

به نام خدا

سلام خدمت شما همراهان عزیز مجموعه مثبت یک

توی این فایل صوتی از مجموعه فایل های اونور خط می خواهم در مورد یک اتفاق جالب باهاتون صحبت بکنم. خب من خیلی خسته از بیرون اومده بودم خونه و لباس هایم که داشتم در می آوردم یک مرتبه همسر من گفت که:

چرا به من خبر ندادی؟ کاش می گفتی: که داری میای! و من مثلاً بهت یک لیست خرید می دادم که از میوه فروشی یک سری چیزها بگیری. خب واقعیتش اینه که من اصلاً حوصله نداشتم و خب توقع داشتم مثل همیشه بهم اس ام اس بده که نیازی هم به زنگ من نباشه و خب قشنگ معلوم بود که می خواستم از زیر این کار در برم چون من اصلاً حوصله نداشتم و از اون طرف همسر من خب لازم داشت که این خریدها انجام بشه.

من داشتم در حقیقت لباسمو دوباره عوض می کردم که برم بیرون ولی قشنگ معلوم بود که ته دلم دارم غم می زنم و غرغر می کنم و خب اونجا واقعاً یک زرنگی ارتباطی همسر من خیلی عالی بود که اصلاً باعث شد این فایل را برایتان ضبط بکنم و اون این بود که:

خیلی قشنگ با یه زرنگی خاص و تیز حسی خاصی به من گفت: خب اگر زحمت می کشی سیب زمینی هم می گیری سیب زمینی های دُرشت بگیر که من برات سیب زمینی سرخ کرده درست کنم.

این جمله یک تلنگر خیلی بزرگی برای من بود و اون هم این بود که خب من می دونم من سیب زمینی رو عاشقش هستم و نادیا اصلاً سیب زمینی دوست ندارد و اتفاق جالب این هست که خب با این حرف به من یک تلنگر زد که

بین این خرید داری برای خودت میری نه برای من!

و دیدم چقدر قشنگه این مقوله ارتباطی اگر ارتباطات را درست بلد باشیم حتی اگر طرف مقابل اهمال کاری بکند در زمینه ارتباطی خودش ما می توانیم باز کمک بکنیم به حفظ ارتباط و بهتر بکنیم. البته این یک مثال خیلی کوچک است ولی دارم نگاه می کنم پدر و مادر خود من اگر واقعاً بلد بودند همین مهارت های کوچک و ساده ارتباطی را چقدر می توانستند شیرین تر زندگی بکنند. مثلاً من خیلی واقعاً دلخوری های زیادی را یادم هست از دوران کودکی خودم که به خاطر همین چیزهای ساده در حد خرید بینشان ایجاد می شد و بسیاری از پدر و مادران ما، اقوام ما، دوستان ما، آشنایان ما یا مردم کشورمان به هر حال این مسائل را دارند. همین مسائل ساده و پیش پا افتاده.

صحبتی که من دارم این هست که:

باید همیشه یادمان باشد که **اصل مهم، اصل ارتباط هست** یعنی این خرید قرار است یک ابزاری باشد یک وسیله ای باشد که زندگی بهتر بشود، ارتباط خوشگل تر بشود و ما معمولاً هدف و وسیله را گم می کنیم. توی فایل صوتی هم قبل تر راجع به بحث امتحانات و مدرسه توضیح دادم که خیلی از والدین به خاطر اینکه فرزندشان نمره خوبی

بگیرد ارتباطشان با فرزندشان را از دست می دهند و اون فرزند دیگه همیشه از پدر و مادرش در ذهن خودش یک تصویر بد دارد و پدر و مادر توی اون تصویر مطلوب زندگی اش جایی ندارند و این خُب اتفاق، اتفاق خوبی نیست.

حالا ما باید چکار بکنیم؟

اول اینکه: یادمان باشد خُب مثلاً فرض بفرمایید که شما زحمت کشیدین کوفته درست کردین مثال حالا اینجا با خانم هاست، آقایان می توانند خودشان تعمیم دیگری بدهند و توضیح دیگری بدهند فرض کنید زحمت کشیدین کوفته درست کردین بعد زنگ می زنید به همسرتان می گوئید: نان هم بگیر.

همسرتان می گوید: ای بابا، من خسته ام و فلان و اینها...

خُب معمولاً چکار می کنند؟ معمولاً پرخاش می کنند، بر خورد بد... ولی یک برخورد بسیار حرفه ای می تواند این باشد: خُب عزیزم می تونی کوفته را بدون نان بخوری؟! چونکه نمی دونم مثلاً الان واقعاً بیشتر از این نان نداریم، یا یه تیکه خیلی کمی نان داریم یا نانمان خُشک شده آن نان، من کاری می تونم انجام بدم؟

یعنی با یک تکنیک خیلی حرفه ای خُب شخص متوجه دلیل آن موضوع می شود.

پس گفتن دلیل اهمیت دارد ولی معمولاً چکار می کنند؟

پر خاش می کنند که بابا مثلاً من از ظهر تا شب دارم توی آشپزخانه این غذا رو واست درست می کنم یه نون حاضر نیستی بگیری!

خُب باعث ایجاد دلخوری می شود. بنابراین یادمان باشد که هدف و وسیله را جا به جا نکنیم. یک غذا، یک درخواست، یک اتفاقی قراره باعث شود که زندگیمان فقط یه کوچولو بهتر بشود. حالا خیلی وقت ها ما اشتباه می کنیم به خاطر برآورده نشدن آن خواسته مان، آن درخواستمان معمولاً می آییم خود رابطه را زیر سوال می بریم و خراب می کنیم.

یادمان باشد که کلاً زندگیمان سرشار از رابطه هاست و ارتباطمان با همدیگر و چطور می خواهیم با آن ارتباطات برخورد بکنیم؟

البته بگویم این یک تکنیک خیلی کوچک بود و همیشه کافی نیست ولی به نظر من پنجاه درصد مواقع می تواند همین تکنیک کوچک کارساز باشد اما به هر حال موارد پیچیده تری هم وجود دارد که تکنیک های دیگری دارد که ان شاء الله به مرور راجع به آنها صحبت می کنیم.

پس به عنوان جمع بندی بگویم:

۱- یادمان نرود که اصل ارتباط هست نه اون خواسته. یعنی اگر اون خواسته برآورده نشد نباید به اصل ارتباط، ما آسیب بزنیم.

۲- اینکه اگر دلیل کاری را بگوییم و نشان بدهیم که به هر حال اون شخص هم یک نفعی دارد از اون درخواست ما، می تواند خیلی اوضاع قشنگ تر و بهتر بشود.

از توجهتان خیلی متشکرم و اگر احساس می کنید این فایل می تواند کمک بکند که کسی زندگی اش یه کوچولو هم بهتر بشود ممنون می شوم که آنرا با دیگران به اشتراک بگذارید.

پیروز و موفق و بیشتر از یک نفر باشید.