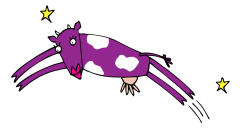
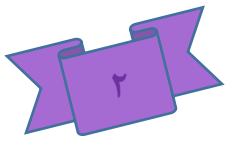
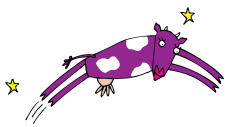


در آمدی بر زندگی شاد همسران

گاه بزنش همسر خود باشید!

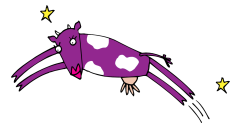
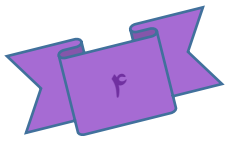
مهدی مقیم اسلام



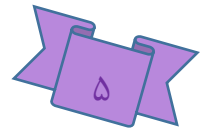
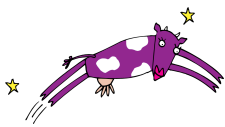


فهرست

- ۵ این کتاب مناسب چه کسانی است؟
- ۶ برای شروع
- ۶ من و خانواده ام!
- ۷ کمی قبل تر
- ۹ یک سوال مهم
- ۱۰ گاو بنفش چیست؟
- ۱۰ اشاره
- ۱۱ چرا شما به گاو بنفش نیاز دارید؟
- ۱۲ بخش اول: گاو بنفش بازاریابی
- ۱۲ آغاز کار
- ۱۲ سوء تفاهم بزرگ
- ۱۳ مشکل گاو بنفش چیست؟
- ۱۳ مزیت های گاو بنفش بودن
- ۱۴ آیا برای چشم گیر بودن جسارت لازم است؟
- ۱۴ آیا هدف، ایجاد هیجان است؟
- ۱۵ آیا راه حل واحدی وجود دارد؟
- ۱۶ بخش دوم: گاو بنفش مربوط به خانواده
- ۱۶ شروع کار
- ۱۹ گاو بنفش زندگی شما
- ۲۶ آیا گاو بنفش بودن ساده است؟
- ۲۶ مشکل گاو بنفش چیست؟



- ۲۸ مزیت های گاو بنفش بودن
- ۲۸ لازمه چشم گیر بودن، جسارت است؟
- ۲۹ آیا هدف، ایجاد هیجان است؟
- ۳۰ آیا راه حل واحدی وجود دارد؟
- ۳۲ شجاع باشید و اقدامی جسورانه انجام دهید!

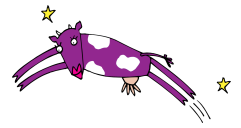
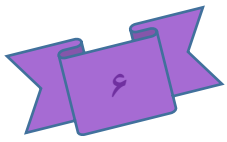


این کتاب مناسب چه کسانی است؟

در این کتاب قصد دارم شما را با روش هایی آشنا کنم که با هر سطحی از ثروت، سواد، تحصیلات و سطحی از رفتارهای اجتماعی و موقعیت مکانی که باشید، محبوب همسرتان شوید و از زندگی کردن در کنار او آرامش داشته باشید و رضایت قلبی در وجودتان حاصل شود.

در این کتاب فرا خواهید گرفت که با انجام اقدامک های کوچک، تغییرات بسیار بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید، البته باید توجه کنید که خودتان هم علاقه مند باشید که این تغییرات در زندگی تان به وجود بیاید و باید بتوانید تغییرات کوچکی در زندگی خود ایجاد کنید.

برای توضیح اینکه این کتاب به درد چه کسانی می خورد، بهتر دیدم توضیح دهم که این کتاب به درد چه کسانی نمی خورد! به طور حتم این کتاب به درد افرادی که به سرنوشت خود علاقه ای ندارند و زندگی خود را به روزمرگی می گذرانند، نخواهد خورد، این کتاب برای کسانی که فکر می کنند در زندگی کاری، اجتماعی و زناشویی خود نیازمند هیچ کمکی نیستند مناسب نیست. این کتاب برای کسانی که برای آموزش و پیشرفت خود اهمیتی قائل نیستند، هیچگونه ارزشی نخواهد داشت و در آخر این کتاب برای افرادی که وقتی می خواهند کتابی خریداری کنند، بارها بررسی می کنند که آیا ارزش دارد، پانزده هزار تومان برای کتابی هزینه کنند یا نه! ولی به راحتی برای یک شام در رستورانی ۲۰۰ هزار تومان هزینه می کنند، اصلا مناسب نیست و نخواهد بود!



برای شروع

من و خانواده ام!

مدتی بود به دلیل شرایط کاری ام ناراحت و کمی هم عصبی بودم، از طرفی هم در تلاش بودم تا این مساله به روحیه افراد خانواده ام آسیبی وارد نکند! ولی در هر صورت آنها هم جزئی از این مساله شده بودند و مخصوصا همسرم با اراده ای محکم، کمر همت بسته بود تا در حل مساله به من کمک کند. سعی می کردم با بیان موضوعات با همسرم و دریافت راه کارهای موثر، بیشتر با موضوع کنار بیایم و راه های مقابله با حل مساله رو بررسی و سپس با اجرای بهترین راه، در حل مساله گامی به جلو بردارم. در همین روزها بود که اتفاق جالبی افتاد، یک روز تعطیل که برای ورزش کردن به سالن فوتبال رفته بودم و در حال برگشت به خانه بودم ...

... رسیدم منزل، زنگ زدم!

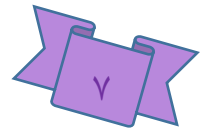
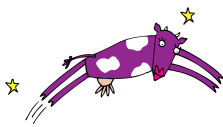
همسرم از پشت درب: لطفا یک لحظه صبر کن!

من: چرا؟ مگه چی شده؟

در باز شد، رفتم تو با یک برف شادی از من استقبال شد! بچه ها می گفتند بابا اومد بابا اومد! در حالی که پریدند بقلم، با صدای بلند گفتند باباجون تولد مبارک! تولدت مبارک! بعد همسرم هم با خوشحالی و یک نگاه مرموز، تولدم رو تبریک گفت و ادامه داد:

- یادت هست با همدیگه قرار گذاشته بودیم که یک ناهار بیرون از خانه به شما بدهم؟
- بله یادم هست، ولی امروز تولد منه، اجازه بده می خواهم یک جای خوب بپریمتون!
- یک رستوران خوب پیدا کردم، قبلا هم امتحان کردیم، اجازه بده بریم اونجا، اگر خوب نبود یا از محیطش خوشش نیومد بریم همون جا که شما می گید!
- باشه بریم!

در مسیر گفت می خواهم ازتون فیلم بگیرم، مطابق معمول من هم مخالفتی نکردم، رسیدیم به رستوران، ماشین رو پارک کردم و راه افتادیم به سمت رستوران! همسرم هم همچنان در حال فیلمبرداری بود، من به اتفاق بچه ها جلو می رفتیم و او هم پشت سر ما! همین که وارد شدم، گفت باید بریم طبقه بالا، اونجا میز رزرو کردم، داشتیم از پله ها بالا می رفتم که یک دفعه ...



کمی قبل تر...

۰۰۰ در حال برگشتن از فوتبال

به دلم افتاده بود که امروز احتمالا، یک اتفاق جالب میفته! معمولا روزهای تولدم، همسرم یک کار جالب برام انجام میدهد!

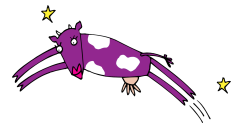
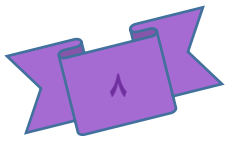
جمعه، نزدیکای ظهر بود، مثل همیشه در حال برگشت از فوتبال بودم، همسرم تماس گرفت و گفت اگه زحمتی نیست در مسیر برگشت برو خونه خواهرت، هم فلان چیز رو بگیر و هم فاطمه (دختر خواهرم) با شما کار داره! فقط سعی کن تا ساعت یک برگردی خونه!

دیگه مطمئن شده بودم که امروز هم یک اتفاق با حالی می افته!

به منزل خواهرم که رسیدم، همه خانواده شون با لباس های راحتی داشتند کارهای خودشون رو انجام می دادند! (خواهرم مشغول امور فرزندش و کارهای منزل بود. دختر کوچکش سرگرم کارهای مدرسه بود و شوهرش پای تلویزیون هم استراحت می کرد و هم یک نگاهی به برنامه های جالب اون می انداخت!) برام جالب بود هیچکدامشون تولدم رو تبریک نگفتند، معمولا در خانواده ما رسمه که وقتی تولد کسی هست، یا تماس می گیرند یا اگر فرد رو ببینند، تبریک می گند، خلاصه من هم گفتم لابد یادشون رفته! ولی آخه چطور ممکن بود؟!

