

چطور روابط مان را

بهبود بخشیم؟



چطور روابط خود را

بهبود بخشیم؟

جول اوستین

www.negarareshenik.ir
negaresnlik

جول اوستین

تکنیک هایی ساده برای بهبود روابط

این کتاب چی هست؟

این کتاب الکترونیکی متن کامل سخنرانی جول اوستین می باشد که فیلم آن را می توانید از آدرس زیر تهیه کنید:

negareshenik.ir/?p=5153

این کتاب چی نیست؟

این کتاب الکترونیکی را مطابق با فیلم مربوطه از جول اوستین درست کردم و در خدمت شما قرار دادم و جزو کتاب های اصلی خود جول اوستین نمی باشد

در این کتاب الکترونیکی می خواهیم با شما در مورد اینکه «چگونه روابط خود را بهبود بخشیم؟» صحبت کنم.

روابط ما تأثیر زیادی روی میزان خوشحالی ما دارد. می توانید صاحب تمام پول های دنیا باشید، می توانید از سلامتی کامل برخوردار باشید یا حتی می توانید فرصت های بسیار خوبی را پیش رو داشته باشید اما اگر روابط خوبی نداشته باشید نمی توانید از زندگی تان به اندازه کافی لذت ببرید.

افرادی را می شناسم که در کسب و کارشان بسیار موفق بوده اند و عملکرد بسیار خوبی داشتند اما زندگی شخصی شان واقعاً ناراحت کننده بود، نمی توانستند با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنند.

یکی از کلیدهای دستیابی به برقراری رابطه ای خوب، **احترام** گذاشتن به فرد مقابل است.

**باید در نظر بگیرید همانطور که دوست دارید
با شما رفتار شود، با دیگران رفتار کنید**

من دریافتم که اغلب چیزی که باعث پایداری یک رابطه می شود کارهای بزرگ نیستند، بلکه کارهای کوچک هستند. با یک سری کارهای کوچکی که انجام می دهیم می توانیم روابط بهتری را برای خود بسازیم.

ممکن است برخی از شما مدام از طرف مقابل تان شکایت کنید و در نتیجه خواهید دید که رابطه تان خراب می شود اما اگر سعی کنید که صدایتان را بالا نبرید و مهربان تر حرف بزنید، می بینید که رابطه تان دارد بهتر می شود.

بعضی از شما اگر بتوانید **شنونده های بهتری** شوید به مخاطب تان این امکان را می دهید که بخواهد توجه کامل تر و بیشتری به شما بکند و در حیرت خواهید ماند که رابطه تان چقدر بهتر شده است.

شما باید افرادی را که خدا آنها را وارد زندگی شما می کند، **بهتر بشناسید**. مثل همسر، دوست یا رئیس تان.

ببینید که آنها از چه چیزهایی خوششان می آید یا خوششان نمی آید؟

چه چیزی آنها را ناراحت می کند؟ چه چیزی آنها را خوشحال می کند؟ به چه چیزی نیاز دارند؟ به چه چیزهایی واکنش نشان می دهند؟

بعضی از افراد وقتی که خیلی استرس دارند نیاز به دلگرمی و دلداری دارند، بعضی ها نیاز دارند تنها باشند پس بهتر است که خود را عقب بکشی و بگذاری کمی با خودش خلوت کند.

بعضی ها نیاز به تعریف و تمجید دارند، نیاز دارند که مرتباً آنها را تأیید کنی، بعضی دیگر نیاز دارند که کمی برایشان وقت بگذاری.

مثلاً پنج دقیقه برایشان وقت بگذاری، حال شان را بپرسی و بگویی که آیا همه چیز مرتب است؟

خداوند ما را متفاوت از یکدیگر آفرید و کسی بر کسی برتری ندارد.

اگر می خواهید از روابط خوبی برخوردار باشید باید افرادی که با آنها در ارتباط هستید را بشناسید و بفهمید که به چه چیزی نیاز دارند.

من این نکته مهم را از ویکتوریا یاد گرفتم. من واقعا هیچوقت کسی را به این حساسی و باهوشی ندیدم. او کامل من را می شناسد. او حتی جزئی ترین مسائلی را که من دوست داشتم یا نداشتم را می دانست.

وقتی از او می خواستم که مرا تنها بگذارد کاری می کرد که هر فرد منطقی دیگری انجام می داد. اما او فهمیده بود که در بلندمدت نه تنها باعث آسان تر شدن زندگی من شده است، بلکه زندگی خودش را هم آسان تر کرده بود.

پس بهتر است که همیشه اینگونه با من رفتار کند هرچقدر که من بیشتر خوشحال باشم بیشتر می توانم در خدمت او باشم.

