکالات کار را مرتفع کند.

۸- انتقاد بر حسب هدف مشترک

انتقادی سازنده خواهد بود که بر حسب هدف مشترک مطرح شود. اگر انتقاد شما در جهت به انجام رسیدن مقصودی باشد که هر دو شما تلاش می‌کنید به آن دست یابید، ممکن است درک آن برای شخص مخاطب، ساده‌تر باشد. بنابراین بهتر

آن است که برای آنکه انتقاد شما سازنده باشد از کلماتی استفاده کنید که بر همکاری تأکید و کمتر حالت رقابت‌جویی، جاه‌طلبی و سرزنش دارند. برای مثال در تهیه یک گزارش اگر همکار شما همکاری لازم را ننسازد و می‌خواهید او از انتقاد کنید اگر به او بگویید: «اگر در زمانی که من مشغول ویرایش متن گزارش هستم، شما نیز اطلاعات آماری را به صورت نهایی دریاوری، می‌توانیم گزارش را سریعاً تهیه کنیم» اثربخش‌تر خواهد بود تا اینکه بگویید: «تا وقتی سریع‌تر آمارها را قطعی نسازی، من هم قادر نخواهم بود گزارش را به موقع به اتمام برسانم».

۹- انتقاد در پوشش پیشنهاد

انتقاد خود را در پوشش «پیشنهاد» و حتی «سوال» مطرح کنید تا شخص مخاطب راحت‌تر آن را بپذیرد.
۱۰-کنایه‌نیزند
اگر قصد آن دارید که از یک شخص انتقاد سازنده کنید، از گوشه و کنایه رن به شخص مخاطب جدا ببرهیزید چراکه این کار نشان‌دهنده آن است که شما از شخص عصبانی هستید نه از اینکه کار درست انجام نشده است. به همین دلیل مخاطب در جبهه مخالف شما جای خواهد گرفت و حتی اگر گفته‌های شما درست و منطقی هم باشد آنها را اقلیا نخواهد پذیرفت.

گفت‌وگو با محمد بهشتیان، روان‌شناس و مدرس دانشگاه

کارناوال‌های مجازی...



دارد. برای مثال، طبق تحقیقی که در آمریکا انجام شد،

از هر چهار طلاق، یکی با اعتیاد به سایت‌های نامناسب اخلاقی مرتبط است.

■ **شبکه‌های اجتماعی** بسیاری از جذابیت‌های فضای مجازی را در خود جمع کرده‌اند و در کشور ما روزبه‌روز استفاده از آنها بیشتر می‌شود. این پدیده را از منظر جامعه‌شناسی و روان‌شناسی چطور بررسی می‌کنید؟

این گرایش در همه دنیا وجود دارد اما در کشور ما می‌تواند بیشتر هم باشد، زیرا به دلیل شرایط فرهنگی یا قانونی، ما نمی‌توانیم بعضی از روابط اجتماعی را مثل سایر کشورها داشته‌باشیم، مثلاً روابط دختر و پسر و بعضاً این روابط به اینترنت کشیده می‌شود. بحث دیگر این است که ما در کشورمان اصلاً فعالیت‌های گروهی و برنامه‌های شاد گروهی نداریم، مثل کارناوال‌ها یا سایر برنامه‌هایی که در سایر کشورها هست و فیس‌بوک نوعی فعالیت گروهی است که ایجاد به‌هم‌پیوستگی می‌کند و این برای جوانان جذاب است.

■ **یک فرد از کجا باید بفهمد که به اینترنت معتاد شده؟**

اگر بخواهیم ساده بگوییم، معتاد به اینترنت کسی است که روزانه چندین ساعت (به‌طور متوسط پنج تا هشت ساعت) استفاده غیر کاربردی از اینترنت دارد، به‌طوری که اولاً زندگی‌اش را مختل کرده و ثانیاً بخواهد این استفاده را کم کند و نتواند. علامت بعد هم ظهور نشانه‌های ترک است، یعنی وقتی فرد آنلاین نیست، مضطرب است و دایم از خودش می‌پرسد: الان در اینترنت چه خبر است؟ ای‌میلی برایم آمده یا نه؟ الان چه کسانی در چت‌روم هستند؟ و...