تو سالن فوتبال هم که بودیم بعضی از دوستان تماس می گرفتند و تولدم رو تبریک می گفتند، جالب بود هر کسی تماس می گرفت، برادرم در چشم به هم زدنی از من دور می شد، انگار که کلا هیچ کس نمیدونست که امروز تولد منه! (کلا آدم پرتوقعی نیستم ولی از اینکه تولدم رو تبریک میگند، حس خوبی بهم دست می ده! دوست دارم!) تو سالن که بودم، یک بار که یکی از دوستان تبریک گفت، برادرم شنید ولی بازم به روی خودش نیاورد! بعد از فوتبال هم با عجله زیادی به منزلشون رفت! گفت امروز باید زود برگردم خونمون کار دارم! در مسیر برگشت به خونه بودم که با یکی دیگه از برادرام هم تماس گرفتم و گفتم اگه کاری نداری، امروز بیا خونه ما (فکر می کردم امروز تنهایی تو خونه حوصلمون سر بره!) اون هم گفت که جایی دعوت هستند و عذر خواهی کرد که نمی تونن بیان خونمون!

... از پله ها بالا رفتم که یکدفعه دیدم، همه خواهرها و برادرام و فامیل تو طبقه بالا هستند... به استقبال آمدند و تولدم را تبریک گفتند! همشون با هم اونجا بودند! و کلی شاد از اینکه تونسته

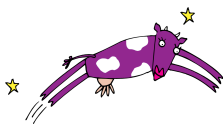


بودند با یک اقدام از قبل هماهنگ شده، منو بدجوری شگفت زده کنند! (البته ظاهرا خیلی زیاد در صورت من این شگفت زدگی نمایان نبود و فکر می کردند که من از ماجرا باخبر بودم یا حداقل از قسمتی از ماجرا مطلع بودم!) خلاصه خواهرم هم از بالای پله ها فیلم می گرفت و ...

عجب حس جالبی بود! یعنی در مدت زمان کوتاهی که از منزل خواهرم بیام تا خونه خودمون، همه این افراد با هم هماهنگ شده بودند لباس های رسمی پوشیده و برای مهمانی آمده شده بودند و اومده بودند رستوران! (جالب اینجا است که تقریبا هیچ وقت این افراد با هم اینقدر هماهنگ نبودند! حتی یادم میاد یک روز که می خواستیم خانوادگی بریم مسافرت، نزدیک بود از قطار جا بمونیم!) ضمنا برام جالب بود که من از رفتار هیچکدامشون هم متوجه نشده بودم قضیه از چه قراره و هر کسی بخشی از فیلم نامه مربوط به خودشان را بازی می کرد! (ضمنا در این مهمانی، افراد با سنین متفاوت از ۶ سال تا ۶۰ سال وجود داشتند!) همه این فکرها زمانی که داشتم پله ها را بالا می رفتم از ذهنم گذر کرد و وقتی به بالای پله ها رسیدم، برگشتم و به پشت سرم نگاه کردم، همسرم را دیدم که همچنان در حال فیلمبرداری بود، با نگاهم تشکر کردم و قدردانی با زبان را همراه نگاهم کردم! برای انجام این هماهنگی حتما زحمت زیادی کشیده بود!

اون روز برای من خیلی به یاد ماندنی شد و تقریبا هر وقت به اون روز فکر می کنم، هم احساس خوبی دارم و هم حس ارزشمند بودن پیدا می کنم و به این نتیجه می رسم که انسان های دور و برم خیلی ارزشمندند! احتمالا شما که این کتاب را می خوانید هم یک یا چند بار از این تجربه ها داشتید و روزهای هیجان انگیزی رو در زندگی گذرانده اید! و زمانی که به این تجربه های ارزشمند خودتان فکر می کنید، لذت می برید!

چرا ارزشمندند؟ به خاطر اینکه همسرم یک ماه پیش (شاید هم بیشتر) از روز تولدم، برنامه ریزی کرده بود، با رستورانی هماهنگ کرده بود، با خانواده ام بسیار زیاد هماهنگ شده بود و از همه مهمتر که با فرزندان کوچکم صحبت کرده بود که باباتون تا روز تولدش نباید از این ماجرا چیزی متوجه شود! (و البته این آخری از همش سخت تر بوده ظاهرا!) و خلاصه اینکه یک برنامه ریزی دقیق و پرزحمت، برای یک اتفاق مهیج و مهم! تا روزها، هفته ها و حتی ماه ها با این روز خاطره انگیز، شاد بودم و لذت می بردم و احساس خوبی داشتم! و همه اینها در حالی بود که در آن روزها، بدترین شرایط کاری ام را می گذروندم و روزهای خیلی سختی داشتم!



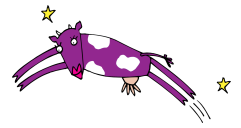
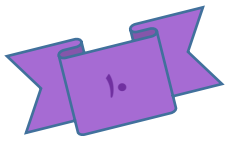
یک سوال مهم ...

چرا با این اتفاق، در حالی که در شرایط سخت و بحرانی به سر می بردم، اینقدر خوشحال، پرتوان، شاداب و پر انگیزه شده بودم؟ این سوالی است که می خواهیم به آن جواب دهیم و البته برای پاسخ به این سوال لازم می دانم کمی در مورد گاو بنفش و استراتژی آن برایتان صحبت کنم!

اقدامک صفر:

لیستی از فعالیت هایی را تهیه کنید که در آنها شما در وضعیت خوبی به لحاظ روحی قرار نداشتید و با کمک اعضاء خانواده تان (مخصوصا همسر) توانستید به شرایط نرمال و ایده آل برگردید. اگر چیزی به ذهنتان نمی رسد، حتما از همسرتان برای تکمیل کردن این لیست کمک بگیرید!

ردیف	محدوده زمانی	علت
۱	سال ۱۳۹۲	به دلیل مشکلات زیاد محل کار
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		



گاو بنفش چیست؟

اشاره

در این بخش می خواهیم شما را با استراتژی گاو بنفش در بازار یابی آشنا کنم و پس از پایان هر قسمت، ارتباط آن را با داستان تولد مطرح کنم تا به روشنی بتوانید از مفهوم گاو بنفش برای کاربردهای روزمره زندگی استفاده کنید.

پیشینیان، ما را به هم رنگی و تشابه توصیه می کردند و از کودکی در گوشمان زمزمه می کردند: خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو. نجوای هم رنگی با جمع به ما می آموزد که باید خود را به رنگ دیگران درآوری تا شاخص نباشی. هم رنگان جماعت می پرسند: چرا بنفش؟ و آنان که گاو را بنفش می پسندند، می پرسند: چرا که نه؟!

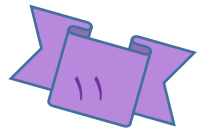
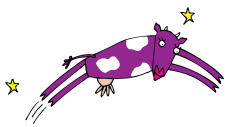
باید گام در راههای پیموده بنهی تا گمراه نشوی، و باید دنباله رو باشی تا مورد انتقاد قرار نگیری و همه‌ی این‌ها بدین معناست که خواهی نشوی رسوا مقلد باش و نه مبتکر! احتمالاً طرز تفکر یاد شده ریشه در هراس از انتقاد دارد و مورد انتقاد قرار گرفتن مترادف با رسوایی قلمداد می شود. ست گادین^۱ نویسنده‌ی کتاب پر فروش گاو بنفش^۲، خوانندگان را نه به هم رنگی بلکه به تک رنگی و تمایز در کسب و کار فرا می خواند. این کتاب در رابطه با روش های فروش، بازاریابی و ... صحبت می کند. هدف از کتاب این است که بگویند، افزایش تمایل به انجام کارهای شگفت انگیز، باعث ایمنی بیشتر می شود نه خطرات بیشتر، روش های قدیمی جز شکست نتیجه ای ندارند، خلق روش های چشم گیر که ارزش زیادی دارند، ضروری است!

در واقع استراتژی گاو بنفش می گوید که عادی بودن و دنباله رو بودن منفعت زیادی به دنبال نخواهد داشت، اگر می خواهید زندگی شغلی و کاری متفاوتی را تجربه کنید باید عادت های همیشگی را تغییر دهید! و تغییرات را در جهت مثبت شکل دهید.

فرض کنید در یک مزرعه هستید که در این مزرعه تعداد زیادی گاو وجود دارد. اگر همه گاوها سیاه و سفید باشند پیدا کردن یا تشخیص دادن یکی از هزاران، کار سخت و طاقت فرسایی خواهد بود، ولی اگر تنها یک گاو بنفش در بین تمام گاوها وجود داشته باشد، آیا بازهم تشخیص دادن

^۱Seth Godin

^۲Purple cow



آن یا پیدا کردن آن کار سختی خواهد بود؟ بنابراین شما با متفاوت کردن کسب و کار خود می توانید به سرعت نسبت به بقیه رقبا شناخته شوید و دیگران شما را در سریع ترین زمان ممکن بشناسند و پیدا کنند! البته این تمام کار نیست، چون می توان در قسمت منفی کسب و کار هم گاو بنفش بود، به این معنی که محصول یا خدمتی که شما ارائه می دهید آنقدر بد و بی کیفیت و بدون پشتیبانی باشد، که در بین تمام رقبای خود و مصرف کنندگان سریع شناخته شوید و از همه آنها زودتر تشخیص داده شوید! واضح است که در چنین شرایطی، کسب و کار شما روز به روز رو به افول خواهد رفت و به زودی طعم شکست را تجربه خواهید کرد! چرا که مصرف کنندگان به سرعت شما را به همدیگر معرفی و از کیفیت بد محصولات شما همدیگر را مطلع می کنند.