این شروع مطالعات من و پیام هر آخر هفته من در چهارشنبه ها بود. اکثر اوقات از چهارشنبه تا شنبه ویکتوریا یک مطلبی را پیش روی من می گذاشت. اگر مساله ای بود که لازم بود راجع بهش بحث کنیم، به جز در مواردی که خیلی ضروری نبودند و نیاز به توجه کامل نداشتند، او تا دوشنبه اصلاً در موردش صحبت نمی کرد، صبر می کرد تا من سرحال بشوم و ذهنم آماده شود.

می دانید این یعنی چه؟

این یعنی احترام، یعنی درک و فهم.

تنش های زیادی که در خانه مان هست یا فشارهای زیادی که در روابط مان هست، باعث به وجود آمدن همه آنها خودمان هستیم.

اگر کمی از طرف مقابل مان نفوذ پذیریم، می توانیم جلوی این فشار و تنش را بگیریم.

کتاب مقدس می گوید که باید با درک و با ملاحظه زندگی کنی. یعنی اینکه باید طرف مقابلت را درک کنی، باید او را بشناسی و توافق های لازم را انجام دهید .

مثلا وقتی همسرتان پس از یک روز کاری طولانی به خانه می آید، یک ساعت در ترافیک بوده و با مسائل زیادی سر و کله زده است، وقتی به خانه می رسد واقعا وقت مناسبی نیست که به او بگوییم ماشین ظرفشویی خراب شده یا سگ مان گم

شده یا اینکه مادرم آمده که دوماه اینجا بماند.
لطفاً حواستان باشد و این مسائل را در زمان مناسبی به
همسرتان بگویید.

اگر می بینید که رئیس تان دوشنبه صبح استرس زیادی دارد،
زمانش نیست که از او درخواستی کنی. اگر تا عصر یا روز بعدش
صبر کنی نه تنها به خواسته خود می رسی، بلکه فشار کمتری به
رابطه تان وارد می شود.

زمان بندی همه چیز است.

شما ممکن است حرف درستی زده باشید اما چون
در زمان نامناسبی گفتید، به خواسته تان نمی رسید.

آقایان، ماهی یک بار در یک زمان مشخصی باید کمی فضا به همسرتان بدهید.

**کارهای کوچک می توانند
تغییرات عظیمی را ایجاد کنند.**

چیزی که من یاد گرفتم این است که وقتی حال خوبی ندارم، وقتی استرس دارم یا یک چیزی دارد اذیتم می کند با آنهایی که رابطه نزدیکی دارم در میان بگذارم.

مثل امروز که به ویکتوریا گفتم که شانه هایم واقعا دارند مرا اذیت می کنند.

با اینکار قصدمان شکایت کردن یا ترش رویی نیست، بلکه در واقع به آنها کمک کرده ای تا حال تو را درک کنند.

خیلی اوقات یک توضیح ساده می تواند کلی تنش را از رابطه تان خارج کند.

چند سال قبل من سخنرانی هایم را پنج شنبه ها برگزار می کردم. در خانه کار می کردم و برای خوردن ناهار به طبقه پایین می آمدم.

همین که ویکتوریا مرا می دید از حضورم لذت می برد و البته من هم از حضورش در آنجا خشنود بودم.

اما وقتی که من مشغول طراحی سخنرانی ام بودم دوست نداشتم در مورد هیچ چیز دیگری فکر کنم.

دوست داشتم در چارچوب درست ذهنی ام قرار بگیرم و هیچوقت با او صحبت نمی کردم.

عملکرد من چطور بود؟ آیا من آدم خودخواهی بودم؟ آیا من آدم کم حرفی بودم؟

او هیچوقت چیزی در موردش به من نگفت، اما یک روز فهمیدم که شاید این منصفانه نباشد.

بنابراین به ویکتوریا گفتم ویکتوریا من دوست دارم که با تو صحبت کنم اما درست در وسط بررسی سخنرانم ام هستم و نمی خواهم که ذهنم معطوف به چیز دیگری باشد.

فقط یک توضیح ساده ی ده ثانیه ای باعث شد که او کاملاً من را درک کند.

من با خودم راجع به اون همه سالی که در مورد این موضوع با ویکتوریا صحبت نکرده بودم و عبوسانه و ساکت یک جا نشسته بودم و اون همه فشاری که به رابطمون آورده بودم فکر کردم.

همه فکر می کنند که من شاید یک مشکلی داشته باشم،
می پرسند آیا قبلاً هم آنقدر عبوس بوده ام؟
یکی دیگر می گوید بگذارید فکر کنم شاید دلایل زیادی داشته
باشد.

جلوی اکثر این اتفاقات می تواند گرفته شود اگر ما فقط یاد
بگیریم که با همدیگر روراست و صادق باشیم.

جالب است که من هیچوقت از ویکتوریا نخواستم که او هم
این کار را انجام دهد اما از آن روز که پنج شنبه بود و من داشتم
سخنرانی ام را می نوشتم، او حتی برای خوردن ناهار هم پیش
من نیامد.