برخی کارشناسان معتقدند فردی که به اینترنت معتاد می‌شود، مستعد اعتیاد است و اگر اینترنت هم نبود او به چیز دیگری وابسته می‌شد و وقتش را هدر می‌داد. البته این یک فرضیه است و باید روی آن تحقیقات صورت گیرد. دو آزمون استاندارد هم برای سنجش وجود دارد: آزمون هشت سوالی و آزمون بانگ. آزمون بانگ، افراد را به سه دسته سالم، در معرض خطر و معتاد تقسیم می‌کند.

■ **این مساله بیشتر در چه رده‌های سنی دیده می‌شود؟**

بیشتر از همه در قشر دانشجو، بعد دبیرستانی‌ها و بعد هم مقطع راهنمایی، زیرا دانشجو آزادتر است و ارتباط و آشنایی بیشتری هم با اینترنت دارد. آمار جهانی کلی اعتیاد به اینترنت، بین شش الی ۱۸ درصد است اما متوسط ابتلا بین دانشجویان جهان حدود ۱۳درصد است (در ایران این رقم حدود ۹ الی ۱۰ درصد است) که رقم خیلی بالایی است. این رقم را مقایسه کنید با اعتیاد به موادمخدر که کمتر از پنج درصد جامعه دانشجویان است و حساب کنید که اگر هر معتاد روزی پنج ساعت از وقتش را در اینترنت هدر دهد، چه رقم بالایی خواهد شد.

■ **چه افرادی نسبت به این مساله آسیب‌پذیرتر هستند؟**

افرادی که درون‌گراتر هستند، اعتمادبه‌نفس پایین‌تری دارند، گوشه‌گیرتر هستند، توانایی برقراری روابط اجتماعی در آنها کمتر است و افسرده هستند احتمال ابتلایشان بیشتر است. اینها کمتر وارد اجتماع می‌شوند و ضمناً اینترنت برای آنها یک محیط امن است، زیرا مجازی است و اضطراب رابطه واقعی را ندارد. معمولاً هم از این روابط بازخورد بهتری می‌گیرند چون ممکن است خود را بهتر از آنچه هستند به طرف مقابل معرفی کرده باشند.

■ **احتمال وقوع این اختلال در فرزندان چه خانواده‌هایی می‌تواند،بیشترباشد؟**

خانواده‌ای که نظارت درستی ندارد، حالا چه آنهایی که به‌شدت کنترل‌گر هستند اما به هر حال فرزندان‌شان از طریق به اینترنت دسترسی می‌یابد و چه آنهایی که فرزندان‌را کاملاً رها کرده‌اند.

■ **این اختلال چه مشکلاتی برای فرد ایجاد خواهد کرد؟**

عوارض اعتیاد به اینترنت چند دسته هستند: ۱-عوارض جسمانی مثل مشکلات استخوانی ناشی از نشستن زیاد یا مشکلات تغذیه ۲- مشکلات شغلی و تحصیلی و افت تحصیلی (در پژوهشی که خود من در دانشگاه‌ها انجام دادم، بیش از ۷۵درصد معاندان به اینترنت،وضعیت‌تحصیلی ضعیفی داشتند) ۳- عوارض روانشناختی مثل افسردگی، تضعیف روابط اجتماعی، پرخاشگری (زیرا فرد مانند معتادی است که اگر مواد به او نرسد، پرخاشگر می‌شود)، سرخوردگی (زیرا اینترنت باعث می‌شود نتواند هیچ کاری را در جهان واقعی درست انجام دهد) و مشکلات خواب.

