

برای روابط بهتر کاری نکنید!

چکیده‌ای از:

آریل وشایا کین
ترجمه فرناز فرود



tarikhema.org

ترجمه فرناز فرود

برای روابط بهتر
کاری نکنید!

یک روش تحول‌گرا
برای ایجاد روابط سحرآمیز

بانک ملت
bank mellat

www.bankmellat.ir

کلیدهای
هفت‌سرا
موفق

آریل وشایا کین

برای روابط بهتر
کاری نکنید!

یک روش تحول‌گرا
برای ایجاد روابط سحرآمیز

ترجمه فرناز فرود



کتاب «برای روابط بهتر کاری نکنید!» کتابی است خواندنی و کاربردی برای تمام زوج‌هایی که در پی ایجاد روابطی خوب هستند و آرزوی راهنمایی‌های مؤثر، قابل قبول و منطقی را در سر می‌پرورانند.



کتابهای دانه

مؤسسه‌ی انتشارات صابرین

عضوانجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان



برو شور - کتاب

چکیده‌ای از:

برای

روابط بهتر

کاری نکنید

آریل و شایا کین
ترجمه فرناز فرود

انتشارات صابرین
۸۸۹۶۸۸۹۰

● تقدیم به

مشتریان ارجمند بانک ملت و علاقه‌مند به مطالعه

بانک ملت برای خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی با هدف ارتقای فرهنگ و دانش عمومی، اقدام به انتشار مجموعه‌ای با عنوان «بروشور - کتاب» نموده است.

یک جلد از این مجموعه پیش روی شماست که در کنار اطلاع‌رسانی و معرفی خدمات بانک ملت، به یک موضوع «مورد نیاز و علاقه جامعه» پرداخته و به صورت چکیده‌ای از کتاب «برای روابط بهتر کاری نکنید» تقدیم می‌شود.

امید است با خواندن این متن شوق مطالعه بیشتر شود. همچنین قدردانی خود را از انتشارات صابرین که متن حاضر را در اختیار بانک ملت قرار داده است، ابراز می‌دارد.



بانک ملت
bank mellat

روابط عمومی / پاییز ۸۹

● برای روابط بهتر کاری نکنید

● مقدمه

وقتی جرئت کنید صادقانه خود را ببینید
و بتوانید خود را قضاوت نکنید،
زندگی تان متحول می شود و به دنبال آن،
روابطتان تغییر می کند.

تحول، مانند سنگ کیمیاست که فلز را به طلا تبدیل می کند.
تحول، رابطه ای معمولی را به ارتباطی سحرآمیز تبدیل می کند.

اکنون با گذشت بیش از بیست سال از ازدواجمان، هنوز
رابطه مان پرنشاط و صمیمانه است. البته از اول این طور نبود. در
ابتدای آشنایی مان، علاقه شدیدی به یکدیگر داشتیم، اما رفتارمان
به گونه ای نبود که رابطه سحرآمیزی میان ما ایجاد شود. این
رفتار ما آگاهانه نبود، اما تنها چیزی بود که بلد بودیم. هریک از
ما کارهایی را انجام می دادیم که در دیگران دیده بودیم و با تمام
توان می کوشیدیم، اما حاضر نبودیم به جنبه های منفی رابطه مان
بنگریم. هر جا احساس کمبودی می کردیم، بی تردید دیگری را

مقصر می‌شمردیم، اما به‌مرور زمان متوجه شدیم برای ایجاد و حفظ یک رابطه سالم، زنده و بانشاط به چه چیزهایی نیاز است. علاوه بر آن؛ یاد گرفتیم چگونه شعله عشق و اشتیاقمان را روشن و زنده نگه داریم.

در کتاب برای روابط بهتر کاری نکنید! عقاید و اصول چنین رابطه‌ای را شرح می‌دهیم. در این کتاب با رازهایی روبه‌رو می‌شوید که ما آنها را در مسیر زندگی کشف کرده‌ایم و چیزهای زیادی از آنها آموخته‌ایم. رازهایی که به ما این امکان را داده‌اند تا از جایگاه دو فرد علاقه‌مند به یکدیگر، به جایگاه زوجی با زندگی مشترک پرنشاط و باروح برسیم.