چرا؟ چون می خواست به من احترام بگذارد، می خواست
نشان دهد که مرا درک می کند.

همیشه سعی می‌کند مرا بیشتر بشناسد تا بفهمد چه چیزی می‌تواند زندگی ام را آسان تر کند.

این همان نگرشی است که ما باید داشته باشیم.

من امروز چکار می‌توانم بکنم تا با افرادی که در زندگی ام با آنها در ارتباط هستم، بهتر کنار بیایم.

اصلا مهم نیست که رئیس چقدر می‌تواند تغییر کند یا چقدر همسرم می‌تواند بهتر رفتار کند نگرش دیگری داشته باشید.

برای اینکه تو بتوانی طرف مقابل ات را بهتر بشناسی چه کارهایی می‌توانی بکنی؟

اگر شما به اوج گرفتن آنها کمک کنی، این همان دانه ای خواهد بود که خداوند از آن برای به اوج رساندن تو استفاده خواهد کرد.

من امروز از شما می‌خواهم که به افرادی که با آنها ارتباط نزدیکی دارید توجه بیشتری بکنید و بفهمید که چه چیزی نیاز دارند.

این کار اشتباه است که به جای اینکه چیزی که دیگران نیاز دارند را به آنها بدهیم، چیزی که خودمان نیاز داریم را به آنها می‌دهیم.

مثلاً ممکنه که شما در شرایطی به دلگرمی خاصی نیاز نداشته باشید و مخصوصاً در آن زمان با کسی رابطه دارید که به این دلگرمی نیاز دارد. ممکنه تصور این باشه که چون من نیازی به دلگرمی ندارم شاید او هم نداشته باشد.

بدانید که خداوند ما را متفاوت آفرید.

یادم می آید یک بار داشتم با زوجی که در ازدواج شان مشکل داشتند، صحبت می کردم.

مرد به من گفت جول من متوجه نمی شوم، هر چیزی که همسرم می خواست را برایش فراهم کردم.

او گفت چندسال پیش برایش استخری فراهم کردم، یک ماشین خریده بودم اما همسرش اگر چه از او تشکر کرده بود، اما اینها آن چیزهایی نبودند که او نیاز داشت.

او به محبت شوهرش نیاز داشت، خواهان رابطه دوستانه تری بود و نیاز داشت شوهرش وقت بیشتری برای او بگذارد.

مسئله اینجا بود که مرد به همسرش چیزی را که خودش نیاز داشت، داده بود، همان چیزی که باعث خوشحالی خودش می شد.

یاد بگیرید که به دیگران چیزی را که خودشان نیاز دارند بدهید، نه چیزی که خودتان به آن نیاز دارید

ممکن است پرسید که:

از کجا بدانم او به چه چیزی نیاز دارد؟

۱- به سخنانش گوش کنید

۲- سعی کنید او را بیشتر بشناسید

در نظر بگیرید که همسرتان به شما می گوید مرد تو خیلی داری کار می کنی، کاش میشد برای شام با هم می رفتیم بیرون.

در واقع او از این راه می خواهد به شما بگوید که من به محبت بیشتری نیاز دارم، وقت بیشتری به من اختصاص بده احساس تنهایی می کنم.

نگو سرم شلوغه، باشه برای یک روز دیگه...
یکم با احساس تر باش! این حس می تواند نقش مهمی داشته
باشد.

فقط یک مسئله ساده است.

ممکنه همسرت یک روز به تو بگوید که اصلاً مهم نیست
من چه کارهایی برای تو کرده ام مهم این است که ظاهراً
نتوانسته ام با کارهایم خوشحالت کنم.

این مرد دارد برای رضایت و خشنودی و همچنین برای بدست
آوردن تأیید شما فریاد می کشد

بدین طریق، او نمی گوید باشد برای شام بریم بیرون.

او می خواهد که شما به او بگویید من به تو افتخار می کنم،

من فکر می‌کنم که تو همسر فوق العاده ای هستی، واقعا از کاری که برای این خانواده داری انجام می‌دهی قدردان هستم.

اگر یاد بگیریید به افراد همان چیزی که دلشان می‌خواهد را بدهید، نه چیزی که خودتان می‌خواهید، به بهتر شدن رابطه تان کمک کرده اید.

من میدانم که بعد از یک روز سخت کاری وقتی آمدم خانه و استرس دارم و خسته ام، نیاز ندارم که ویکتوریا به من بگوید که جول بیا بنشین و با هم صحبت کنیم.

ممکن است این چیزی باشد که او می‌خواهد اما نظر من کاملا با او فرق دارد.

من می‌دانم وقتی نگران هستم نیاز دارم بروم بیرون تمرین کنم و با بچه‌هایم توپ بازی کنم.

این چیزی است که من به آن نیاز دارم. به همین صورت وقتی که ویکتوریا خسته و نگران است، به او نمی گویم که بریم بیرون و با بچه ها توپ بازی کنیم!