■ **حالا راحصل در این مورد چیست؟ چه برای کسی که اعتیاد پیدا کرده و چه کسی که هنوز به آن مرحله نرسیده اما می‌خواهد ساعات استفاده‌اش را کم کند.**

برای پیشگیری، خانواده باید نظارت را بیشتر کند و برای این کار، خود خانواده باید آموزش مساله اینترنت ببیند و آن را به فرزندش یاد دهد. اینترنت برخلاف موادمخدر که همه می‌دانیم مضر است، پدیده بسیار خوبی است و جزو بزرگ‌ترین دستاوردهای بشر است، پس نمی‌توان کودک را از آن محروم کرد بلکه باید استفاده صحیح را آموزش داد. حتماً باید خطرات موجود را برایش توضیح داد و کتمان حقایق کمکی نخواهد کرد.اینکه اطلاعاتش را در هر سالی وارد نکند، با هر کسی در این محیط صحبت نکند و... قدم دوم این است که محدودیت‌های منطقی برای کودک وضع کنیم و بگوییم مثلاً می‌توانی یک ساعت بازی کنی، سوم، کامپیوتر را در اتاق خصوصی کودک قرار ندهیم، بلکه باید جایی باشد که همه بتوانند از آن استفاده و ناخواسته نظارت کنند. اما اگر فرد مبتلا شده، اولین قدم این است که بداند در طول روز چند ساعت و در چه زمان‌هایی از اینترنت

استفاده و از چه سایت‌هایی استفاده می‌کند که باید همه را ثبت کند، سپس سعی کند به تدریج از این مقدار کم کند. مثلاً اگر سه ساعت استفاده می‌کند، یک ربع زمان استفاده را کاهش دهد و کم‌کم زمان را بیشتر کند. اگر هم خودش به تنهایی نمی‌تواند، از کسی کمک بگیرد، یا حتی از نرم‌افزارهایی که برای این کار طراحی شده‌اند و رأس ساعت معینی کامپیوتر را خاموش یا اتصال اینترنت را قطع می‌کنند، استفاده کند و هم‌زمان، فعالیت‌هایی را جایگزین کند. یعنی اگر می‌بیند شب‌ها از ساعت هفت تا ۱۰ که در خانه تنهاست این اتفاق می‌افتد، برای این سه ساعت یا یک ساعت آخر آن، کاری پیدا کند، مثلاً با دوستش تلفنی صحبت کند یا کتاب بخواند یا یک فیلم نگاه کند. حتی اینکه از بازی‌های کامپیوتری استفاده کند هم خوب است زیرا آنلاین نیستند و وابستگی کمتری به هم‌ها دارند.

راهکارهای خانواده برای کمک به فرزندان هم شامل این موارد است: ۱- بپذیرند که چنین مشکلی برای اعضای خانواده آنها وجود دارد و جدی است. ۲-واکنش‌های عجیب و غریب مثل خشم و خاموش می‌ریزند، به این صورت که مثلاً هفته‌ای نیم ساعت مشکل را حل کند (به این ترتیب استقلال او زیر سوال نمی‌رود)، اگر همراهی کرد با کمک هم یک برنامه ریزند، به این صورت که مثلاً هفته‌ای نیم ساعت از میزبان استفاده را کم کند. اگر کودک یا نوجوان نپذیرفت، ابتدا مشکلاتی که برایش ایجاد شده را توضیح می‌دهیم (نمرات کم شده، در هیچ میهمانی شرکت نمی‌کنی و...) و می‌گوییم اگر خودت نمی‌توانی من کمک کنم و بعد برایش برنامه می‌ریزیم، اگر رعایت نکرد یک پیامد و تنبیه برایش در نظر می‌گیریم، مثلاً کاری را که دوست دارد دیگر نتواند انجام دهد. تأکید می‌کنم، اشتباه است که به طور کامل، استفاده را قدغن کنیم، زیرا این یک واقعیت است که این پدیده لذت‌بخش است و اگر زمان کودکی خود ما هم این بازی‌ها وجود داشت حتماً از آنها استفاده و با آنها بازی می‌کردیم.

و خیلی خوب است که این افراد، برای درمان به درمان‌گران مراجعه کنند، زیرا طبق تعریف، فرد می‌خواهد استفاده را کم کند و نمی‌تواند و بسیار سخت است که به تنهایی موفق به این کار شود.