در این کتاب، اصول تحولی را شرح می‌دهیم که در هر نوع رابطه‌ای؛ از روابط عاشقانه، دوستانه، خانوادگی گرفته تا روابط میان همکاران، مفید و مؤثر است.

شاید اکنون شما نامزد داشته باشید، شاید هم در تدارک نامزدی و ازدواج باشید. ما اکنون در روندی با شما سهیم می‌شویم که برای خودمان و نیز شرکت‌کنندگان بی‌شمار دوره‌هایمان مفید بوده است و به کمک آن توانسته‌ایم از مرحله آرزو عبور کنیم و به واقعیت برسیم. ما با افرادی کار کرده‌ایم که از داشتن رابطه عاشقانه مأیوس بودند، اما اکنون یار وجودی واقعی‌شان را یافته‌اند. حتی افراد ۴۰-۵۰ ساله‌ای که در عمرشان هیچ رابطه موفق و پایداری نداشتند، توانستند با به‌کارگیری اصولی که در این کتاب شرح می‌دهیم، به عشق و زندگی مشترک پایدار و پرشوری دست یابند. با اشخاصی کار کرده‌ایم که بیش از سی سال از ازدواجشان می‌گذشت و رابطه‌شان تا حد تحمل یکدیگر تنزل یافته بود. آنها هم توانستند به کمک این اصول، به رابطه‌ای عاشقانه و پرشور دست یابند.

چه هم‌اکنون عاشق باشید یا در پی شخص خاص مناسب خود بگردید، به هر حال این کتاب چراغ راهنما است و این امکان را به شما می‌دهد تا بر موانع صمیمیت خود غلبه کنید و به رابطه‌ای دست یابید که به‌مراتب از آنچه آرزو دارید، عالی‌تر است.

برای روابط بهتر کاری نکنید! عنوان کتابی است از مجموعه «کلیدهای همسران موفق» که توسط انتشارات صابرین منتشر شده است.

در ادامه چکیده‌ای از این کتاب آورده شده است تا خوانندگان محترم بتوانند با کلیت آن آشنا شوند و ضمن استفاده از راهنمایی‌های این چند فصل، در صورت نیاز به کتاب اصلی مراجعه کنند.

● فصل ۱: بنیانگذاری رابطه‌ای سحرآمیز

به احتمال زیاد این نوشته را به این دلیل می‌خوانید که به ایجاد ارتباط مفید با دیگران علاقه‌مند هستید. موضوع این صفحات به هیچ وجه درباره کار کردن بر روی خود یا بر روی رابطه‌تان به‌منظور ایجاد تغییرات مثبت نیست، بلکه کشف راه تازه‌ای برای نگرستن است؛ یعنی شیوه تازه‌ای است برای اینکه خود، زندگی و روابطتان را مشاهده کنید. در نتیجه، لازم است ابتدا چند اصل ساده را بیاموزید تا سپس بتوانید نگاهتان را به زندگی و شیوه برقراری روابطتان تغییر دهید.

● تحول چیست؟

تحول به معنای تغییر یا جابه‌جایی ماهیت یک چیز است. برای نمونه؛ یک مولکول آب در صفر درجه سانتی‌گراد از مایع به جامد تبدیل می‌شود. اگرچه ساختار مولکولی آب تغییر نیافته است، اما به چیز دیگری یعنی یخ تبدیل شده است.

بیشتر افراد، زندگی خود را یا مشابه تجربه‌هایشان یا برعکس تجربه‌هایشان شکل می‌دهند. اگرچه ممکن است تحول شرایط زندگی‌تان را تغییر ندهد، اما سبب می‌شود نگرش شما عوض شود. بسیاری از افراد، شرایط زندگی را دلیل اصلی ایجاد حال خوش یا ناخوش خود می‌دانند؛ در حالی که پس از تحول، دیگر شرایط عامل تعیین‌کننده نخواهد بود.