چرا شما به گاو بنفش نیاز دارید؟

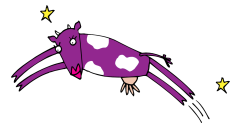
در بازارهای کنونی گزینه‌ها و انتخاب‌ها بسیار زیاد و روز افزون است و در عوض زمان و فرصت مشتریان برای انتخاب از میان گزینه‌ها، کم و رو به کاهش است. بنابراین محصولات فرصت اندکی دارند تا به چشم بیایند و چنانچه چشم گیر نباشند در خیل گزینه‌ها گم شده و نادیده گرفته می شوند. در یک بازار شلوغ، شبیه دیگران بودن به معنای شکست است و در چنین بازاری تولید یک محصول بدون ریسک، خطرناک ترین کاری است که می توانید بکنید.

چنانچه در پی گاو بنفش هستید، کنج عافیت را رها سازید، رسوایی را به جان بخرید و خود را برای یک نقد جدی آماده کنید. مردمان کسب و کار می دانند که فقط دیکته‌ی ننوشته بیست است و انتقاد کسانی را نشانه می رود که در جستجوی برتری هستند. آنان انتقاد از کارشان را به معنای نقد از خود و زیر سوال بردن شخصیت شان نمی گذارند.

تنها آگاهی کافی نیست. به جای تلاش در استفاده از تکنولوژی جدید به منظور تولید محصولاتی بهتر و مطابق با استانداردهای رفتاری خریداران، باید تلاش کرد تا آنها را به تغییر در رفتار دعوت کرد و محصول را به نحو چشم گیری کارا تر ساخت!

نکته مهم:

گاو بنفش فقط یک مفهوم است! در بیان موضوعات تلاش شده است که به کسی، گروهی اقلیتی یا اکثریتی توهین نشود و گاو بنفش که مفهومی آشنا برای طیف زیادی از مردم است، برای استعاره و صرفاً ارتباط بیشتر بیان شده است.



بخش اول: گاو بنفش بازاریابی

آغاز کار

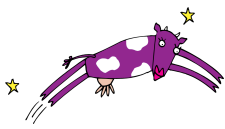
هیچ کسی مشتاقانه خود را با محصول شما وفق نمی دهد. اکثریت عمده مصرف کنندگان راضی هستند، انتخاب خود را نموده و به چیزهایی که دارند دل بسته اند. آنها به دنبال کالاهای جایگزین نیستند، شما این قدرت را ندارید که آنها را به این پذیرش مجبور کنید. تنها شانس شما این است که محصول خود را به کسانی بفروشید که به تغییر، علاقه مندند و کالاهای جدید را دوست دارند، شما باید محصولاتی طراحی کنید که آنقدر چشم گیر باشد که تطبیق پذیران اولیه را جذب نماید و باید به قدر کافی منعطف و جذاب باشد.

سوء تفاهم بزرگ

مشکلی که وجود دارد این است که در بسیاری از موارد افراد زیادی تصور می کنند که طراحی و ایجاد گاو بنفش، سریع و کم هزینه است، در حالیکه گاو بنفش ارزان و سریع نیست بلکه موثر است.

ارزانی یکی از معدودترین گزینه‌های چشم‌گیر بودن است که هرگز جذابیت خود را از دست نمی دهد. تقریباً در مورد تمام گزینه‌ها، همه‌ی مزیت‌های دیگر رو به تساوی می روند و گزینه‌ی ارزانی، سهمی از بازار را به دست می آورد. مشکلی که در ارتباط با ارزانی وجود دارد این است که اگر شما کالایی را ارزان کنید، رقیب شما احتمالاً همان بازی را انجام می دهد. ارزانی راهکار ضعیفی در خروج از نبرد ایجاد گاو بنفش است. ارزانی آخرین پناه بازاریاب‌ها و یا توسعه دهندگان یک محصول است که از ایده‌های ناب تهی هستند.

استثنای این قانون، ایجاد یک کاهش عظیم در قیمت گذاری است. وقتی یک بازاریاب به نحوی بنیادی روش تولید و یا حمل یک محصول را از نو تغییر دهد و یا نسبت به دیگران قیمت بسیار مناسب‌تری حاصل کند، این کار می تواند واقعه‌ی چشم‌گیری را رقم بزند. گاو بنفش قلمرو انحصاری محصولات گران قیمت و مصرف کنندگان ثروتمند نیست!



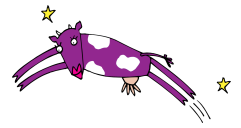
مشکل گاو بنفش چیست؟

اگر گاو بنفش بودن روش موثری برای درخشش در میان عموم مردم این اندازه ساده است، چرا هر کسی آن را انجام نمی دهد؟ چرا اینقدر سخت است که گاو بنفش شویم؟ گاو بنفش نادر است زیرا مردم ترسو هستند. اگر شما چشم گیر باشید ممکن است عده ای شما را نپذیرند. بهترین چیزی که ترسوها آرزوی آن را دارند این است که پنهان بمانند. انتقاد به سمت کسانی می رود که در جستجوی برتری هستند، کار بی خطر یعنی سازگار شدن ... خبر خوب اینکه فکر غالب مردم کار شما را راحت تر کرده است، به دلیل وحشت از گاو بنفش شدن، شما می توانید با کوشش کمتری به تمایز دست یابید. محصولات جدید و موفق آنهایی هستند که برجسته و نمایانند. شما نمی دانید تضمینی برای گاو بنفش وجود دارد یا نه، نکته همین است، این که گاو بنفش موثر واقع میشود یا نه؟ مساله کمی غیرقابل پیش بینی است ولی کسالت آور بودن همیشه به شکست منجر می شود و پر خطرترین استراتژی است.

چرا پرندگان مهاجر منظم و به صورت هفت مانند پرواز می کنند؟ زیرا پرندگانی که رهبر را دنبال می کنند، آسان تر پرواز می کنند، پیشروها مقاومت هوا را می شکنند، البته این هم درست است که پرندگان عقبی می توانند موثرتر پرواز کنند. مساله افرادی که از مشاغل چشم گیر پرهیز می کنند این است: آنها هرگز کارشان را تا رسیدن به سمت یک رهبر ادامه نمی دهند، آن ها تصمیم می گیرند که برای یک شرکت بزرگ کار کنند. به عمد نقش های ناشناخته ای را به عهده می گیرند و در عقب می مانند تا از ریسک و انتقاد رهایی یابند. اگر آنها در انتخاب پرنده رهبر، اشتباه کنند و پرنده نامناسبی را دنبال کنند، یا مسیر را اشتباه می روند و دوباره باید به گروه برگردند یا کلا منحرف می شوند و شکست می خورند.

مزیت های گاو بنفش بودن

پارادوکس جالبی است. هر قدر دنیا آشفته تر می شود، مردم بیشتر به دنبال امنیت می روند. آن ها می خواهند تا حد امکان، خطراتی را که در کسب و کار شان وجود دارد را از میان بردارند، هر قدر عده کمتری برای ساختن یک گاو بنفش تلاش کنند، پاداش چشم گیر بودن افزایش می یابد، در واقع عده ای که سعی دارند با تلاش خود سایر افراد را تحت تاثیر قرار دهند، به نتایج خوبی میرسند. هر اندازه چشم گیر بودن قدرت فوق العاده خود را به نمایش بگذارد، پاداش کسانی که



به دنبال گاو بنفش هستند زیادتر میشود. زمانی که شما قصد ایجاد چیز کاملاً چشم گیری را دارید، چالش کار این است که باید این دو فعالیت را هم زمان انجام دهید:

- ۱) برای هر برنامه ارزشمندی گاو را بدوشید، تشخیص دهید که چگونه می توان از مزیت های گاو بنفش در مسیر توسعه نهایت بهره برداری را کرد.
- ۲) فضایی ایجاد کنید که بتوانید در آن گاو بنفش جدیدی را به موقع خلق نمایید و آن را زمانی که مزیت های گاو اولی در حال افول است جایگزین سازید.

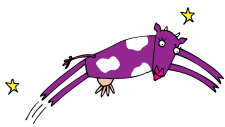
در همین زمان دنیا دچار تحولات بیشتر و سریع تر می شود. بله، ما سرمان بسیار شلوغ تر از آن است که توجه کنیم، اما برخی از مردم بسیار بی حوصله تر از همیشه شده اند. آن ها از عوض کردن شرکت های خدماتی، خطوط پرواز و شرکت های حسابداری خود به هر دلیلی که آن ها را تحریک نماید خرسند می شوند. هر قدر عده ای کمتری برای ساختن یک گاو بنفش تلاش کنند، پاداش چشم گیر بودن افزایش می یابد. در واقع عده ای که سعی دارند با تلاش خود، سایر افراد را تحت تاثیر قرار دهند، به نتایج خوبی می رسند. هر اندازه چشم گیر بودن قدرت فوق العاده ای خود را در بازار به نمایش بگذارند، پاداش کسانی که به دنبال گاو بنفش هستند زیادتر می شود.