■ **آیا تاکنون کسی برای ترک اعتیاد به اینترنت به خودش مراجعه کرده؟**

نه، اگر هم این مساله در فرد وجود داشته، به علت دیگری به من مراجعه کرده. متأسفانه اطلاعات جامعه در این زمینه بسیار ضعیف است، حتی در قشر تحصیلکرده. اما والدینی بوده‌اند که برای بچه‌هایشان مراجعه کرده‌اند.

■ **و صحبت پایانی.**

بهترین راه برای این مساله، نظارت است، چه در سطح خانواده و چه در سطح کلان جامعه این را هم بدانید که با فیلترکردن هم مشکلات حل نمی‌شود. حتی در برخی موارد فیلترکردن ضرر بیشتری وارد می‌کند زیرا سرعت استفاده کند می‌شود و وقت بسیار بیشتری از فرد می‌گیرد.

کورکورانه از دیگران شود. به عبارت دیگر مهارت و فن را بیاموزید؛ خودتان آن را اجرا کنید.

۵- جملات زیبایی که برای ایجاد ارتباط مناسب است، یادداشت و آنها را تکرار کنید تا در مواقع ضروری از آنها بهره بگیرید.

۶- اگر در مراحل آغازین، دچار مشکل شدید و گاهی در ایجاد ارتباط شکست خوردید، هرگز نهراسید و مایوس نشوید و با جدیت تمام به ایجاد ارتباط با دیگران اهتمام بورزید تا به تدریج بر این مهارت تسلط یابید. مطمئن باشید اگر تمرین و تکرار کنید و جرات داشته باشید و از شکست نهراسید طولی نخواهد کشید که مشکل ارتباطی شما برطرف خواهد شد و به راحتی با دیگران ارتباط عاطفی برقرار خواهید کرد.

مشاوره

از لاک خود بیرون بیایید!

ترجمه: علی پیرا

■ امروزه بسیاری از خانم‌ها به‌خصوص مجردها در سنین ۲۰ تا ۴۰سالگی خود احساس تنهایی می‌کنند.
بله، حقیقت دارد. آنها از لحاظ اجتماعی مشکلی ندارند بلکه احساس می‌کنند از دوستان خود دور شده‌اند و معمولاً این حس تنهایی خود را از خانواده، همکاران و اطرافیان شان پنهان می‌کنند.

آیا شما هم دچار این احساسات شده‌اید؟ اگر جواب‌تان مثبت است این هفت نکته به شما کمک می‌کند تا از تنهایی در بیایید.

مرحله ۱: خودتان را همان‌طور که هستید، بپذیرید
به نظر می‌رسد که کنار آمدن با خود باعث می‌شود که در مبارزه با تنهایی یک پله به عقب بروید تا جلود، اما این طور نیست هرچه بیشتر اخلاقیات خود را بپذیرید و با آنها کنار بیایید، بیشتر احساس اعتماد به نفس و شادی خواهید کرد.

وقتی تنها هستید به جای بیکاری و نشستن مقابل تلویزیون، کارهایی انجام دهید که از آن لذت بیشتری می‌یرید. به خودتان برسید، روی صورت‌تان ماسک مرطوب‌کننده بگذارید، به موزیک مسود علاقه‌تان گوش دهید، فیلم مورد علاقه‌تان را ببینید و هرچیز دیگری که باعث شود وقت‌تان را به شادی و خوشحالی بگذرانید

مرحله ۲: یک لحظه صبر کنید، فکر تان مشغول چیست؟

وقتی تنها می‌شوید افکار منفی به راحتی به ذهن‌تان راه پیدا می‌کنند، افکاری مانند اینکه به اندازه کافی خوب نیستید و به همین دلیل زندگی اجتماعی خوبی ندارید. این موضوع کاملاً قابل درک است اما تحقیقات نشان می‌دهند که این تفکرات جلو پیشرفت شما را می‌گیرد. لحظه‌ای که ابر سیاه تفکرات منفی بر شما سایه می‌افکند و احساس می‌کنید که این وضعیت قابل تغییر نیست، بلافاصله به آن پایان دهید. افکار تان را مثبت کنید. به خودتان بگویید که در حال تغییر هستید.