یا نمی گویم چرا نمی روی ورزش کنی، چرا تمام مدت برای من کار نمی کنی؟

بعد از بیش از ۲۰ سال ازدواج یاد گرفتم که او چه دوست دارد و چه دوست ندارد

می دانم که وقتی او خسته است، بهترین کاری که می توانم بکنم این است که بنشینم و با او صحبت کنم، کافیهست به حرف های او گوش کنم.

او باید بداند که من درک اش می کنم. یاد گرفتم که مجبور نیستم حتما مشکل اش را حل کنم، این چیزی نیست که او دنبالش هست.

او فقط می خواهد که حرف های دلش را به من بزند، وقتی بتواند این کار را کند حال اش خیلی بهتر می شود. بعضی اوقات می دانم که او دلش می خواهد که کمی با خودش تنها باشد.

به او می گویم برو ناخن هایت را درست کن یا به دیدن دوستانت برو یا برو به مرکز خرید. با این کار او سر حال شده و احساس خوبی پیدا می کند.

منظورم چیست؟

اگر می خواهیم رابطه بهتری داشته باشیم باید افرادی که خداوند وارد زندگی مان کرده را بهتر بشناسیم و چیزی که آنها به آن نیاز دارند را بهشان بدهیم نه چیزی که خودمان نیاز داریم.

راه دیگری برای بهبود بخشیدن روابط مان این است که **شنونده خوبی** باشیم.

وقتی مردم با تو صحبت می کنند، کاملاً باید به آنها توجه کنی، به چشم هایشان نگاه کن و اشتیاق را نسبت به حرف هایشان نشان بده.

این روزها خیلی گرفتار هستیم، پر از آشفتگی و اختلال، کلی کار داریم که باید انجام دهیم. به خاطر بی دقت بودنمان شنونده های کاملی نیستیم.

وقتی کسی دارد با شما حرف می زند و شما داری سعی می کنی که کامپیوتر یا تلویزیون را روشن کنی، یا با چیز دیگری سرت را گرم کنی، در واقع داری یک پیام اشتباه به او می دهی.

یاد بگیر هر کاری که داری انجام می دهی را متوقف کن، چند دقیقه مکث کن و توجه کامل خودت را به آن شخص معطوف کن.

قبلاً هم گفتم که من به مدتی در خانه کار می کردم. معمولاً روزی دو یا سه بار بچه هایم می آمدند پیشم که به من سلام کنند یا یک چیزی به من بگویند. من غرق در کارم بودم و کاملاً مصمم بودم تا طبق برنامه پیش بروم.

من کاری کردم که دقیقاً از شما می خواهم که نکنید. سرم را تکان می دادم اما سرگرم کارم بودم گاهی می گفتم که بله بله... اما اصلاً به آنها گوش نمی کردم.

یک روز فهمیدم که این یک پیام اشتباه بود. با کلمات دارم بهت می گویم که دارم بهت گوش می کنم اما با عملم دارم این پیام رو بهت میدم که سرم شلوغ است و تو داری من رو اذیت می کنی.

یاد گرفتم که باید به خودم دو دقیقه استراحت بدم، به چشماشون نگاه کنم و بهشون انرژی بدم.

من می خواهم که با آنها ارتباط برقرار کنم نه فقط از طریق گفتارم بلکه از طریق رفتارم.

تو برای من مهم هستی، من همیشه برای شما وقت خواهم داشت، شما خیلی با ارزش هستید.

بچه های ما خیلی باشعورتر از آن هستند که ما فکر می کنیم.

وقتی ما به آنها گوش نمی دهیم آنها می فهمند. وقتی برای فرار از دست شان عجله می کنیم آنها می فهمند. بیایید دیگر اینگونه پیام ها را به اطرافیان مان نفرستیم.

بین شنیدن و گوش دادن تفاوت وجود دارد. ممکنه ما خیلی چیزها را فقط بشنویم اما زمانی که به آنها گوش هم بدهیم یعنی کاملاً با آنها درگیر شده ایم.

من معتقدم که قسمتی از محترم بودن و باملاحظه بودن این است که یاد بگیری که شنونده خوبی باشی. یعنی اینکه وقتی مردم دارند باهات حرف می زنند، حرفشان را قطع نکن.

بگذار آنچه که در ذهن شان هست را بیان کنند. حتی ممکن است بدانی که آنها چه می خواهند بگویند.

ممکن است از قبل داستانی را که می خواهند برای تعریف کنند را شنیده باشی، اشکال ندارد، آنها را درک کنید و تحت هر شرایطی اجازه دهید حرف شان را تمام کنند.

ممکن است که یکی سوالی از شما بکند و شما جوابش را در همان لحظه بدانید. دلت می خواهد که حرف اش را قطع کنی و بگویی که بگذار به تو بگویم که چکار باید بکنی. اما بهتر است که آدم محترمی باشید و اجازه دهید که حرف اش را تمام کند.