آیا برای چشم گیر بودن جسارت لازم است؟

جسور بودن همیشه چشم گیر نیست و جسارت همواره لازم نیست. گاهی اوقات جسارت باعث آزار دیگران می شود. می توانید به صورت موقت با استفاده از رفتارهای جسورانه توجه افرادی را که نمی خواهند توجه کنند جلب نمایید اما بدانید که این یک استراتژی بلند مدت نیست، جسارت به تنهایی موثر نیست!

آیا هدف، ایجاد هیجان است؟

اضافه کردن هیجان و جذابیت به کارهایی که انجام می دهیم برای بسیاری از ما ایده قابل قبولی است. افرادی که می گویند چگونه می توانیم مساله ای را برای یک مخاطب جذاب کنیم یا ما نمی توانیم از عهده جلسات شکست محصولات برآییم، با شنیدن داستانهای بازاریاب های خلاق دچار انگیزش نمی شوند، انسانهای شگاک فکر می کنند که همه هیجانانواعی دلخوشی است، آنها خریدار این قضایا نیستند، آنها فقط می خواهند کاری را انجام دهند که فکر می کنند موثر است. شما برای ساختن گاو بنفش نیاز به هیجان و خلاقیت زیاد ندارید، چیزی که لازم دارید درک این است که بجز توسعه و یا آغاز یک محصول جدید یا همان تفکر گاو بنفش، انتخاب دیگری ندارید!



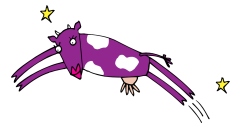
آیا راه حل واحدی وجود دارد؟

دوران بازاریابی انبوه به پایان رسیده است. بازاریابی انبوه نیازمند محصولات انبوه است و محصولات انبوه در جستجوی بازاریابی انبوه! واحد بازاریابی با طرح برنامه‌های بازاریابی سنتی برای فروش محصولات سنتی دیگر راه به جایی نمی‌برد. بازاریاب‌ها باید از واحدهای بازاریابی بیرون بیایند، راهی کارخانه‌ها شوند و کار را از تولید یک محصول چشم‌گیر آغاز کنند.

محدود بیانید. یکی از نشانه‌های عصر صنعت تلویزیون، نیاز به تفکر همگانی بود. این که اگر چیزی برای همه جذاب نباشد، ارزش فکر کردن ندارد، دیگر این طور نیست. تا حد امکان به کوچک‌ترین بازار بیانید و محصولی را تولید کنید که با چشم‌گیر بودنش، آن قسمت را پوشش دهد.

یک قدم و یا دو قدم بیشتر بردارید. رقیبی بیابید که به مرزها چشم دارد و تلاش کنید بهتر از او باشید. هر چیزی که آن‌ها به خاطر آن شناخته شده‌اند را بیشتر انجام دهید. حتی بهتر و یا سریع‌تر انجام دهید. کپی کنید! نه از صنعت خود، بلکه از صنایع دیگر. صنعتی ساده‌تر از صنعت خود بیابید و ببینید چه شرکتی در آن چشم‌گیر است. این کار زیاد طول نمی‌کشد. برون سپاری کنید. اگر برای تولید محصول، فعالیت‌های مشکلی لازم است در کارخانه صورت گیرد، به جای دیگری رجوع کنید. جاهای زیادی است که از به عهده گرفتن محصول شما خشنود می‌شوند. پس از انجام کار کارخانه نیز احتمالاً از گرفتن محصول، خشنود خواهد شد.

بپرسید چرا که نه؟ تقریباً برای همه‌ی کارهایی که انجام نمی‌دهید دلیل خوبی ندارید. تقریباً همه‌ی کارهایی که نمی‌کنید نتیجه‌ی ترس، اینرسی و یا فقدان این سوال زیباست، "چرا که نه؟"



بخش دوم: گاو بنفش مربوط به خانواده

در این قسمت می خواهیم روش گاو بنفش در خانواده را برای شما توضیح دهیم و با تدارک فعالیت های کوچک قابل لمس، شما را به انجام این کارها تشویق کنم؛

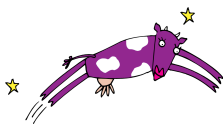
در شرایطی که فشار از بیرون خانواده زیاد است و یکی از افراد خانواده تحت فشار مضاعف قرار گرفته، طبیعتاً دچار ناراحتی و تنش های عصبی شده و ممکن است این مساله روی رفتار عادی او تاثیر مخرب گذاشته و از حالت عادی خارج شود. در چنین شرایطی برای قوام و تداوم روابط مطلوب در خانواده، از طرف همسر دو اقدام موثر قابل تصور است، اولین اقدام اینکه با بهره گرفتن از توصیه های علم روانشناسی با طرف مقابل همراهی کرد. یعنی اینکه برای کم کردن تنش ها و فشارهای او کوشید تا فرد بتواند پس از عبور از بحران، به شرایط عادی برگردد و زندگی متعادل دوباره جریان پیدا کند. اما می توان اقدام شجاعانه و جسورانه ی دیگری هم انجام داد، روشی که ما آنرا استراتژی گاو بنفش می نامیم، در زمانیکه همه گاوها سفید و سیاه هستند ایجاد کردن گاو بنفش می تواند موثر و کارآمد باشد. یعنی وقتی روش های قدیمی، برای عادی کردن شرایط فکری و ذهنی همسران جوابگو نیست، جسارت به خرج دهید و به دنبال راه هایی باشید که بتوانید او را به جنبه های مثبت زندگی اش امیدوار کنید و به او بگویید که شما به عنوان همسرش، استوار و محکم، همیشه همراهش هستید.

اقدامی شجاعانه انجام دهید!

شروع کار

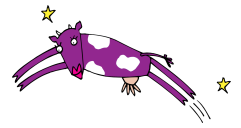
ما در قرنی زندگی می کنیم که اطلاعات با سرعت خیلی زیادی رشد می کند و بدتر اینکه، این اطلاعات به نحو سرسام آوری در حال انتشار هستند و در خیلی از موارد آنها، بدون منبع قابل قبول و حتی بدون تحقیقات علمی در حال گسترش هستند، لذا در مواجهه با آنها محدودیت هایی وجود دارد و معمولاً برای آن دست به انتخاب می زنیم. برای اینکه بتوانم شرح بهتری بدهم، به مثال زیر توجه کنید:

شما در منزلتان دارای امکانات زیاد و متفاوتی هستید، برای مثال می توانید خود را با تماشای تلویزیون، بازی با اپلیکیشن های موبایل، بازی های رایانه ای، بررسی و کنترل شبکه های اجتماعی و وقت گذراندن در آن، مهمانی رفتن، میزبانی کردن، انجام فعالیت های هنری، مطالعه کتاب،



انجام تفریحات سالم، استراحت، انجام کار منزل، استحمام و مسائل مربوط به نظافت شخصی، تماس تلفنی با اقوام، رسیدگی به امور فرزندان، صحبت کردن با همسر، تعمیر لوازم منزل، تولید یک خدمت یا محصول، خوردن و آشامیدن، مشغولیت با حیوانات خانگی و ... سرگرم کنید. شاید انجام تمام این فعالیت ها در مدت زمان محدودی که شما در منزل هستید، سخت به نظر برسد که در واقع هم همینطور است، پس شما مجبور هستید از بین گزینه های مختلف فقط یکی یا چند تا از آنها را انتخاب کنید و انجام دهید. اما شما چگونه انتخاب می کنید؟ این دقیقا سوالی است که باید بتوانید به صورت کامل و واضح به آن پاسخ دهید!

در سالهای نه چندان دور، لیستی که در بالا به آن اشاره کردم، خیلی محدود تر بود و انتخاب های افراد به شدت کمتر بودند. شبکه های اجتماعی با سرعت سرسام آوری جای خود را بین افراد جامعه باز کردند، در تفکر بعضی از افراد، امکان زندگی کردن بدون این شبکه ها میسر نمی باشد! سوال دیگری که مطرح می شود این است آیا در گذشته افراد بدون این شبکه های اجتماعی نمی توانستند زندگی کنند یا زندگی آن ها کیفیت متفاوتی داشت؟ سوال بعدی این است که با توجه به اینکه مردم نیاز مبرم به این شبکه ها نداشتند، چرا آنها توانستند در جامعه با این سرعت نفوذ کنند؟ آیا تولید کنندگان این اپلیکیشن ها، محصولی با نیازهای مخاطبین طراحی و اجرا کردند؟ البته این اتفاق هرگز نیفتاد، بلکه آنها ذائقه مخاطبین خود را تغییر دادند و تمام تلاش خود را برای کارا و جذاب نشان دادن محصول خود انجام دادند! آهسته آهسته این تغییر ذائقه در بین مردم اتفاق افتاد و مانند ویروسی منتشر شد. حال باید از خودمان بپرسیم، چرا یکی از انتخاب های اصلی ما در خانواده، پرداختن به این شبکه هاست؟ پاسخ واضح است، ما انتخاب های زیادی داریم (یعنی محدودیتی در تعداد انتخاب هایمان نداریم) ولی زمان بسیار محدودی در اختیار داریم، و از بین آنها، گاو بنفش را انتخاب می کنیم! در واقع انتخاب ما به گونه ای است که بیشترین رضایت و حس خوب را در ما ایجاد کند.