تحول، ناشی از اراده یا خواست تغییر نیست. تحول یک فرآیند است و زمانی رخ می‌دهد که فرد بدون واسطه و بدون این فکر که «راه درست زندگی کردن چیست»، زندگی کند. تحول، پیامد طبیعی آگاه زندگی کردن است.

هنگاهی که کشف می‌کنید چگونه در لحظه حال زندگی کنید، در وضعیتی قرار می‌گیرید که آن را با واژه «تحول» تعریف می‌کنیم.

● آگاهی چیست؟

مشاهده بدون قضاوت را آگاهی می‌نامیم. آگاهی، دیدن یا مشاهده واقع‌بینانه و بدون انتقاد هر چیزی در همان وضعیتی است که وجود دارد. آگاهی جریانی است که از طریق آن پیوسته خود را به لحظه حال می‌آورید و از زیستن در افکار تأسفبار و انتقادی دست می‌کشید.

برای ایجاد یک رابطه سحرآمیز، مهم این است که هنر مشاهده بدون عیب‌جویی از خود را یاد بگیرید. بیشتر ما فقط به اعمال و رفتار خود نگاه نمی‌کنیم؛ بلکه خود را قضاوت می‌کنیم و با آن چیزهایی خود را مقایسه می‌کنیم که گمان می‌کنیم بر اساس معیارهای فرهنگی (یا مخالف با آن معیارها) باید باشیم.

ما در اصلاح، به آنچه با عنوان ضعف و نقص در خود می‌بینیم، اعتیاد داریم و خود را بدون قضاوت مشاهده نمی‌کنیم. تحول این نیست که خود را اصلاح کنید و بهتر شوید یا همسران را اصلاح کنید تا بهتر شود. تحول یعنی همان چیزی باشید که هستید. اگر فقط همان چیزی را که هستید، بدون قضاوت و دستکاری ببینید و قصد اصلاح آنچه را که می‌بینید نداشته باشید، موقعیتی به وجود می‌آورد که رفتارهای ناخواسته به پایان برسند.

چگونه؟ هنگامی که به چیزی بدون قضاوت می‌نگرید، انرژی مثبت یا منفی به آن نمی‌افزایید و می‌دانیم که هر چیزی در این هستی برای بقا به انرژی نیاز دارد. اگر به عادات خود انرژی ندهید، آنها به طور طبیعی ضعیف می‌شوند و از بین می‌روند.

اگر از خودتان عیب بگیرید،
از همسران هم عیب خواهید گرفت.

● موافقت و مخالفت

خواهش می‌کنیم از موافقت یا مخالفت با عقایدی که مطرح می‌شوند خودداری کنید؛ زیرا اگر عقایدی را که مطرح می‌کنیم از یکدیگر جدا کنید، نمی‌توانید معنای مطالب گفته‌شده را درک کنید. چرا؟ برای اینکه در حالت موافقت یا مخالفت؛ در واقع مشغول مقایسهٔ شنیده‌هایتان با دانسته‌هایتان هستید و به طور عمیق گوش نمی‌دهید. بخشی از واقعیت تحول این است: خودتان را به گونه‌ای تربیت کنید که به سخنان گوینده گوش کنید و در این فکر نباشید که آیا با آن مخالف هستید یا موافق. توجه داشته باشید که برای یادگیری هر مهارت تازه‌ای، به شجاعت و شکیبایی نیاز است و یادگیری مهارت آگاهی نیز از این قاعده مستثنی نیست.

● برنامه‌های ذهنی

بسیاری از افراد، این مطالب را در حالی می‌خوانند که برنامهٔ اصلاح همسرشان را در ذهن دارند و در نتیجه فقط بر بخشی از کتاب متمرکز می‌شوند که به نظر آنها «مسائل» همسرشان را مطرح کرده است، و مطالبی را که در تأیید باورهای آنها نباشد، نادیده می‌گیرند.

