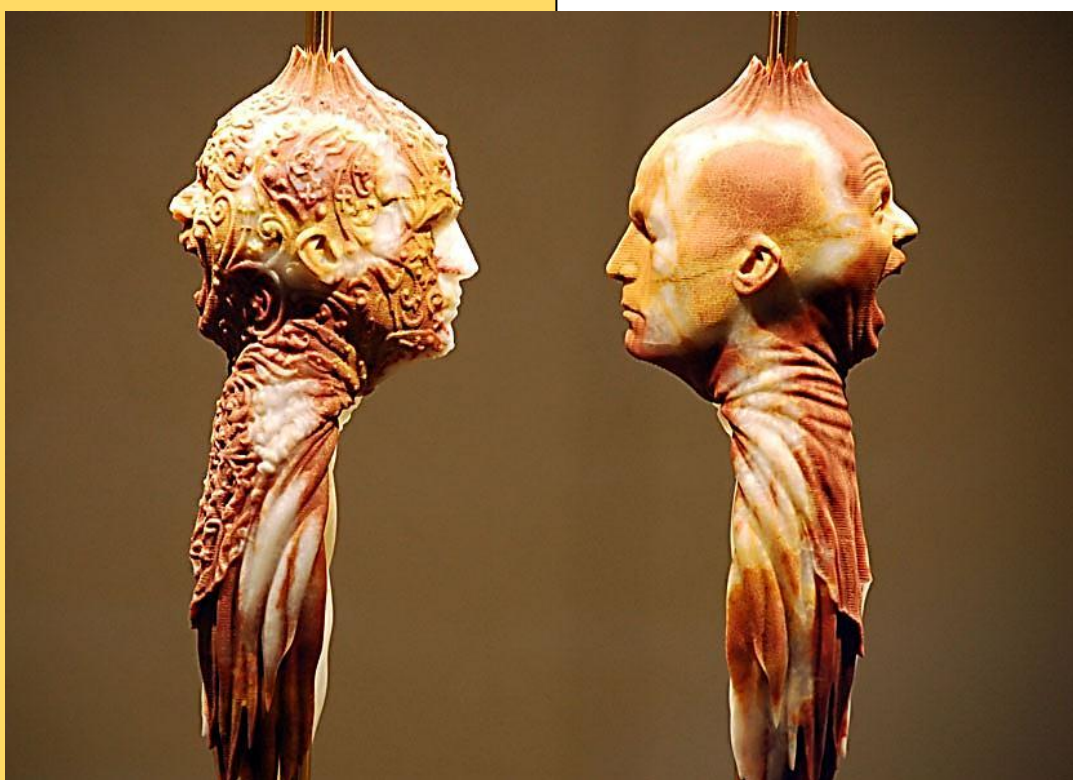


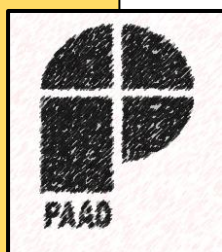
روى اعصاب

شناخت نامه‌ی خصلت‌ها و حساسیت‌های فردی



تهیه و تنظیم آرش حسینیان

ویرایش سوم



روی اعصاب

شناخت‌نامه‌ی خصلت‌ها و حساست‌های فردی

تهیه و تنظیم: آرش حسینیان

دفتر اول

ویرایش سوم

اردیبهشت ۱۳۹۱

نشر اینترنتی پاد



قیمت: ۵۰۰ تومان

این اثر تحت مجوز توزیع و تکثیر اشتراکی است،
و هرگونه استفاده‌ی غیرانحصاری از آن بدون اشکال است.



تقدیم به

آقای امیرحسین آریان پور

پیشگفتار:

✓ این ورق‌پاره به چه کار می‌آید؟ هدف از تهیه این مجموعه، افزودن بر میزان شناخت ما از حساسیت‌ها و خصلت‌های خود و دیگران، و متعاقب آن، فراهم آوردن یک امکان برای بهبود کیفیت روابط انسانی‌مان است. تا شاید بتوانیم از این طریق، تا اندازه‌ای هرچند اندک از آشفتگی‌ها و گسست‌ها در روابط انسانی بکاهیم.

✓ بدیهی‌ست که خصلت‌ها و حساسیت‌ها از فردی به فرد دیگر، و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. به دلیل همین نسبی بودن حساسیت‌ها و خصلت‌ها است که در کنار هر گزینه، جایی برای علامت‌گذاری تعیین شده، تا افراد میزان خوشایندی یا ناخوشایندی هر مورد را بسته به ویژگی‌های خود و فرهنگ خود، در آن یادداشت کنند.