این کار نه تنها بخشی از نشانه های باملاحظه بودن است بلکه باعث این می شود که آنها حس خوبی داشته باشند. گاهی اوقات مردم می خواهند چیزی را برای من توضیح بدهند و شاید از من بخواهند که برای چیزی دعا کنم و آنها همچنان

ادامه می دهند، شاید من دقیقاً بدانم که آنها در مورد چه چیزی می خواهند صحبت کنند اما می دانم که بسیار مهم است چیزی را که از من می خواهند بشنوم، بشنوم.

اگر وقت بگذاری و به آنها به دقت گوش بدهی با این کار به آنها نشان می دهی که برایشان احترام قائل هستی و نگران آنها هستی.

می دانی چند نفر جوکی را برای من تعریف کردند که من ۴۷ بار از قبل شنیده بودم؟

می توانستم به آنها بگویم که ادامه نده چون قبلاً شنیدم. من گذاشتم که آنها از گفتن این جوک لذت ببرند و جوری خندیدم که انگار اولین بار بود این جوک را می شنیدم.

عده ای دیگر از مردم عادت بدی دارند و جمله طرف مقابل را برایش تمام می کنند. اگر فقط نیم ثانیه برای یک لغت صبر کند، آنها وسط حرف اش می پرند و جمله اش را تمام می کنند.

چندبار من برای تمام کردن داستانی که ویکتوریا شروع کرده بود گناهکار شده بودم؟

داشت برای یکی دیگه تعریف می کرد و چون من فکر می کردم که بهتر می توانم تعریف کنم یا اینکه ممکن است ویکتوریا بعضی از جزئیات را از دست بدهد، پریدم و خودم تمامش کردم.

اما الان یاد گرفتم که حتی اگر واقعا هم بتوانم بهتر تعریف کنم باید بگذارم که خودش اینکار را بکند.

صبور باش و با اجازه دادن به مردم برای تمام کردن حرف شان برای شان احترام قائل شو.

من دارم سعی می کنم تا روابط شما را بهتر کنم اما فکر کنم که مال خودم را بدتر کرده ام! :-)

شخصیت من به گونه ای است که اگر یک ساعت از جلسه ای را از دست بدهم دوست دارم یکی درسی ثانیه گزارشی از آن جلسه را به من بدهد.

دوست ندارم که تمام جزئیات را بدانم، نمی خواهم تمام چگونه ها و چراها را بدانم.

فقط می خواهم لپ مطلب را بدانم اما ویکتوریا دقیقا برعکس من است.

بنابراین وقتی دارد چیزی را برای من تعریف می کند، با تمام جزئیات و تفاسیر تعریف می کند.

اینکه مردم چی پوشیده بودن، ناهار چی خوردن، حالشون چطور بود، عمو و پسرعموهاشون چی گفتن؟

ما کاملاً متفاوت هستیم، خودخواه بودن برای من بسیار راحت هست و فکر کنم که اصلاً دلم نمی خواهد که آن حرف ها را بشنوم و اینکه او باید تغییر کند.

اما من فهمیدم که همه اینها برای ویکتوریا مهم هستند و اینکه وقتی دارد یک چیزی را برای من توضیح می دهد من باید آرامش و خونسردی خود را حفظ کنم و اینکه بدانم که الان باید برای شنیدن جزئیات ویکتوریا وقت بگذارم .

این کار باعث باارزش تر شدن رابطه ما می شود. شاید دلم بخواهد فقط در حد سی ثانیه خلاصه ای از حرف هایش را گوش کنم.

این برای بعضی از افرادی که در زندگی من هستند شاید مطلوب باشد، اما اگر بتوانم به ویکتوریا چیزی که می خواهد را بدهم می توانم به او نشان دهم که به حرف هایش علاقمند هستم.

وقتی که مردم دارند با تو صحبت می کنند کاری نکن که آنها فکر کنند که تو عجله داری یا دارند ناراحتت می کنند، بیقرار هستی، با انگشت هایت به جایی ضربه بزنی یا به آنها پشت کنی.

این نوع ارتباط برقرار کردن ناخوشایند به نظر می رسد.

با زبان بدن خود داری به آنها می گویی که من برای شما وقت ندارم و تو داری ناراحتم می کنی.

وقتی من پشت می کنم و ویکتوریا دارد داستانی را برایم تعریف می کند، او حرف هایش را سعی می کند تند تند بزند و نهایتاً به من میگوید تو دوست نداری که به من گوش کنی و دارم سریع تر می گویم تا نهایت بگذارم.

من حتی یک کلمه هم حرف نزدم، این زبان بدن من بود. تلویزیون را خاموش کن، به چشم های مردم نگاه کن و توجه کامل خودت را معطوف به آنها کن. **این بخشی از احترام است.**

یک کلید مهم دیگر:

وقتی شما از سرکار به خانه می آید، فرض کنید مدت طولانی در خانه نبوده اید و الان فرد محبوب خود را دیده اید. اولین کاری که می کنید مهمترین کار شماست. نه اینکه فقط وارد شوید و سریع لباس هایت را عوض کنی و بگی من خسته هستم، نمی خواهم با کسی حرف بزنم، روز سختی داشتم.