● سردرگمی و تناقض

روش تحول‌گرا دو همراه دارد. اولی سردرگمی است. هر بار که

ذهن با عقیده تازه‌ای دست و پنجه نرم می‌کند، سردرگمی پیش می‌آید.

همراه دوم تناقض است و زمانی ایجاد می‌شود که دو نظر صحیح اما با ظاهری متضاد در کنار هم وجود داشته باشند. برای نمونه: «آب همه جا را گرفته است؛ یک قطره آب برای خوردن نداریم.» این دو عبارت در ظاهر متضاد به نظر می‌رسند، اما هر کسی که در دریا گرفتار بی‌آبی شده باشد، می‌داند که در عمل چنین وضعیتی ممکن است.

● یادگیری مطالب جدید

اکنون باید به روش کارکرد ذهن توجه کنیم. ذهن بسیار شبیه به کامپیوتر عمل می‌کند؛ یعنی داده‌های جدید را بر اساس شباهتها و تفاوت‌هایی که با دانسته‌هایش دارد، دسته‌بندی می‌کند. این کارکرد بسیار مفید است، اما در راه کشف آنچه خارج از حیطه دانسته‌هاست، مانعی به شمار می‌رود.

● اصول تحول

رابطه‌ای که به واقع سحرآمیز باشد، در همه زمینه‌های زندگی می‌تواند وجود داشته باشد؛ این رابطه می‌تواند عاشقانه باشد یا خانوادگی یا دوستانه و یا رابطه شما با خودتان باشد. از نظر ما؛ شما با رعایت اصول تحول در هر رابطه‌ای می‌توانید به صمیمیت، ابراز وجود و رضایت خاطر دست یابید.

باز هم به شما توصیه می‌کنیم که در برابر تمایل خودتان به اینکه با این اصول موافقت یا مخالفت کنید، مقاومت کنید و آنها را به عنوان امکانی در نظر بگیرید برای اینکه بتوانید پیچیدگیهای رابطه را بررسی کنید.

اصل اول تحول: هرچه را نپذیرید، پابرجاتر و قدرتمندتر می شود. مواردی را که در وجود همسرتان نمی پسندید، به اندازه‌ای در زندگی و رابطه‌تان برجسته می شوند که سرانجام فقط همان موارد نظرتان را جلب می کنند. از آن پس نکات مثبت و جذابی را نمی بینید که شما را در ابتدا به همسرتان علاقه مند کرده بود؛ بلکه فقط کاستی ها یا آنچه به نظر شما کاستی است را می بینید.

اصل دوم تحول: امکان ندارد دو چیز در یک زمان یک فضا را اشغال کنند. به عبارت دیگر می توان گفت؛ در هر لحظه معین، شما فقط همان چیزی می توانید باشید که هستید. بیشتر مردم فکر می کنند نسبت به آنچه بودند، می توانند متفاوت باشند، یا پیش از این، این امکان وجود داشته است که زندگی شان به شکل دیگری باشد. اما اگر خوب بنگرید و صادق باشید؛ متوجه می شوید که در هر لحظه فقط می توانید درست همان چیزی باشید که هستید. اگر بتوانید به واقع این اصل را درک کنید، از یک عمر پشیمانی و احساس گناه نجات می یابید.

اصل سوم تحول: هرگاه اجازه دهید موارد همان گونه که هستند، باشند و سعی نکنید آنها را تغییر دهید یا اصلاح کنید، بدانید که آن موارد خود به خود کامل می شوند. به این معنا که اگر شما یک رفتار ناخواسته را فقط مشاهده کنید، همین کافی است تا این امکان به وجود آید که آن مشکل را حل کنید یا در صدد رفع آن برآیید. شاید درک این اصل از دو اصل دیگر کمی دشوارتر باشد. به نظر می رسد که در مواجهه با مورد، فقط مشاهده کردن و هیچ اقدامی نکردن، اشتباه یا ناقص باشد و دستاوردی نداشته باشد.