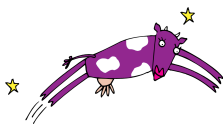


اقدامک ۱:

همین الان لیستی از فعالیت هایی که در منزل انجام می دهید تهیه کنید و جلوی آن بنویسید که برای هر کدام چند دقیقه وقت صرف می کنید.

ردیف	فعالیت	زمان
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		

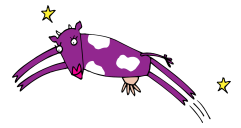
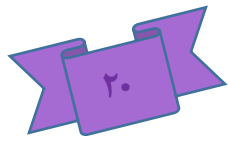
همانطور که در لیست خود ساخته تان می بینید، بعضی از اقدامات هستند که کمتر می توانید به آنها برسید، البته اقداماتی هم هستند که اصلا به آنها نمی رسید یا به عبارت دقیق تر برای آنها معمولا وقت نمی گذارید و در اولویت های اول شما نیستند. حال وقت آن است که از خود پرسید چرا به بعضی از این فعالیت ها که قبلا نام بردم و به خودی خود ارزشمند هستند، زمانی را اختصاص نمی دهید؟ واقعیت اینجاست که این فعالیت ها در لیست اولویت های شما قرار ندارند و به همین دلیل آنها را انتخاب نمی کنید. نکته جالب توجه اینجاست که هر کسی چنین لیستی در ذهن خود دارد! سوال اساسی اینست که آیا شما و کارهایی که شما دوست دارید انجام بدهید در لیست فعالیت های همسرتان قرار می گیرید؟ در واقع هرچه لیست شما و همسرتان نقاط مشترک بیشتری داشته باشد، زندگی مشترکتان شیرین تر و از رضایتمندی بیشتری برخوردار خواهد بود و شما و همسرتان به همدیگر علاقه مندترید و برای خواسته های هم ارزش و اعتبار بیشتری قائل خواهید شد.



البته اگر لیست شما و همسرتان شباهتی با هم ندارد و هیچ نقطه مشترکی با هم ندارد، جای نگرانی وجود ندارد! می توانید با مطالعه این کتاب و انجام اقدامک های ساده آن، روز به روز لیست مشترکتان را گسترش داده و خودتان را بیشتر از گذشته محبوب همسر کنید و از ارزش و احترام بیشتری برخوردار باشید!

گاو بنفش زندگی شما

وقتی کسی از موضوعی رنج می برد، در شرایط نامطلوبی از نظر رفتاری، فکری و برخوردار خواهد بود و ممکن است نسبت به شرایط عادی، رفتار و برخورد نامناسبی از خود نشان دهد. در واقع فرد در هر سطحی از رابطه با اعضا خانواده باشد، زمانی که در شرایط بحرانی قرار می گیرد از سطح عادی رفتارهای طبیعی اش، پایین تر می آید و ممکن است رفتارهای نامناسبی از خود نشان دهد. برای مثال ممکن است فردی پر خاشگیری کند یا حرف زشت بزند و یا بعضا به روی همسرش یا فرزندان دست بلند کند! در این موارد اگر فرد پر خاشگیری کند و اعضا خانواده اش رعایت نکنند، یعنی به جای تمرکز بر روی آرامش گری خانواده، شروع به جر و بحث با فرد بکنند، ممکن است فرد علاوه بر پر خاشگیری، حرف زشت هم بزند. یا به همین ترتیب اگر فردی حرف زشت بزند و اعضا خانواده رعایت نکنند، ممکن است فرد علاوه بر حرف زشت زدن اقدام به کتک زدن اعضا خانواده هم بکند. در این شرایط، اولین گام عملی این است که تلاش کنیم تا همسرمان آرامش ظاهری را به دست آورد. برای مثال می توان از اقدامات زیر استفاده کرد: ترک محیط مشاجره (خروج از اتاقی که مشاجره در جریان است یا خروج از خانه یا ...)، خرید شاخه گل و نوشتن جمله ای زیبا و تقدیم آن به همسر، اگر امکان خرید گل نیست، نوشتن جمله ای زیبا و تقدیم آن به همسر (عزیزم تو باعث افتخار من هستی، دوستت دارم، زندگیم با تو شیرین است، تو همسر رویایی من هستی، تو بهترین فردی هستی که من در کنارش آرامش دارم و ...)، اگر شرایط مناسب است در کنار او بنشینید و دست او را با آرامش بگیرید و به او بگویید که دوستش دارید، اگر کمی عصبانیت او فروکش کرد، او را ببوسید! می توانید این اقدامات را به ترتیب انجام دهید یا اگر احساس کردید فقط بعضی از این اقدامات با شرایط شما سازگار است، حتما همان اقدام را انجام دهید و بعد یواش یواش تلاش کنید که محصول جدیدی هم تولید کنید (محصول جدید شما در خانواده می تواند هر کدام از اقداماتی باشد که قبلا انجام نمی دادید) و به مخاطب خود بدهید! نگوید اگر دستش را بگیرم پر رو می شود، اگر ببوسمش لوس می شود و از این به



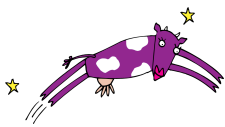
بعد سوار من می شود، فراموش نکنید که هیچ کسی تمایل ندارد ویژگی های رفتاری و اخلاقی خود را با ویژگی های همسرش کاملا تطبیق دهد، بلکه همواره تمایل دارد اخلاق و رفتار طرف مقابل را تغییر دهد که این خود به نحوی استفاده از روش های قدیمی است و تقریبا موفقیت خیلی کمی به دست آورده است مگر اینکه طرف مقابل دارای انگیزه های قوی تغییر خود برای تداوم زندگی باشد. همواره به خاطر داشته باشید که خطر کردن و انجام دادن کارهایی که قبلا انجام نمی دادید، امنیت شما را بیشتر و ارزش و احترام شما را بیش از پیش می کند.

اقدامک ۲:

لیستی از فعالیت هایی را تهیه کنید که انجام می دهید و همسران نیز به آن علاقه مند است. در انتهای لیست، فعالیت هایی را اضافه کنید که انجام نمی دهید، ولی همسران به آن علاقه مند است.

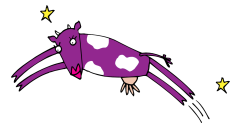
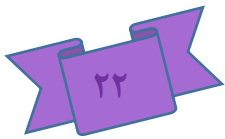
ردیف	فعالیت هایی که مورد علاقه همسران است	انجام می دهید	انجام نمی دهید
۱		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

برای همسران، تغییر اخلاق و رفتار شما به گونه ای که باعث عصبانیت دیگران نشود، در واقع طراحی کردن یک محصول جدید است. با انتخاب این محصول شما می توانید ذائقه مشتری اصلی



خود که همانا همسران است را تغییر دهید و به گونه ای رفتار کنید که محبوب همسر شوید. به اقدامک هایی که درست کرده اید با دقت نگاه کنید. بعضی از آنها مورد علاقه همسران است و شما انجام می دهید ولی بعضی از کارها وجود دارد که مورد علاقه همسران است و مورد توجه شما هم می باشد ولی در حال حاضر شما انجام نمی دهید. در حال حاضر فقط یک کار دیگر باقی مانده است، تلاش کنید هر هفته یا هر دو هفته انجام یکی از این فعالیت ها را (آن رفتارهایی که مورد علاقه شما هست و همسران دوست دارد ولی برای آن وقت نمی گذارید و آن را انجام نمی دهید) به لیست اقدامات خود اضافه کنید و برای آنها وقت صرف کنید و آن را انجام دهید. برای مثال فرض کنید شما به عنوان زن خانه علاقه به آرایش کردن دارید و می دانی که همسران هم دوست دارد شما را زیبا ببیند، ولی برای اینکار معمولا وقت صرف نمی کردید، تلاش کنید در هفته حداقل سه یا چهار روز آرایش کنید و همسران شما را زیبا ببینند! یا اینکه فرض کنید شما به عنوان مرد، علاقه مند هستید که همواره منظم و مرتب باشید و همسران هم از دیدن شما در شرایطی که خوش تیپ هستید، می برد! بسیار خوب سعی کنید در هفته ۳ یا ۴ بار به جای پوشیدن زیر شلواری و زیرپوش، تی شرتی که همسران قبلا برایتان خریداری کرده و مورد علاقه اش است را با شلواری راحتی که متناسب با آن تی شرت است را بپوشید! اگر احساس کردید که تعداد دفعات ۳ یا ۴ بار در هفته زیاد است و نمی توانید از عهده آن برآیید، با عددهای کمتری شروع کنید و به مرور زمان تکرار آن را زیاد کنید! همواره به خاطر داشته باشید که اولاً نباید سریع منتظر نتیجه باشید و ثانياً تلاش کنید که اقدامی انجام دهید اگر دفعات زیاد است، تعداد تکرار در هفته را کم کنید، اگر این اقدام برای شما یا همسران جذاب نیست، اقدام دیگری را جایگزین کنید یا ... در هر صورت اقدامی شجاعانه انجام دهید!