دودقیقه اولی که افراد خانواده ات را می بینی تأثیر فراوان تری خواهد داشت نسبت به ساعت های بعدی که با آنها خواهی گذراند.

اگر بتوانی عادت کنی پس از اینکه افراد مورد علاقه ات را بعد از سه یا چهار ساعت می بینی، در همان چند دقیقه اول توجه کامل ات را به آنها نشان بدهی و از احوالشان با خبر شوی،

درواقع به آنها اجازه می دهی تا بفهمند که شما به آنها علاقه دارید.

چیزی که با رفتارت می گویی مهم است مثل: دلم برایت تنگ شده، تو برایم مهم هستی، تو در زندگی من باارزش هستی.

چندبار شده که به خانه برویم و جویای حال افرادی شویم که درکنارمان هستند.

فقط اینکه می نشینیم و می گوئیم که چقدر خسته هستیم. چند دقیقه وقت بگذار، همسرت را ببوس، برو بچه هایت را در آغوش بگیر، باید به محض رسیدن به خانه اولین اولویت آنها باشند.

این یعنی اینکه وقتی نزدیک خانه شده ای باید آخرین تماس تلفنی ات را تمام کنی.

در حالیکه داری تلفن صحبت می کنی و به کسب و کارت فکر می کنی، وارد خانه نشو.

چند دفعه برای اینکه تمام تلفنی ام را بتوانم به اتمام برسانم به دروغ گفتم که در گاراژ هستم، چون می دانستم که چقدر اهمیت دارد که وقتی وارد خانه ام شدم در همان ابتدا باید توجه کامل خودم را به خانواده ام بدهم.

ممکن است بگویید جول من می توانم این کار را یک ساعت بعد یا وقتی که کارهای خودم را رسیدم انجام دهم، اما تحقیقات می گوید که دوقیقه اول بیشترین تأثیر را دارد.

قبل از اینکه به خانه بیایی، باید آنچه که قرار است در ذهنت بگذرد را تغییر بدهی.

باید تشخیص بدهی که وارد محیط متفاوتی شده ای. ذهنت را پاک کن، نفس عمیقی بکش و توجه کامل ات را معطوف بدار.

باید در روی حرف های منفی، نگرانی ها فشارها و ناامیدی ها ببندی و **در دیگری را باز کنی.**

خیلی از اوقات اشتباه می کنیم و تمام فشارهای روزانه را با خودمان به خانه منتقل می کنیم.

وقتی در خانه همچنان احساس استرس و خستگی می کنیم، شاید حرفی نزنیم اما فضای خانه را پر از تنش کرده ایم.

ممکن است روز سختی را پشت سر گذاشته باشی و مردم رفتار درستی با تو نداشته باشند اما باید این عادت را در خود به وجود آوری که آن را در پشت در بگذاری.

مردی را میشناختم که پشت خانه اش درختی وجود داشت، درخت بزرگی بود، مرد هر روز که از سرکار به خانه برمی گشت، به سوی آن درخت می رفت و آن را نوازش می کرد. دوستانش همیشه به او می گفتند که چه کار داری می کنی؟ او می گفت که این درخت مشکلات من است. قبل از اینکه وارد خانه بشوم تمام مشکلات نگرانی ها، استرس و ناامیدی هایم را روی این درخت می گذارم.

درواقع همه مان به یک **درخت مشکلات** نیاز داریم. حتی اگر یک درخت فرضی باشد، مشکلات تان را بیرون روی

درخت بگذارید.

دوست دیگری دارم که هرروز ساعت ها طول می کشد تا به خانه برسد، باید از ترافیک سنگینی عبور کند.

او شغل پر استرسی دارد، بنابراین همیشه خیلی خسته و پرفشار به خانه می آید.

او به من گفت که چطور قبل از اینکه به خانه برود به پارک می رود و تنها ۵ دقیقه وقت می گذارد تا آرام شود، استراحت کند و ذهن اش را پاک کند.

او داشت چه کار می کرد؟

ذهن اش را برای ورود به خانه آماده می کرد. او می دانست که چقدر مهم است که این نگرانی ها را با خودش به داخل خانه نیاورد.

ما باید جوی آرام و دوستانه در محیط خانه مان ایجاد کنیم. وقتی ما خسته، پراسترس و نگران هستیم بر تمامی اطرافیان مان تأثیر می گذاریم. شما هم اگر سعی کنید اینگونه رفتار کنید می بینید که روابط تان تا چه حد بهبود پیدا کرده است. به جای اینکه با استرس و در حالیکه هیچ تمایلی به صحبت با دیگران ندارید به خانه بروید، تمام مشکلات تان را بیرون بگذارید و دو دقیقه اول را بر روی افرادی که دوست شان دارید سرمایه گذاری کنید.