مرحله ۳: زبان بدن گویای همه چیز است

زمانی که از زندگی خود راضی نیستید و احساس ناراحتی می‌کنید، حرکات و حالات بدن تان همه چیز را آشکار می‌کند و این باعث می‌شود که اطرافیان از بودن در کنار شما خودداری کنند. در نتیجه همچنان در چرخه منفی تنهایی باقی خواهید ماند.

برای جلوگیری از این وضعیت، در یک ایینه حرکات و حالات بدن خود را بررسی کنید. شانه‌هایتان را باز کنید، قوز نکنید، با اعتماد به نفس راه بروید و حواس‌تان باشد که دست به سینه نباشید، زیرا گرفتن حالت دفاعی به خود باعث می‌شود که دیگران فکر کنند دوست ندارید به آنها نزدیک شوید، در حالی که قصد شما این نیست. درواقع نباید تنهایی شما برای همه مشخص باشد.

مرحله ۴: در برقراری ارتباط با دیگران درنگ نکنید

اگر به احساس تنهایی خود رسیدگی نکنید پس از مدتی به آن عادت خواهید کرد و این وضعیت برایتان تبدیل به یک روتین خواهد شد زیرا انسان معمولاً با پیروی از یک جریان ثابت روزمره احساس امنیت بیشتری خواهد کرد. پس از همین لحظه دست به کار شوید و خود را از این روتین نجات دهید و آماده برقراری ارتباط با افراد جدید شوید. وقتی سوار آسانسور محل کارتان می‌شوید به افراد همکار هم‌چس‌تان که در کنار تان ایستاده‌اند سلام کنید و لبخند بزنید زمانی که با فروشگاه خرید می‌کنید با فروشندگان وارد صحبت شوید تا در مراجعه‌های بعدی شما را به یاد آورند.

زمانی که یاد گرفتید چگونه از تمامی لحظه‌ها و فرصت‌های کوچک برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید، اعتماد به نفس تان بالا می‌رود. این تمرین را هر روز انجام دهید.

مرحله ۵: موفقیت‌هایتان را بیشتر کنید

زمانی که احساس کردید اعتماد به نفس تان در حال افزایش است، موفقیت‌هایتان را در برقراری ارتباط با دیگران به مراحل بالاتر برسانید. زمانی که سلام دادن به همکاران هم‌چس در محل کار یا مکان‌های دیگر برایتان آسان‌تر شد، از آنها بخواهید تا باهم جای یا قهوه میل کنند و به این ترتیب روابط خود را با آنها عمیق‌تر کنید. در واقع شما در حال خارج شدن از یک زندگی منفعل (نشستن در خانه و تنها بودن) به یک زندگی شاد و پرتحرک هستید (استفاده از هر فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران).

مرحله ۶: دوستانی باوجه مشترک پیدا کنید
برای آشنایی و دوستی با افرادی که به شخصیت شما نزدیک‌تر هستند، در مکان‌ها و موقعیت‌هایی قرار بگیرید که به آنها علاقه‌مند هستید. برای مثال اگر به ورزش علاقه دارید، می‌توانید با ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی دوستان زیادی پیدا کنید یا اگر دوست دارید زبان جدیدی یاد بگیرید، در یک کلاس زبان شرکت کنید و با هم کلاسی‌های خود رابطه دوستی برقرار کنید. جشن‌ها و بازارهای خیریه نیز مکان خوبی برای آشنایی با افراد جدید به شمار می‌آیند.

مرحله ۷: یک عادت بی‌نظیر

با بالا رفتن اعتمادبه‌نفس تان سعی کنید که هر هفته کارهای جدیدی انجام دهید، به مکان‌های جدید بروید و این اخلاقی را تبدیل به یک عادت همیشگی کنید. اگر در تمرین این هفت مرحله احساس ضعف و ناتوانی کردید هرگز ناامید نشوید و به عقب برگردید. هرچه بیشتر در این زمینه فعال باشید زندگی تان روز به روز بهتر خواهد شد.

منبع: **ام‌اس‌ان**