نکته دیگری که در تکمیل این لیست می باشد، این است که با تکمیل آن درمی یابید همسران به چه فعالیت هایی علاقه مند است. برای اینکه بتوانید این لیست را دقیق کامل کنید، لازم است با او صحبت کنید و در رابطه با علاقه هایش از او سوال کنید و با هم ارتباط برقرار کنید، همین اقدام باعث می شود که همسران متوجه شود، برای او ارزش قائلید و به خواسته های او فکر می کنید و به علاقه مندی های او توجه می کنید!



دوباره به سراغ داستان تولد برویم!

در برخی از موارد افراد سعی می کنند خود را افسرده کنند تا بهتر بتواند به مقابله با بحران موجود بپردازد. در واقع افسرده کردن یک مکانیسم دفاعی است و به نقل از آقای ویلیام گلاسر^۱ به ما احساس کنترل بیشتری می دهد و ما می توانیم به اطرافیان مان بیشتر مسلط شویم، پس به نظر طبیعی می رسد که فرد، حوصله انجام کار جدیدی را نداشته باشد و در ذهن و فکر خود مدام به مساله خود فکر کند و توجه اش از اطرافیان کمتر شود. البته افراد به درجات متفاوتی خود را افسرده می کنند، در بعضی از موارد این افسرده کردن به شدتی است که فرد توانی برای انجام کارهای روزمره هم نخواهد داشت.

پر واضح است که در آن موقعیت شاید کسی نتواند با شرایط جدید (فشار کاری زیاد و شرایط نامناسب کاری) خودش را سریع وفق دهد، طبیعتا همسرم برای اینکه کمک کند تا از این شرایط رها شوم، باید برنامه ریزی و طراحی فعالیتی را شروع می کرد که با عمل کردن به آن برنامه، بتوانم خودم را از شرایط فشار کاری زیاد رها کنم، پس باید زحمت زیادی می کشید تا محصولی را طراحی، برنامه ریزی و تولید کند و سپس آن را به من بفروشد!

تصور کنید او از روی خیرخواهی و برای بهتر شدن شرایط روحی ام سعی در مجاب کردنم برای رفتن به رستوران می کرد، ولی این بار با ادبیاتی ناپسند:

همسرم: امروز بریم بیرون ناهار بخوریم!

من: به چه مناسبت؟

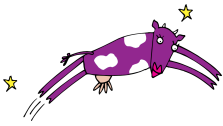
- باید بریم بیرون دیگه!

- خیلی حوصلشو ندارم، اگه میشه تو خونه یه چیزی بخوریم!

- نه باید بریم بیرون! متوجه نیستی من کلی زحمت کشیدم و تو باید بیای بیرون با ما! عادت

کردی همیشه برنامه ها رو خراب کنی!

¹ William Glasser

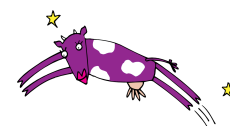


... و احتمالاً ادامه ماجرا به راحتی قابل حدس زدن خواهد بود. در شرایطی که شرایط روحی همسران به هم ریخته، کافی است که بر روی مواضع خود پافشاری کنید تا مانند یک دومینوی چیده شده، همه مهره ها یکی پس از دیگری به هم برخورد کرده و بیفتند و خراب شوند! در این بین مساله بیرون از خانه به داخل خانه نیز نفوذ کرده و مانند ویروسی، تمامی افراد خانواده را درگیر می کند.

خانم برای همسرش محصول بسیار زیبا، مفید و دلپذیر آماده کرده است (هماهنگی و تدارک یک روز به یادماندنی و یک ناهار در یک رستوران) تا بتواند با فروش این محصول به همسرش، که همان آرامشگری است دوباره شرایط روحی او را باز گرداند، اما نه تنها محصولش را به فروش نرسانده است، بلکه این محصول خوب و با کیفیت را با یک بسته بندی بسیار بد و روش بازاریابی بدتر به یک محصول غیرقابل فروش تبدیل کرده است و باعث شده روابط عاطفی بین اعضای خانواده هم تحت تاثیر قرار بگیرد و به عبارتی ساده تر، مساله روابط قهر آلود اعضاء خانواده هم به مساله شرایط روحی نامناسب همسر اضافه شده است. لذا دقت کردن به سلیقه، شرایط روحی و محل قرارگیری مخاطب، بسیار مهم و مورد توجه می باشد!

اقدامک ۳:

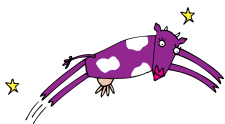
لیستی از فعالیت هایی را بنویسید که اگر انجام دهید، همسر عصبانی یا ناراحت تان، از عصبانیتش کم می شود یا می تواند آرامش را انتخاب کند. در مقابل هر فعالیت تجربیات شخصی خودتان را یادداشت کنید. یعنی بنویسید که این فعالیت برای چه مواردی مناسب است!



ردیف	فعالیت هایی که باعث آرامش همسران می شود	در چه مواقعی؟
۱	ترک منزل و اجازه دادن به او برای به آرامش رسیدن	زمان هایی که از من خیلی عصبانی است!
۲	گوش کردن به حرف هایش	زمانی که با فامیل من حرفش شده است!
۳	در آغوش گرفتنش	زمانی که احساس می کند به او ظلم شده است و تنهاست!
۴	بوسیدن دستهایش	زمانی که از دیگران به شدت عصبانی و متلاطم است!
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		

دقت داشته باشید مواردی که به صورت پیش فرض در این لیست نوشته شده است، لزوماً مناسب برای تمام افراد نیست در واقع ممکن است بعضی از آنها مناسب برای آقایان، بعضی از موارد دیگر مناسب خانم ها باشد. نکته مهم این است، هر کسی لیست مخصوص به خودش را دارد و فرد باید بتواند لیست منحصر به فرد خودش را تهیه کند. اما اگر نتوانستید این لیست را تکمیل کنید، خود را نگران نکنید، می توانید از اقدامات زیر برای کامل کردن آن استفاده کنید. با همسر خود صحبت کنید و در رابطه با این فعالیت ها تبادل نظر کنید، می توانید با خانواده همسران، پدر و مادر، خواهر یا برادر همسران صحبت کنید و سعی کنید متوجه شوید که در زمان قبل از تاهل، چه فعالیت ها و اقداماتی باعث آرامش همسران می شد! بعد از پرس و جو از خانواده همسران، حتماً لیست پیشنهادی را با خود او کنترل کنید و از اجرایی بودن اقدام ها اطمینان حاصل پیدا کنید.

پس از اینکه لیست خود را تکمیل کردید، در انجام اقدام های آن عجله نکنید، تلاش کنید هر بار که او به دلیلی عصبانی یا ناراحت می شود، یکی از اقدامات لیست را انجام دهید و نتیجه آن را ببینید، در صورت امکان نتیجه را یادداشت کنید و بعد از مدتی، متوجه خواهید شد که کدام اقدام بیشتر موثر است و کدام اقدام مناسب چه موقعیتی است. تاکید می کنم که تغییرات نیازمند زمان



هستند، هم شما باید تمرین کنید تا بتوانید در مواقع خاص این اقدامات را انجام دهید و هم مدت زمانی طول خواهد کشید تا همسرتان بتواند با اقدامات جدید شما آشنا شود و کنترل بهتری روی رفتارش داشته باشد.

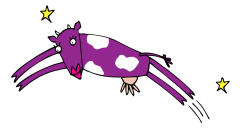
نا امید نشوید و فقط اقدامی شجاعانه انجام دهید!

اقدامک ۴:

لیستی از فعالیت هایی را بنویسید که اگر انجام دهید، همسرتان عصبانی یا ناراحت می شود و آرامش خود را از دست می دهد. در مقابل هر فعالیت، تجربیات شخصی خودتان را یادداشت کنید. یعنی بنویسید که این فعالیت را در چه مواردی نباید انجام دهید!

ردیف	فعالیت هایی که باعث برهم زدن آرامش همسرتان می شود	در چه مواقعی ؟
۱	حرف زشت زدن	در مقابل دیگران و فرزندان
۲	دست بلند کردن روی همسر	همواره
۳	متلک گفتن	در مهمانی ها
۴	دعوا کردن با بچه ها	زمانی که بچه ها شیطنت می کنند
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		

برای تکمیل این لیست می توانید از روشهای قبلی استفاده کنید. فقط توجه کنید اگر مرد هستید، از همین امروز به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی دیگر دست روی همسرتان بلند نکنید! خیلی



خیلی خیلی مهمه! و اگر زن هستید، از همین امروز به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی، همسرتان را تحقیر نکنید! هرگز!

دقت کنید که هر زن و مردی حساسیت های خاص خودش را دارد، البته بعضی از آنها مشترک است ولی برای ارتباط موثر سعی کنید لیست مخصوص به همسر خود را تهیه کنید و از همین امروز، در هیچ شرایطی اقدامات این لیست را انجام ندهید!