واقعیت این است که شما آنها را در اولویت قرار داده اید، واقعیت این است که شما با رویی گشاده و خوشحال به خانه آمده اید.

این امر نه تنها کیفیت روابط شما را در ادامه افزایش می دهد بلکه باعث می شود که حرف های شما را بهتر قبول کنند. این کار فقط در خانه جواب نمی دهد بلکه در هر جایی که افرادی هستند که به آنها اهمیت می دهیم، صدق می کند.

در اداره ما دوستان خوبی داریم. بعد از پنج شش ساعت دوری، وقتی برگشتی فقط سی ثانیه سری به اطراف اداره بزن و از دوستانت بپرس خب اوضاع احوال چطور است؟ با این کار نشان می دهید که به آنها اهمیت می دهید، با رفتارت به آنها می گویی که من واقعاً برای شما احترام قائلم.

برای بهبود روابط مان باید مراقب باشیم که چگونه جملات خود را بیان می کنیم.

مراقب **لحن صدا** و **زبان بدن** مان باشیم. در جایی خواندم که ۶۰ درصد از ارتباطات ما غیرگفتاری هستند. این یعنی حرکات ظاهری ما، لحن، زبان بدن مان تأثیر بیشتری در برقراری رابطه نسبت به کلمات مان دارند.

باید یاد بگیری که از حرکات خوشایند استفاده کنی. لبخند زدن را یاد بگیر و مراقب باش که جملات را چگونه ادا می کنی.

چنددفعه شده که ما به خانه می آییم و در حالیکه خسته بوده ایم، چیزی از دهانمان بیرون آمد که درواقع نباید می آمد.

شاید ما واقعا نمی خواستیم در آن لحظه بی ادب باشیم. اما سراسر زبان بدن مان، حرکات و رفتارمان و لحنی که استفاده می کنیم اساساً دارند می گویند که:

انقدر اذیتم نکن، من روز سختی داشتم، منو به حال خودم بذار.

کلمات هم می توانند تا حد زیادی در برقراری ارتباط مؤثر باشند. ممکن است حرف درستی زده باشیم، اما اینکه چگونه آن را بیان می کنیم بسیار مهم است.

هوشیار باش و بدان که باید از لحن خوشایندی برای بیان کلماتت استفاده کنی. مخصوصاً وقتی خسته هستی و خیلی استرس داری.

قبل از اینکه جواب بدهی یک نفس عمیق بکش و مطمئن شو که خیلی دوستانه و محترمانه می خواهی حرف بزنی.

ممکن است بگویید جول من ذاتاً کمی خشن تر از شما هستم، من معمولاً تمایل دارم که راحت صحبت کنم، آدم رکی هستم.

نه، شخصیت خود را برای رفتار گستاخانه ات بهانه نکن. شما می توانید رک و در عین حال با نزاکت باشید.

کتاب مقدس می گوید با مبادی آداب به گفتن حقیقت بپردازید. ممکن است بخواهید مسئله ای را به کسی بگویید اما اگر دوستانه و با لبخندی بر روی صورتتان آن را بگویید، دیگران خیلی راحت تر می توانند آن را هضم کنند.

یک تعریف متفاوت دیگری از با نزاکت بودن شنیده ام. با نزاکت بودن یعنی توانایی اینکه بدون اینکه برای خودت دشمن درست کنی بتوانی منظورت را برسانی.

بانزاکت بودن یعنی اینکه وقتی به کسی می گویی از دریاچه بپرد، با اشتیاق به سوی دریاچه گام بردارد. با نزاکت بودن یعنی تغییر دادن موضوع بدون تغییر افکارت. با نزاکت بودن یعنی به کسی بگی که او خیلی روشنفکر است، در صورتی که درواقع حفره ای در مغزش دارد!

یک تفاوتی بین **رک بودن** و **گستاخ بودن** وجود دارد. واقعیت را مستقیم رو نکن، بی پرده نباش، باید مواظب حرف هایی که میزنی باشی.

قبل از اینکه بخواهی شخص دیگری را اصلاح کنی، اول باید از خودت بپرسی که آیا واقعاً لازم است که من چنین کاری کنم؟ آیا این واقعاً به سود آنهاست؟ آیا این واقعاً باعث می شود که آنها در مسیر درستی قرار بگیرند یا فقط حال مرا خوب می کند؟

من بارها دیده ام که هدف ما از حرف زدن فقط این است که بتوانیم حرف خودمان را به کرسی بنشانیم.

ممکن است بدانی واقعاً کسی دارد اشتباه می کند و حق با تو است. اما بفهم که همیشه لازم نیست که تو حتماً بخواهی او را اصلاح کنی.