✓ همانطور که در ادامه خواهید دید، در این جزوه، صحبت از درست و غلط بودن یک عمل نیست؛ برای نمونه، بادگلوزدن در حضور یک دوست، نه عملی صحیح در نظر گرفته شده است و نه عملی غلط؛ بلکه تنها سعی بر این بوده است که ببینیم آیا بادگلو زدن برای ما و یا دیگری آزارنده است یا نه. از این رو، در این جزوه هدف ما از بررسی خصلت‌ها و حساسیت‌ها، نه نشان دادن درستی یا نادرستی آنها، بلکه صرفاً شناختن و همینطور شناساندن آنها به دیگران بوده است. مسئله این است که اگر می‌خواهیم با دیگران تعاملی موفق داشته باشیم، لازم به نظر می‌رسد که به جای تلاش بیهوده برای نشان دادن درستی یا نادرستی فلان خصلت یا بهمان حساسیت، خصلت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر را به رسمیت شناخته و در رفتارمان با یکدیگر آنها را لحاظ کنیم. به این ترتیب، ممکن است هنگامی که نزد یک دوست هستیم، در حضور او بادگلو نزنیم؛ و این کار را نه به این دلیل که بادگلوزدن یک عمل اشتباه است بلکه به این دلیل انجام دهیم که دوست ما به این موضوع حساسیت دارد و ما از آنجا که او را دوست داریم و همینطور خواهان ادامه‌ی دوستی با او هستیم این موضوع را تا حد ممکن در حضور او رعایت کنیم.

✓ باید متذکر شد که بی‌اعتنایی به یکی از موارد ذکر شده در این مجموعه، به تنهایی، غالباً تأثیر چندانی در کیفیت رابطه‌ی فرد با سایرین ندارد؛ لیکن تکرار این موارد و/یا همراه شدن آنها با سایر موارد، می‌تواند از طریق سست نمودن تدریجی پیوند فرد با اطرافیان، شرایط را برای به وجود آمدن تنش، اصطکاک و از هم گسیختن روابط انسانی فراهم سازد.

✓ این مقاله به هیچ وجه نباید به عنوان یک اساس‌نامه‌ی امر و نهی، یا پند و نصیحت قلمداد شود. همانطور که در ادامه‌ی متن مشاهده خواهید کرد در این مقاله هیچ گزاره‌ی امری یا دستوری که انجام امر خاصی را به ما توصیه کند و یا ما را از انجام کاری نهی کند وجود ندارد. هر فردی مختار است که در مورد کمیت و کیفیت روابط انسانی خویش شخصاً تصمیم بگیرد. هدف این مقاله تنها این بوده است که به افرادی که دغدغه‌ی شناخت حساسیت‌ها و ویژگی‌های رفتاری خود و دیگران

را دارند کمک کند تا به هدف خود نزدیک شوند و بتوانند با انسان‌هایی که مایل به برقراری ارتباط هستند رابطه‌ای محکم‌تر و موفق‌تر برقرار سازند.

✓ از این جزوه می‌توان در جمع‌ها و گروه‌های مختلف استفاده کرد، اما به باور نگارنده، وجود این شناخت‌نامه یا مواردی از این دست، به عنوان یک واحد درسی در مقاطع راهنمایی و دبیرستان امری ضروری است.

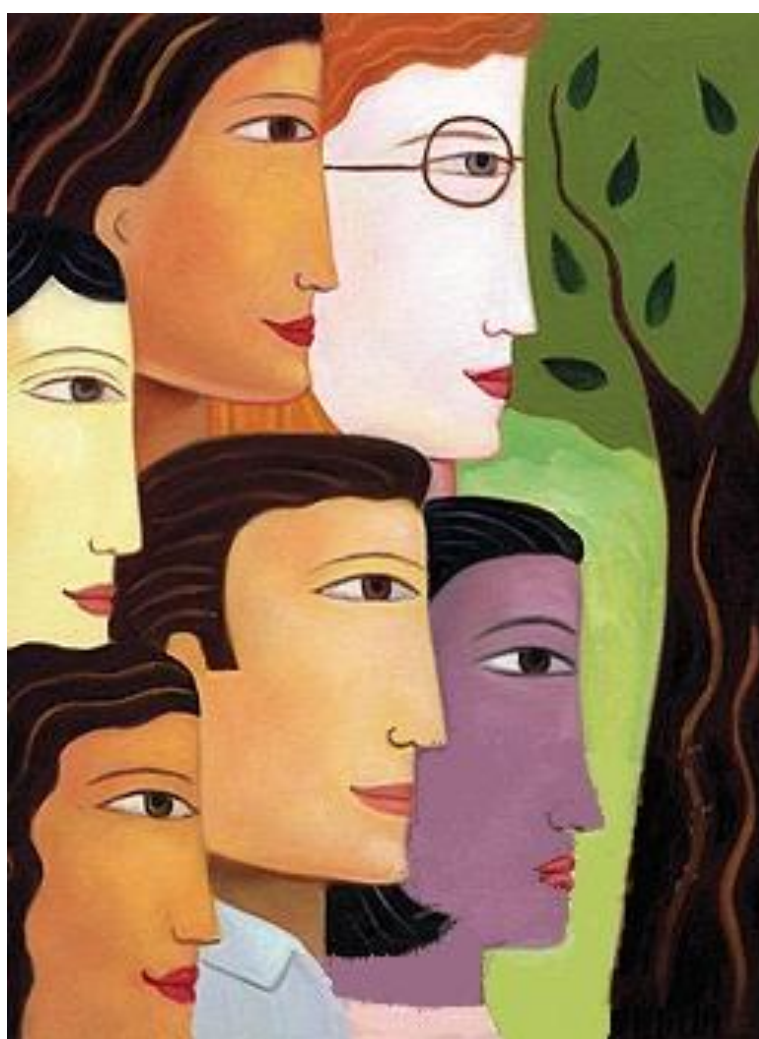
✓ پیشنهادها و انتقادهای بی‌رحمانه، اما منصفانه‌ی خود را به این آدرس بفرستید تا در ویرایش بعدی این جزوه لحاظ شوند: suseleng@yahoo.com

به امید شوری دیگر
میدانی دیگر...