آیا گاو بنفش بودن ساده است؟

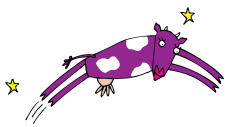
معمولا افراد به دنبال پیدا کردن هم فکرانشان هستند. برای مثال فرض کنید، خانمی که در روابط خانوادگی با همسر خود مشکل دارد و احساس می کند که محبوب همسر خود نیست، با خانم دیگری در رابطه با همسرش درد و دل می کند و دست بر قضا او نیز همین احساس را دارد. نکته جالب توجه این است که این دو نفر هیچ گزینه موثری برای بهبود زندگی همدیگر ارائه نمی کنند و در صحبت های آنها فقط یک نوع مکالمه در جریان است مدام از همسران خود بدگویی می کنند و مکالمات شان در چرخه معیوبی قرار می گیرد و نتیجه مکالمات هم این خواهد بود که ما کلا آدم های بد بختی هستیم و از اول هم شانس نداشتیم و ...

یا در مثالی دیگر، مردهایی را تصور کنید که همواره فکر می کنند که زن ها موجودات قابل اعتمادی نیستند، اصلا نمی توانند فکر کنند و ... وقتی که با همدیگر مواجه می شوند، در مورد خانم ها، پیرامون یک موضوع صحبت می کنند، آن هم برتری خودشان نسبت به خانم ها!

در هر کدام از این دو طرز تفکر، افراد نمی توانند به طرف مقابلشان کمک کنند و فقط تجربیات تلخ زندگی خود را در اختیار همدیگر قرار می دهند، که البته این امر فقط به چرخه معیوب زندگی آنها و روابط نامطلوب خانوادگی شان دامن می زند. ولی اگر این دسته از افراد بتوانند با افراد متفاوت نسبت با خودشان مذاکره و صحبت کنند و از نظرات آنها هم بهره ببرند، احتمالا انتخابهای بهتری در زندگی شان وجود خواهد داشت و می توانند چرخه حرکت زندگی خود را اصلاح کنند!

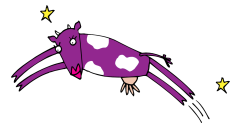
مشکل گاو بنفش چیست؟

دوباره به سراغ داستان تولد می رویم...



برای اینکه بتوانید به همسر خود کمک کنید، نیازمند آن هستید که با تامل در ویژگی های شخصیتی او و نفوذ در لایه های فکریش راهی برای برقراری ارتباط پیدا کنید. به زبانی ساده تر شما می توانید مکالمه تان را با یک خاطره خوب شروع کنید - خاطره تولد در سال های قبل - پس از شکستن اولین لایه محافظ که به صورت ناخواسته سخت ترین لایه به دور افراد برای حل مساله می باشد، یعنی لایه ای که در صورت بروز مساله افراد را تقریباً غیرقابل نفوذ می کند و کمی بیشتر در فکر فرو می روند تا بتوانند راهی برای حل مساله ایجاد نمایند، حالا زمان نفوذ به دومین لایه است، با مربوط کردن تقاضایتان به گذشته به نحوی که کاملاً به شرایط حال حاضر ارتباط پیدا نکند، نفوذ به لایه دوم هم ایجاد می شود. در واقع اینگونه که ذهن همسران را کمی به عقب و روزهای جذاب و پرنشاط نه چندان دو ببرید! (توجه داشته باشید که شما در حال فراهم کردن شرایطی هستید که همسران بتواند با ذهن و خیالی آسوده تر به حل منطقی مساله که همان مسائل محیط کار می باشد، بپردازد. زیرا اینکه همسران بتواند انتخاب مناسبی داشته باشد به هیچ عنوان در اختیار شما نیست، شما فقط انتخاب های خودتان را می توانید کنترل کنید پس بهتر است به جای اینکه روی کارهایی که او باید انجام دهد یا فعالیت هایی که او باید مرتکب شود، روی گزینه های خودتان برای انجام دادن متمرکز شوید.)

در این میان برخورد همسران با همدیگر نقش به سزایی دارد. دختری که در آموزه های مادر خود این چنین آموخته است، زمانی که مردان با مساله ای مواجه می شوند باید اجازه داد در غار تنهایی خود فرو روند و بهتر است اجازه دهید که تنها بمانند و بعد از مدتی از درون این غار بیرون بیایند و در آن صورت با انرژی خواهند شد. درست است که این مدل فکری در بعضی از شرایط به خوبی پاسخگو خواهد بود و احتمالاً نباید خیلی آنها را سوال و جواب کرد ولی این تفکر همان تفکر پیروی کردن از پرنده رهبر است و پیروی کردن از یک مدل واحد برای تمام مردان است. اگر قرار بود که زن و شوهر مسائل خود را به تنهایی حل کنند و طرفین در حل مسائل شان دوشادوش همدیگر نباشند، پس برای چه منظوری ازدواج کرده اند؟ هدف اصلی از این امر اخلاقی، تکامل و حرکت روبه رشد فرزندان آدم است. پس با این توصیف دیگر نیازی نیست برای حل مساله های زندگی خود را به زحمت بیندازید از روش های قبلی پیروی می کنید و بدون اینکه زحمت خیلی زیادی را متحمل شوید می توانید به زندگی یا همان پرواز ادامه دهید، البته تا زمانی که پرنده پیشرو (یا همان علمای علم روانشناسی) مسیر جدیدی کشف کنند و راه جدیدی را



تیبین کنند. اما نکته قابل توجه اینجاست که پرندگان رهبر، دید بسیار وسیع تری نسبت به سایرین دارند در حالی که انرژی بسیار بیشتری هم نسبت به بقیه اعضا مصرف می کنند و در عوض سایرین با انرژی کمتر یک مسیر تقریباً کسالت آوری را طی می کنند و بدون جذابیت خاصی در یک مسیر هموار شده توسط دیگران به سمت جلو حرکت می کنند و این بدان معناست که برای داشتن دید وسیع به زندگی و لذت بردن بیشتر از آن باید انرژی و توان بیشتری را مصرف کرد و می توان به قاعده های جدیدی که خود کشف می کنید پایبند بوده و به راه هایی که این مسیر را جذاب تر و در عین حال ماندگارتر می کند فکر کرد و بعد از فکر و طراحی، برای اجرای موفقیت آمیز آن نقشه کشید.

مزیت های گاو بنفش بودن ...

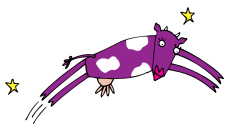
دوباره به داستان تولد برمی گردم...

در شرایطی که اوضاع روحی خوبی نداشتیم، اقدامات همسرمان انجام شد. در شرایطی که جامعه به سمت بی توجهی به خانواده و همسر، سوق پیدا می کند، نقش همسرانی که برای چشم گیر کردن وقایع تلاش می کنند و مدام به دنبال راه های جسورانه می گردند تا بتوانند به سرعت در چشم همسرشان بیایند و محبوب آنها شوند، بسیار برجسته و پررنگ می شود! آنها به جای هم رنگ جماعت شدن، مسیر متفاوتی طی می کنند. آنها به جای اینکه به سمت زندگی مستقل و بدون نیاز به همسرانشان پیش روند، تلاش می کنند روز به روز بیشتر محبوب همسرانشان شوند و شادی و رضایت را در درون خانواده خود و از همسر خود طلب می کنند.

لازمه چشم گیر بودن، جسارت است؟

من مدام تاکید می کنم که شجاع باشید و اقدامی شجاعانه انجام دهید! ولی نکته ای ضروری است، این جسارت نباید در راستای جلب توجه همسرتان باشد به نحوی که باعث آزار او شود.

در داستان تولد، همسرمان می توانست برای جلب توجه من دست به اقدام جسورانه زیر بزند، و این جسارت در راستای آزار من باشد، برای مثال به جای طراحی، اقدام و اجرای برنامه روحیه انگیز رستوران، می توانست شروع کند به داد و فریاد کردن که؛ "مگه من چی کار کردم؟ چرا ناراحتی های کار رو آوردی تو خونه؟ مگه من و بچه ها چه گناهی کردیم که باید ناراحتی های کار تو رو تحمل کنیم؟ و ... " در این صورت برای مدت کوتاهی توجه منفی جلب می کرد ولی هرگز طولانی



مدت نمی بود زیرا که، مساله به صورت ریشه ای حل نمی شد و امکان حل مساله کاری ام هم به صورت تنهایی برای من، وجود نداشت!

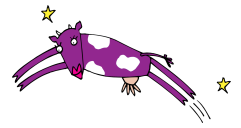
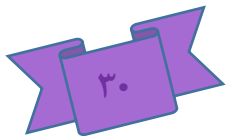
آیا هدف، ایجاد هیجان است؟

در بیشتر موارد، خانواده ها فکر می کنند برای داشتن یک زندگی شاد فقط باید به لحاظ مالی توانمند باشند، در حالی که حداقل های زندگی شاد و مرفه را در اختیار دارند. البته منظور من این نیست که برای تولید ثروت، تلاش نکنید و برای به دست آوردن روزی بیشتر، متوقف شوید، ولی نکته ی دیگری که می خواهم ارائه کنم این است که لزوماً برای تولید هیجان، لزومی برای رفتن به مسافرت های گران قیمت، غذا خوردن در رستوران های اشرافی و ... نیست! چرا که بعد از مدتی آنها هم برای شما عادی و خالی از هیجان می شود چیزی که باعث هیجان بیشتر و رضایت درونی می شود، می تواند با خلاقیت مضاعف و تلاش در این زمینه حاصل شود.