باید از خودت بپرسی که آیا این واقعاً لازم است؟

دوستم جانی که اینجاست من او را در کل زندگی ام می شناختم. او با ما همینجا کار می کند. بعد از مراسم ما بلند می شویم و با بازدیدکنندگان احوالپرسی می کنیم.

نمی توانم به شما بگویم که چنددفعه مردم به او گفته اند او چه رهبر و عابد فوق العاده ای است؟

آنها متوجه نشده اند که او جانی نیست، او استیو است. آنها فکر می کنند که او کسی است که در این بالا در صحنه حاضر می شود و آنها به نوعی شبیه هم هستند. اما به من اعتماد کنید، جانی حتی نمی تواند بخواند، من در موردش می دانم.

اما مردم مدام به جانی می گویند برادر، آواز شما خیلی خوب است. ما خیلی از کار شما لذت بردیم و خیلی چیزها یاد گرفتیم. جانی هم فقط لبخند می زند و می گوید خداوند شما را مورد رحمت قرار دهد و می رود.

این درست نیست که بخواهیم او را اصلاح کنیم، این اصلاً مسئله بزرگی نیست و نهایتاً این امر به آنها آسیبی نمی رساند، بلکه به جانی کمک می کند که باور کند تا می تواند او هم آواز بخواند.

خیلی وقت ها فکر می کنیم که باید همه را اصلاح کنیم، باید آنها را در مسیر درستی قرار دهیم، دارند کار اشتباهی می کنند و من باید او را درست کنم.

چیزهای خیلی زیادی در زندگی ما وجود دارند که واقعاً خیلی اهمیت ندارند.

برای اینکه روابط خوبی داشته باشید، اجازه بدهید که برخی امور به خودی خود در جریان باشند.

هیچوقت نخواه که کسی را اصلاح کنی مگر اینکه واقعاً مطمئن باشی که واقعا سودی به او می رسانی، نه اینکه فقط بخواهی حال خودت را خوب کنی.

چندسال پیش پسرمان جاناتان در یکی از امتحاناتش نمره خیلی بدی گرفته بود و این به خاطر این بود که درسش را نخوانده بود و من هم مدام به او گوشزد می کردم که درس خواندن چقدر مهم است.

بنابراین در حالی که خودم را آماده کرده بودم تا وقتی او را دیدم برایش دو دقیقه سخنرانی کنم و بگویم که من به تو گفته بودم که باید این کار را بکنی، من به تو گفته بودم که باید کار درست را انجام بدهی، جاناتان وقتی مرا دید دست هایش را لبخندزنان بالا برد.

خیلی سخته بخواهی با افرادی که دارند بهت لبخند می زنند برخورد کنی!

او گفت پدر لازم نیست چیزی بگویی، من خودم می دانم، قول میدهم دفعه بعد بهتر عمل کنم.

اما غرور من می گفت که من در هر حال باید حرفم را به او بزنم. چون حرف های خوبی آماده کرده بودم تا به او بگویم اما مجبور شدم که غرورم را زیر پا بگذارم و بگویم که اگر قول می دهی قبول است.

بله مسائل زیادی هستند که ما واقعا لازم نیست با آنها خیلی سر و کله بزنیم.

من امروز می خواهم که دنبال راه هایی باشید که بتوانید از طریق آنها روابط تان را بهبود ببخشید.

ممکن است بخواهی کمی تن صدایت را پایین بیاوری،

ممکن است بخواهی شنونده بهتری باشی،

ممکن است بخواهی جملاتت را مؤدبانه تر بیان کنی...

مثل همان کاری که من با جاناتان کردم، کاری به کارش نداشته باش. این کارها را انجام بده تا کیفیت رابطه ات افزایش پیدا کند.

چرا سعی نمی کنی افرادی را که خداوند وارد زندگی ات کرده را بهتر بشناسی؟

یاد بگیر که به آنها چیزی را که خودشان می خواهند بدهی، نه چیزی را که خودت می خواهی.

یادت باشد که قبل از اینکه به خانه بررسی ذهنت را از مسائل منفی پاک کنی.

استرس و مشکلات روزت را با خودت به خانه نبر. آنها را به درخت مشکلات بسپار.

و چند دقیقه اول را صرف افرادی کن که واقعاً دوستشان داری.

من معتقدم که اگر شما بتوانید این تغییرات بسیار ساده را در خودتان ایجاد کنید، می توانید:

شاهد پیشرفت گسترده ای در روابط تان باشید

روابط تان بهتر و بهتر می شود

آرامش بیشتری خواهید داشت

لذت و سازگاری بیشتری در خانه تان خواهید داشت

و از زندگی سرشار از پیروزی که خداوند برایتان مقدر کرده است

برخوردار خواهید شد.

اگر تمایل دارید فیلم این کتاب الکترونیکی را
هم ببینید کافیست وارد آدرس زیر شوید:

negareshenik.ir/?p=5153