آرش حسینیان
اردیبهشت ۱۳۹۱

بخش اول

در حضور دیگری



هر مورد به چه میزان برای شما خوشایند یا ناخوشایند است؟

در ___ بر مبنای میزان خوشایندی یا ناخوشایندی از +۲ تا -۲ نمره دهید.

عدد +۲ = بسیار خوشایند، +۱ = خوشایند، عدد = بی تفاوت، عدد -۱ = ناخوشایند و عدد -۲ = بسیار ناخوشایند

هر مورد، برای شخص مورد بررسی تا چه حد صحت دارد؟

در () بر مبنای تعداد دفعاتی که این کار صورت می‌گیرد از ۰ تا ۲ نمره دهید.

عدد ۰ = چنین نیست، عدد ۱ = گاهی اوقات، و عدد ۲ = چنین است

— در حضور من به طور مکرر بدن یا موهای خود را می‌خاراند. ()

— در حضور من با زخم، جوش و غیره ور می‌رود. ()

— پاها یا جوراب‌هایش بوی بد می‌دهند. ()

— ترشحات بینی‌اش را بالا می‌کشد. ()

— لباس‌هایش پاره یا جوراب‌هایش سوراخ است. ()

— لباس‌هایش چروک است و اتو ندارد. ()

— بر روی زمین تف می‌کند. ()

— هنگام صرف غذا در دستشویی آخ‌وتف می‌کند. ()

— حین صرف غذا در مورد چیزهای بد حرف می‌زند. ()

— دست و صورتش را در آشپزخانه می‌شوید. ()

— در حضور من زیپ شلوارش را باز می‌کند و لباسش را مرتب می‌کند. ()

— در حضور من موهای بدنش را می‌کند. ()

— در حضور من با بدن، مو، لباس یا چهره‌ی خود ور می‌رود. ()

— فاصله‌ی فیزیکی (حریم) خود را با من رعایت نمی‌کند. ()

— خوش لباس نیست. ()

— خیلی پیرو مد است و وقت زیادی را صرف سر و وضعش می‌کند. ()

— بدن یا لباسش بوی عرق می‌دهد. ()

— در حضور من، زیر ناخن‌هایش را تمیز می‌کند. ()

— در حضور من ناخن‌های دستش را می‌گیرد. ()

— در حضور من ناخن‌های پایش را می‌گیرد. ()

— با دهان پر سخن می‌گوید. ()

— دهانش بوی سیر، پیاز، ترشی و ... می‌دهد. ()

— به هنگام صحبت یا در حالت عادی، در گوشه‌های دهانش کف و بزاق جمع می‌شود. ()

— پر سر و صدا و با ملج ملوج چیزی می‌خورد. ()

— هنگام غذا خوردن اطراف دهانش کثیف است. ()

— پس از غذا، بین دندان‌هایش غذا باقی می‌ماند. ()

— در حضور من به تمیز کردن دهان و دندان‌هایش می‌پردازد. (با دست، خلال دندان، نخ‌دندان، مسواک و...)

— نزدیک صورت دیگران عطسه و/یا سرفه می‌کند. ()

— در گوشه‌ی چشمانش چرک جمع می‌شود. ()

— دهانش بوی بد می‌دهد. ()

— دماغش آویزان است. ()

— داخل گوشش کثیف است. ()

— داخل گوش یا بینی خود را در حضور من تمیز می‌کند. ()

— از پوشش و آرایش نامتعارف استفاده می‌کند. مثل
 مدل‌های موی یا لباس‌های نامتعارف ()

— در حضور من (و علارغم تمایل) سیگار می‌کشد. ()

— پس از بیرون آمدن از توالت دستانش را نمی‌شوید.
 ()

— دستمال کاغذی را داخل چاه توالت می‌اندازد. ()

— پس از استفاده از توالت، چاه توالت را تمیز نمی‌شوید.
 ()

— پس از استفاده از توالت برای مدفوع، سیفون را
 نمی‌کشد. ()

— پس از استفاده از صابون، موهای صورت یا بدنش به
 صابون چسبیده‌اند. ()

— پس از استفاده از حمام، موهای سر یا بدنش را از
 زمین و سرچاه جمع نمی‌کند. ()

— از تیغ اصلاح، حوله یا صابون شخصی دیگران استفاده
 می‌کند. ()

— (فرد مذکر) ایستاده ادرار می‌کند. ()

— (فرد مونث) نوار بهداشتی‌اش را بدون گذاشتن در
 پلاستیک داخل سطل زباله می‌اندازد. ()

— کاندوم یا دستمال کاغذی مربوط به فعالیت‌های
 جنسی‌اش را در سطل زباله و در معرض دید
 می‌اندازد. ()