اقدامک ۵:

گروهی در شبکه های اجتماعی راه اندازی کنید و بازی هایی با هزینه کم طراحی کنید و در اختیار همدیگر قرار دهید و این لیست را کامل کنید.

ردیف	عنوان فعالیت	توضیح آن	تعداد افراد	لوازم مورد نیاز
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				



پس از تکمیل کردن این لیست سعی کنید در طول هفته حداقل یک روز یا دو روز به این اقدامات و فعالیت ها بگذرد که البته لازمه آن انجام کمی هماهنگی است. برای مثال روزهای سه شنبه همه افراد خانواده برنامه های خود را تنظیم کنند تا از ساعت ۶ بعدازظهر تا ۱۰ شب دور هم جمع شوند و بعد یکی از فعالیت ها با نظر اکثر افراد اجرا شود! هر چه این فعالیت ها تعداد بیشتری از اعضا خانواده را درگیر کند ثمرات آن بیشتر و شادی و رضایت درونی مضاعف ایجاد خواهد کرد! کافی است فقط انجام این اقدامک را شروع کنید، پس از مدت کوتاهی خواهید دید که قطار خلاقیت در شما و خانواده با چه سرعتی به راه خواهد افتاد!

شجاع باشید و اقدامی جسورانه انجام دهید!

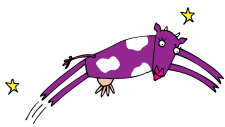
آیا راه حل واحدی وجود دارد؟

بازارهای بزرگ را رها کنید، شما در منزل خودتان باید بهترین بازاریاب باشید، برای اینکه آرامش گر باشید باید در بازاریابی خانواده خودش تلاش و تحقیق کند، نمی توان با انجام یک سری مطالعات گسترده در حوزه های عمومی به نتایج شگفت انگیزی برسید. باید به کوچکترین بازار که همانا خانواده است بپردازید!

حتما فیلم عصر جدید^۱ چارلی چاپلین^۲ را دیده اید، در این فیلم چارلی زندگی در حال حاضر ما را به خوبی به تصویر کشیده است. در این فیلم، او سعی کرده نشان دهد که زندگی ماشینی چگونه بر ابعاد مختلف زندگی ما تاثیر گذاشته است!

به صورتی کاملا افراطی تلاش می شود تولیدات، روز به روز افزایش یابد و کیفیت محصولات مدام کمتر شود و از طرفی انسان متمدن در میان انتخاب ها و زمان محدود به شدت گیر افتاده است و در طرف پنهان ماجرا اینکه روش هایی که برای تولید محصول به کار گرفته می شود، به سرعت مصرف انرژی و آسیب زدن به محیط زیست و ... را بیشتر و بیشتر می کند و از همه بدتر اینکه انسان، این موجود بی نظیر را هم همین سبک زندگی کاملا به زیر همین سلطه می کشد و او را برده ماشینیسیم و انبوه سازی می کند!

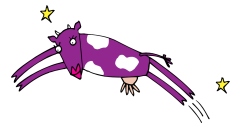
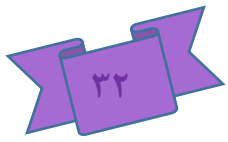
¹ Modern Times
² Charlie Chaplin



در واقع به نظر می‌رسد، داشتن یک زندگی شاد و موفق و سرشار از رضایت دارای یک مدل و تئوری واحد نیست. الان زمانی است که هر کسی باید به صورت کاملاً هنرمندانه زندگی خویش را برنامه‌ریزی و طراحی کند، در واقع دوره اینکه یک تئوری ثابت وجود داشته باشد و شما بتوانید بر مبنای آن تمام زندگی خود را شکل دهید تمام شده است و شاهد مثال آن هم ارائه تئوری‌های زیاد در طی ۵۰ سال گذشته است، که هر کدام نظراتی را ارائه می‌کردند و تقریباً اکثر آن‌ها نظریات قبلی خودشان را نقض می‌کردند، برای مثال افراد بسیار زیادی را دیده‌ام که با خواندن کتاب زنان ونوسی و مردان مریخی انتظار داشتند که زندگی مشترکشان دچار تغییرات اساسی شود ولی با مطالعه این کتاب و اجرای نظریات آن تغییر محسوس در زندگی‌شان رخ نداد و به نوعی آن‌ها را از ادامه مسیر برای تلاش کردن و حرکت کردن به سوی یک زندگی جذاب باز داشته است. چرا که معمولاً افراد تا حدی برای ارتقای وضعیت و زندگی خود تلاش می‌کنند، اگر تلاش آن‌ها مدام به شکست منتج شود، معمولاً از ادامه مسیر سرخورده می‌شوند و دست از تلاش کردن بر می‌دارند.

دیدگاه‌هایی نظیر اینکه همه مردان شبیه به هم هستند و همگی در کره آسمانی به نام مریخ زندگی می‌کنند یک مفهوم است ولی از نظر من، موضوعی پنهان را با خود حمل می‌کنید و آن اینکه در این سرزمین همه آن‌ها یک شکل هستند و باید با همه آن‌ها به یک صورت برخورد کرد، یا این تفکر که زنان ساکنان سیاره ونوس هستند و همه شبیه به هم هستند و باید با یک نگاه با آن‌ها برخورد کرد! حتماً تصدیق می‌کنید که ما انسان‌ها از جهاتی شبیه به هم هستیم ولی اینکه یک الگوی کلی داشته باشیم، به نظر خیلی عجیب می‌رسد! درست است که تقریباً تمام ما انسانها در بدو تولد دو چشم، دو گوش، دو دست و ... داریم، ولی آیا این بدان معنی است که همه ما یک شکل و یکسان هستیم؟ به نظر می‌رسد انسان امروز این حقیقت را دریافته است که با وجود شباهت‌های کلی، وجود تفاوت‌های بسیار زیاد در جنس و حتی در هم جنس هم بسیار زیاد پیدا می‌شود.

به صورت کلی همواره شنیده‌ایم که خانم‌ها نسبت به آقایان احساسی‌ترند و کمتر با منطق، فکر می‌کنند و تصمیم می‌گیرند به دلیل نوع کارم با طیف گسترده‌ای از خانم‌ها و آقایان برخورد داشته‌ام! ولی بسیاری از خانم‌ها را دیده‌ام که نگاه منطقی آن‌ها قوی است و این بدان معنا نیست که از احساس تهی هستند، هرگز! شاهد مثال این حرف همان است که بعضی از سیاست‌مداران

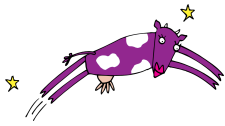


زن خارجی را میبینیم که چه جنایت هایی مرتکب شده اند یا بارها در رسانه های مختلف شنیده ایم که خانم هایی که با فرزندشان چگونه رفتار می کنند و از آنها چه سوء استفاده هایی که نمی کنند و اثری از رحم و مروت هم در آنها دیده نمی شود چه رسد به احساس! همه اینها نشان از این است که در میان زنان هم افرادی دیده می شوند که لزوما احساسات آنها بر منطقتشان غالب نیست!

و طبیعتا با مردانی مواجه شده اید که زندگی آنها بر مبنای هیچ منطقی استوار نیست، بارها شاهد تصمیمات احساسی آنها هستید و خدا نکند که از یک اتومبیل خوششان بیاید، بدون توجه به هیچ محدودیتی در منزل اقدام به خرید آن می کنند و احتمالا عواقب آن برای خانواده سنگین خواهد بود.

البته منظور از بیان این موضوعات همان است که در ابتدا گفتم یعنی اینکه لزوما نمی توان نسخه ای واحد برای تمام جامعه زنان و مردان تهیه کرد و نمی توان این ادعا را داشت که با نگارش نظریه ای می توان برای جامعه نسخه ای ارائه کرد و درد دردمندان جامعه را تسکین داد، من به دنبال راه هایی هستم که نشان دهد هر فرد چگونه می تواند به صورت کاملا هنرمندانه ای زندگی خود را به صورتی کاملا زیبا نقاشی کند و این اثر هنری همواره یکتا و منحصر به فرد خواهد بود. و در آخر اینکه هرگز به خود نگویید که از عهده من بر نمی آید یا ملزومات علمی لازم فراهم نیست و برای زندگی ام نمی توانم کاری انجام دهم یا هر راهی را رفته ام و به نتیجه دلخواه نرسیده ام! برای طراحی جدید محصول خانوادگی تان تلاش خود را مضاعف کنید و سعی کنید هر روز، هر هفته، هر ماه و هر سال این چرخه تولید محصول جدید را تکرار کنید!

شجاع باشید و اقدامی جسورانه انجام دهید!



برای دریافت مقالات و محصولات متنوع و مفید به سایت ما، سر بزنید!



برای دریافت کتاب "همسر داری با گاو بنفش" می توانید به سایت زیر مراجعه کنید!



Life-skill.ir