— پس از وارد شدن به خانه دستانش را نمی‌شوید. ()

— با کفش وارد خانه می‌شود. ()

— کفشش را واکس نمی‌زند. ()

— با وجود ابتلا به بیماری‌های واگیردار (نظیر
 سرماخوردگی شدید، آبله مرغون و ...) در جمع حضور
 پیدا می‌کند. ()

— بیش از حد به من نگاه می‌کند. ()

— در حضور من بادگلو می‌زند. ()

— در حضور من باد از مقعدش خارج می‌کند. ()

— در حضور من در مورد مسائل جنسی صحبت می‌کند.
 ()

— در حضور من در مورد مسائل ضد مذهبی صحبت
 می‌کند. ()

— در حضور من در مورد مسائل مذهبی صحبت می‌کند.
 ()

— لباس‌های راحت مثل پیراهن آستین حلقه، و یا شلوار
 کوتاه می‌پوشد. ()

— ظاهرش نامرتب است. ()

— وسایل را پس از استفاده سر جای خودشان نمی‌گذارد.
 ()

— (اگر مذکر است)، صورتش را به شکلی نامرتب و
 ناهمگون (به طوری که موهای برخی قسمت‌ها دست
 نخورده باقی می‌ماند) اصلاح می‌کند. ()

— (اگر مونث است)، موهای بخش‌هایی از بدنش که در
معرض دید من قرار دارد (مثلاً دست‌ها یا پاها یا
 صورت) را نامرتب و بی‌دقت اصلاح می‌کند. ()

— (اگر مونث است)، موهای بخش‌هایی از بدنش که در
معرض دید من قرار دارد (مثلاً دست‌ها یا پاها یا
 صورت) را اصلاح نمی‌کند. ()

— (اگر مذکر است)، موهای بدنش (سینه، بازو) در
 معرض دید هستند. ()

— نوع پوششش طوری است که زیر بغلش در معرض دید
 است. ()

— در حضور من، معشوقه‌اش را می‌بوسد، یا نوازش
 می‌کند. ()

— کفش یا جوراب بدبویش را در فضای عمومی در
 می‌آورد. ()

— قاشق و چنگال خودش را در ظرف غذای عمومی وارد
 کند. ()

— از پوشش و آرایش نامتعارف استفاده می‌کند. مثل
 مدل‌های موی یا لباس‌های نامتعارف ()

— در حضور من (و علارغم تمایل) سیگار می‌کشد. ()

— پس از بیرون آمدن از توالت دستانش را نمی‌شوید.
 ()

— دستمال کاغذی را داخل چاه توالت می‌اندازد. ()

— پس از استفاده از توالت، چاه توالت را تمیز نمی‌شوید.
 ()

— پس از استفاده از توالت برای مدفوع، سیفون را
 نمی‌کشد. ()

— پس از استفاده از صابون، موهای صورت یا بدنش به
 صابون چسبیده‌اند. ()

— پس از استفاده از حمام، موهای سر یا بدنش را از
 زمین و سرچاه جمع نمی‌کند. ()

— از تیغ اصلاح، حوله یا صابون شخصی دیگران استفاده
 می‌کند. ()

— (فرد مذکر) ایستاده ادرار می‌کند. ()

— (فرد مونث) نوار بهداشتی‌اش را بدون گذاشتن در
 پلاستیک داخل سطل زباله می‌اندازد. ()

— کاندوم یا دستمال کاغذی مربوط به فعالیت‌های
 جنسی‌اش را در سطل زباله و در معرض دید
 می‌اندازد. ()

— پس از وارد شدن به خانه دستانش را نمی‌شوید. ()

— با کفش وارد خانه می‌شود. ()

— کفشش را واکس نمی‌زند. ()

— با وجود ابتلا به بیماری‌های واگیردار (نظیر
 سرماخوردگی شدید، آبله مرغون و ...) در جمع حضور
 پیدا می‌کند. ()

— بیش از حد به من نگاه می‌کند. ()

— در حضور من بادگلو می‌زند. ()

— با خود حیوان خانگی (سگ، گربه، همستر و ...) به همراه دارد. ()

— هوای بچه یا بچه‌هایش را ندارد و بچه‌هایش مزاحم دیگران می‌شوند. ()

— صدای زنگ موبایلش بلند یا گوش‌خراش است. ()

— به عنوان شوخی، اشیاء را به سمت من پرتاب می‌کند. ()

— به بدنم خیره می‌شود. ()

— به بدنم بی‌جهت دست می‌زند. ()

— وسایل یا پولی را که از من قرض گرفته، دیرتر از موعد مقرر باز می‌گرداند. ()

— وسایل یا پولی را که از من قرض گرفته، باز نمی‌گرداند. ()

— با اشیایی که به شکل امانت در اختیار اوست و یا آنها را قرض گرفته است برخورد نامناسبی دارد. ()

— به من برای قرض گرفتن وسایل و تعلقاتم (مثل کتاب، لباس، لوازم برقی و ...) اصرار می‌کند و مرا را تحت فشار قرار می‌دهد. ()

— بدون اجازه از وسایل شخصی‌ام استفاده می‌کند. (مثلاً سرک کشیدن به داخل یخچال خانه، دست بردن به داخل کیفم، استفاده از موبایلم، استفاده از غذایم و ...) ()

— قابل اعتماد نیست و اسرارم را با دیگران در میان می‌گذارد. ()

— دیگران را به دلیل نقص‌ها و ناتوانی‌هایشان مسخره و تحقیر می‌کند. ()

— از خودش بسیار تعریف می‌کند. ()

— راجع به مسائلی که اطلاع ندارد، نظر می‌دهد و اظهار فضل می‌کند. ()

— هیچ‌کس را قبول ندارد. ()

— پاشنه یا کف پایش کثیف است. ()

— بیرون از دستشویی مسواک می‌زند. ()

— نوشیدنی را هورت می‌کشد. ()

— روی ملافه، بالش یا تخت‌خواب من دراز می‌کشد. ()

— هنگام فعالیت‌هایش سر و صدای زیادی تولید می‌کند. (با کارهایی نظیر صحبت‌کردن با صدای بلند، آواز خواندن، سوت زدن، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون، ظرف شستن، جارو کردن، در و پنجره را با صدا بستن، با صدای بلند قدم برداشتن، بازی‌های پر سر و صدا و ...) ()

— هنگامی که خواب هستم، سر و صدای زیادی تولید می‌کند. ()

— در حضور من، از واژه‌ها و مفاهیم رکیک استفاده می‌کند. ()

— در حضور من با موبایل به گفتگوهای طولانی و غیرضروری می‌پردازد. ()

— حریم شخصی‌ای برایم قائل نمی‌شود و در مسائل خصوصی زندگی‌ام سرک می‌کشد. ()

— با من در مورد مسائلی که برایم شوخی‌بردار نیست، شوخی می‌کند. ()

— با اشخاص مورد علاقه و احترام من، به شکلی توهین‌آمیز و همراه با تمسخر برخورد می‌کند. ()

— در حضور من چیزهای پر سر و صدا مثل خیار، تخمه، چیپس و ... می‌خورد. (به‌خصوص در محیط‌های بی سر و صدا) ()

— در حضور من با صدای بسیار بلند می‌خندد. ()

— در حضور من با صدای بلند صحبت می‌کند. ()

— در حضور من با صدای بلند سرفه یا عطسه می‌کند. ()

— با شریک عاطفی-جنسی من (خواه در الگوی ازدواج باشد یا غیر از آن) بیش از حد لازم حرف می‌زند یا گرم می‌گیرد، یا شوخی می‌کند. ()

نظر هزینه‌ها مهمان کسی هستیم این بحث مطرح نیست) ()

دست به رفتارهای خطرناک می‌زند. رفتارهایی نظیر انجام حرکات خطرناک هنگام رانندگی، هنگام حضور در مکان‌های عمومی، زیر پا گذاشتن تابوهای جامعه ()

در یک سری مسائل بیش از حد اصرار، تعارف و پافشاری می‌کند. (مثلاً برای خوردن یا مصرف چیزی یا رفتن به جایی) ()

کم حرف است و غالب اوقات را به سکوت می‌گذراند. ()

پرحرف است و غالب اوقات حرف می‌زند. ()

نمی‌توان او را تنها ملاقات کرد. ()

دیدار او دشوار است. ()

بدون هماهنگی به دیدار دیگران می‌رود. ()

از سر و کار کردن او کار دشواری است. ()

بدون دعوت در جمع‌ها حاضر می‌شود. ()

بیش از حد نزد دیگران اقامت می‌کند. ()

خیلی حساس است و به کوچک‌ترین مشکلی ناراحت می‌شود. ()

بدبین است. ()

خوش‌بین است. ()

خیلی حسابگر است. ()

خیلی مادی‌گرا و پولکی است. ()

در غیاب دیگری، درباره‌ی او قضاوت می‌کند. ()

در غیاب دیگری، از او بدگویی می‌کند. ()

اعمالی مخالف هنجارهای جمع انجام می‌دهد. در بسیاری از جمع‌ها این اعمال می‌توانند اینها باشند: شوخی‌های کلامی زننده، بکار بردن واژه‌های رکیک، طرح لطیفه‌های نامناسب، برخوردهای پرخاشگرانه، خیط کردن افراد ()

با دیگران رفتاری همراه با توهین، تمسخر و تحقیر دارد. ()

مستبذانه برخورد می‌کند و علائق و عقاید خود را به جمع تحمیل می‌کند. ()

با رفتارش به دیگران اجازه‌ی مطرح شدن نمی‌دهد. ()

در مورد انجام کارها زیر قولش می‌زند. ()

دروغ می‌گوید. ()

بلوف می‌زند. ()

دیر سر قرار می‌آید. ()

سر قرار حاضر نمی‌شود. ()

مشکلاتش را برای من می‌آورد. ()

در رابطه‌ی دوستانه، انتظار توجه زیادی دارد. ()

در رابطه، بیشتر مصرف‌کننده است تا تولیدکننده. به این معنی که از توانایی‌ها و امکاناتم بهره‌مند می‌شود بی‌آنکه بر آنها چیزی بیفزاید یا در مقابل، در زمینه‌ای امکانی برای من فراهم آورد. ()

از نظر اجتماعی-سیاسی فردی فعال است. ()

توجهی به مسائل سیاسی-اجتماعی ندارد. ()

علازغم میل دیگری با او شوخی‌های جسمانی می‌کند: نظیر ترساندن، شوکه کردن دیگران با ضربه زدن به طور ناگهانی به بدن آنها.

علازغم میل دیگری با او شوخی‌های روانی می‌کند: نظیر سر به سر گذاشتن دیگران، اشاره به موضوعی که برای فرد ناراحت کننده است و ... ()

دیگران را فیلم می‌کند و سرکار می‌گذارد. ()

در میان اعضای جمع تفرقه‌افکنی می‌کند. ()

در برنامه‌های جمعی (مهمانی‌ها، مسافرات‌ها، سینما و ...) هزینه‌های پولی مربوط به خودش را پرداخت نمی‌کند و یا تنها زمانی که به او گوشزد بشود اقدام به پرداخت سهم خود می‌کند. (البته در مواردی که ما از

— هنگام حضور در جمع، حالت عاطفی-هیجانی جمع را در نظر نمی‌گیرد و به اصطلاح موقعیت‌شناس است. (مثلاً) در یک جمع عزادار خوشحالی می‌کند و یا در یک جشن، عبوس و ناراحت است) (منظور انجام فعالیت‌هایی متفاوت با فعالیت‌های جمع نیست. بلکه منظور فعالیت‌هایی است که در تناقض با فعالیت جمع است.) ()

— هنگام حضور در جمع کارهایی انجام می‌دهد که برای اکثر افراد جالب توجه نیست (مثلاً بحث کردن راجع به موضوعات ناآشنا، شخصی و ...) ()

— در جمع با یک یا دو نفر از اعضای جمع خلوت می‌کند. ()

— هنگام حضور در جمع، به انجام کارهای شخصی خود می‌پردازد. مثلاً شروع به کتاب خواندن می‌کند یا با موبایلش مشغول می‌شود. ()

— در ساعت‌های نامناسب (به جز در موارد اضطراری) به دیگران تلفن می‌زند یا به دیدار آنها می‌رود. ()

— در حضور من، مواد مخدر مصرف می‌کند. ()

— در حضور من، مشروبات الکلی مصرف می‌کند. ()

— با افراد مذهبی درمی‌افتد. ()

— با افراد غیرمذهبی درمی‌افتد. ()

— بدون دلیل کافی، به درون زندگی شخصی دیگری سرک می‌کشد. ()

— با وسایل دیگران برخورد توهین‌آمیز یا سهل‌انگارانه دارد (مثلاً استفاده‌ی نادرست از دوربین یا لک کردن عکس‌های مورد علاقه‌ی فرد) ()

— بیش از حد شکسته‌نفسی می‌کند و خودش را دست پایین می‌گیرد. ()

— مضطرب است و اضطراب خود را به دیگران نیز منتقل می‌کند. ()

— بی‌خیال است و بی‌خیالی خود را به دیگران نیز منتقل می‌کند. ()

— همه چیز را خیلی جدی می‌گیرد. ()

— همه چیز را شوخی می‌گیرد. ()

— به هر شکلی می‌خواهد جلب توجه می‌کند. ()

— با هدف جلب توجه، به مخالفت با دیدگاه‌های دیگر می‌پردازد. ()

— خیلی غر می‌زند و از همه چیز شکایت و/یا انتقاد می‌کند. ()

— اهل حزب باد است و با هر جریانی همراه می‌شود. ()

— خیلی لفظ قلم صحبت می‌کند. ()

— خسیس است. ()

— خودخواه است. ()

— نژادپرست است. ()

— به امور ماوراءالطبیعه باور دارد. ()

— به امور ماوراءالطبیعه باور ندارد. ()

— در محیط‌های عمومی یکسره با دیگران به شکل کلامی یا فیزیکی درمی‌افتد. ()

— پیوسته به من پند و نصیحت می‌دهد. ()

— یک لحظه کنار او نمی‌توان به حال خود بود، پیوسته با تو حرف می‌زند یا به کارت کار می‌گیرد. ()

— هنگام حضور در جمع، حالت عاطفی-هیجانی جمع را در نظر نمی‌گیرد و به اصطلاح موقعیت‌شناس است. (مثلاً) در یک جمع عزادار خوشحالی می‌کند و یا در یک جشن، عبوس و ناراحت است) (منظور انجام فعالیت‌هایی متفاوت با فعالیت‌های جمع نیست. بلکه منظور فعالیت‌هایی است که در تناقض با فعالیت جمع است.) ()

— هنگام حضور در جمع کارهایی انجام می‌دهد که برای اکثر افراد جالب توجه نیست (مثلاً بحث کردن راجع به موضوعات ناآشنا، شخصی و ...) ()

— در جمع با یک یا دو نفر از اعضای جمع خلوت می‌کند. ()

— هنگام حضور در جمع، به انجام کارهای شخصی خود می‌پردازد. مثلاً شروع به کتاب خواندن می‌کند یا با موبایلش مشغول می‌شود. ()

— در ساعت‌های نامناسب (به جز در موارد اضطراری) به دیگران تلفن می‌زند یا به دیدار آنها می‌رود. ()

— در حضور من، مواد مخدر مصرف می‌کند. ()

— در حضور من، مشروبات الکلی مصرف می‌کند. ()

— با افراد مذهبی درمی‌افتد. ()

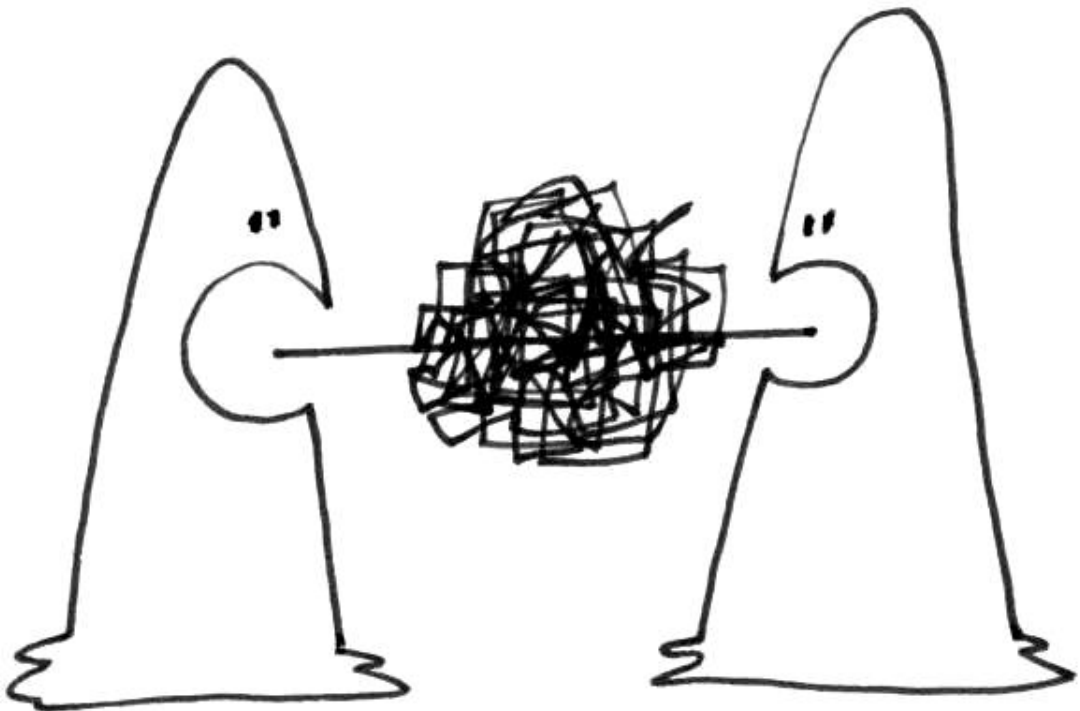
— با افراد غیرمذهبی درمی‌افتد. ()

— بدون دلیل کافی، به درون زندگی شخصی دیگری سرک می‌کشد. ()

— با وسایل دیگران برخورد توهین‌آمیز یا سهل‌انگارانه دارد (مثلاً استفاده‌ی نادرست از دوربین یا لک کردن عکس‌های مورد علاقه‌ی فرد) ()

بخش دوم

هنگام گفتگو



هر مورد به چه میزان برای شما خوشایند یا ناخوشایند است؟

در ___ بر مبنای میزان خوشایندی یا ناخوشایندی از +۲ تا -۲ نمره دهید.

عدد +۲ = بسیار خوشایند، عدد +۱ = خوشایند، عدد ۰ = بی تفاوت، عدد -۱ = ناخوشایند و عدد -۲ = بسیار ناخوشایند

هر مورد، برای شخص مورد بررسی تا چه حد صحت دارد؟

در () بر مبنای تعداد دفعاتی که این کار صورت می‌گیرد از ۰ تا ۲ نمره دهید.

عدد ۰ = چنین نیست، عدد ۱ = گاهی اوقات، و عدد ۲ = چنین است

- سرعت سخن گفتنش کند است. ()
- سرعت سخن گفتنش سریع است. ()
- حین گفتگو، با انجام کارهای دیگر (مثلاً گفتگو از طریق موبایل، گفتگو با شخص سوم و...) گفتگو را قطع می‌کند. ()
- به منظور جلب توجه شخص به گفتگو، با انگشت یا دست به بدن فرد مقابل می‌زند یا به آن اشاره می‌کند. (به‌خصوص به طور مکرر) ()
- از «تمثیل» به عنوان «استدلال» استفاده می‌کند. ()
- از مثال‌های طولانی و پر جزئیات استفاده می‌کند. ()
- جملاتش با یکدیگر ارتباط منطقی ندارند و به اصطلاح به یکدیگر زیرلنگی می‌زنند. ()
- منظوره را نمی‌گیرد. ()
- هنگام گفتگو از کلماتی که غالباً برای طرف مقابل ناآشنا است استفاده می‌کند (مثلاً کلمات تخصصی و یا کلمات زبان‌های دیگر). ()
- سخنانش به درازا می‌کشد. ()
- هنگامی که در زمینه‌ی موضوعات تجربی گفتگو می‌کنیم سخنانش، مستند و همراه با شواهد و مدارک نیست. ()
- هنگام گفتگو بر عواطف و هیجاناتش کنترل ندارد. ()

- حین گفتگو پیوسته از این شاخه به آن شاخه می‌پرد و موضوع را عوض می‌کند. ()
- حین گفتگو به طور بیجا برخی تکیه‌کلام‌ها نظیر «مثلاً»، «در واقع»، «به قول معروف»، «خواهی، خواهی» و امثال آن را تکرار می‌کند. ()
- گفته‌هایش انسجام ندارند. از یک موضوع شروع می‌کند و نهایتاً از موضوع دیگری سر در می‌آورد. ()
- پیوسته به میان سخن می‌پرد. (غیر از بحث‌هایی که به روش جدلی، و با مشارکت و توافق طرفین صورت می‌گیرد). ()
- هنگام سخن گفتن در زاویه‌ی معینی نسبت به من قرار نمی‌گیرد و پیوسته مکان خود را تغییر می‌دهد. ()
- حرکاتی اضافی نظیر بازی با انگشتان، بازی با موهای خود، ناخن خوردن و اعمالی مشابه انجام می‌دهد. (منظور از حرکات اضافی، استفاده از «زبان بدن» نیست) ()
- هنگام گفتگو به من نگاه نمی‌کند و نگاه خود را به سمتی دیگر منحرف می‌کند. ()
- هنگام گفتگو به سخنان من گوش نمی‌دهد، اما وانمود می‌کند که دارد گوش می‌دهد. ()
- مثل گوینده‌ی خبر بدون حرکت، پیوسته صحبت می‌کند و از زبان بدن (چشم‌ها، دست‌ها و سایر اندام‌هایش) استفاده نمی‌کند. ()

— خود را به سرانجام و نتیجه‌ی بحث بی‌اعتنا نشان می‌دهد. ()

— نظر شخصی خود را در مورد موضوع به عنوان یک حقیقت عام جا می‌زند. ()

— به دلیل مکتب سیاسی، اجتماعی، فکری یا قومیت فرد مقابل (مسلمان بودن، مارکسیست بودن، لیبرال بودن عارف بودن، گُرد بودن و ...) استدلال او را باطل می‌داند یا به سخنان او توجه کافی نشان نمی‌دهد. ()

— به دلیل سبک و شیوه‌ی سخن‌گفتن دیگری، به گفته‌های او توجه نمی‌کند. ()

— در میان بحث، دست به مغالطه می‌زند. ()

— در میانه‌ی بحث، و هنگام ناخوشایند بودند گفتگو ناگهان صحنه را ترک می‌کند. ()

— یک چیز را ده بار توضیح می‌دهد. ()

— یادش نمی‌آید که قبلاً موضوعی را مطرح کرده و آن را دوباره مطرح می‌کند. ()

— حرف‌های دیگران را تحریف شده بازگو می‌کند. ()

— می‌فهمد اما خود را به نفهمیدن می‌زند. ()

— برای قطع گفتگو و/یا منحرف کردن بحث به تماس بدنی، یا کارهای دیگر متوسل می‌شود. ()

— موضوعی که حل شده را کش می‌دهد. ()

— سخنانش ربطی به موضوع مورد بحث ندارند و هر لحظه به موضوعی جدید و یا متفاوت اشاره می‌کند بی‌آنکه ارتباط آن را با سخنان قبلی‌اش مشخص کند. ()

— هنگام گفتگو نمی‌تواند منظور خود را روشن کند و نشان دهد که به چه نتیجه‌ای می‌خواهد برسد. به این ترتیب، ممکن است چندین دقیقه سخن بگوید و در انتها نمی‌توان فهمید که منظور او از این مثال یا استدلال و ... چیست و می‌خواهد از آن چه نتیجه‌ای بگیرد. ()

— به سخنان سایر افراد حاضر در گفتگو گوش نمی‌دهد و تنها بر مواضع خود پافشاری می‌کند. ()

— به جای نقد و به چالش کشیدن دیدگاه‌های افراد، به تحلیل، تمسخر و تحقیر شخصیت افراد می‌پردازد. ()

— بدون روشن کردن معنای واژه‌های مبهم و چندپهلوی (نظیر آزادی، عدالت، عشق و ...)، از آنها استفاده می‌کند. ()

— به دیگران اجازه‌ی سخن‌گفتن نمی‌دهد. ()

— فکر می‌کند که به تمام حقیقت دست پیدا کرده است و تنها وظیفه‌اش انتقال آن به دیگران است. ()

— در میان گفتگو، به سن طرف مقابل ارجاع می‌دهد. ()

— در میان گفتگو به جنس طرف مقابل ارجاع می‌دهد. ()

— در میان گفتگو به مدرک تحصیلی فرد مقابل ارجاع می‌دهد. ()

منتشر شده است:

روی اعصاب

حساسیت‌های روزمره در روابط عاطفی جنسی



تهیه و تنظیم آرش حسینیان

ویرایش اول



قیمت: ۵۰۰ تومان