تصور کنید می‌خواهید از اتاقی پر از میز و صندلی عبور کنید. اگر اتاق تاریک باشد، بی‌تردید به موانعی برخورد خواهید کرد، اما در اتاق روشن به راحتی و به طور طبیعی می‌توانید از این طرف به آن طرف بروید. هر بار که از اتاق نشیمن خانه‌تان عبور می‌کنید، به خودتان یادآوری نمی‌کنید: «مواظب باش به کاناپه نخوری!» شما تلاش و دقت نمی‌کنید که بدون برخورد از این سوی اتاق به آن سو بروید، بلکه به طور طبیعی بدون برخورد در اتاق حرکت می‌کنید.

● اگر می‌خواهید رابطه‌ای سحرآمیز برقرار کنید، ابتدا از خودتان شروع کنید

بیشتر مردم بر همسر خود متمرکز می‌شوند و او را علت اختلافها و نارضایتی خود می‌دانند. با روش تحول‌گرا همواره شما مسئول چگونگی رابطه‌تان هستید. ما می‌گوییم باید توجهتان را بر خودتان متمرکز کنید و ببینید چه کارهایی می‌کنید یا نمی‌کنید که بر رابطه‌تان تأثیر منفی می‌گذارد.

لطفاً توجه داشته باشید که منظور ما از «شما مسئول هستید»، این نیست که «شما مقصر هستید».

● رابطه شما با خودتان مشخص می‌کند که رابطه‌تان با همسران چگونه باشد

اگر می‌خواهید رابطه‌تان پس از دلبستگی ابتدایی رشد کند و عمیق‌تر بشود، لازم است ابتدا به رابطه‌ای که با خودتان دارید، نگاهی بیندازید. بیشتر ما در خلوت خود به شدت با خودمان سخت گیر هستیم. ما سخت گیرترین منتقد خود هستیم. مدام از

خودمان ایراد می‌گیریم و فکر می‌کنیم باید به شیوه دیگر یا بهتری زندگی کنیم.

افکار منفی شما درباره خودتان، به طور مستقیم بر روابط شما تأثیر می‌گذارد.

اگر در صدد بنا کردن یک رابطه محترمانه، پرمهر و عاشقانه هستید، باید ابتدا با خودتان محترم، مهربان و مهرورز باشید.

● تمرین

تمرینها به شما این فرصت را می‌دهند تا در چارچوب روش تحول‌گرا زندگی‌تان را بکاوید. اگر مایل به انجام این تمرینها هستید، ببینید آیا می‌توانید پس از مشاهده یافته‌هایتان خودتان را قضاوت نکنید؟ اگر خودتان را همان گونه که هستید، ببینید و قضاوت نکنید یا نخواهید آنچه را که می‌بینید اصلاح کنید، به پایان یافتن رفتار و شرایط ناخواسته کمک خواهید کرد.

۱. در زندگی‌تان نمونه‌هایی را بیابید که نشان‌دهنده سه اصل تحول باشند.

۲. ببینید در خلوت افکارتان چه نظری درباره خود دارید؟

۳. توجه کنید که ضمن گوش دادن به حرفهای دیگران، چقدر موافقت و مخالفت می‌کنید.

● فصل ۲: تشخیص برنامه‌های پنهان

آگاهی داشتن از رفتارمان، این امکان را به ما می‌دهد که از سلطه رفتارهای قدیمی آزاد شویم. فقط تشخیص الگوهای ناخودآگاه و مشاهده بدون قضاوت آنها، شما را از قید و بند برنامه‌های پنهان و ناآشکار قدیمی آزاد می‌کند.

ذهن، بسیار شبیه به برنامه‌های کامپیوتری عمل می‌کند؛ یعنی از طریق مقایسه با اطلاعات موجود در حافظه پیش می‌رود. بنابراین، هر چیزی که خارج از محدوده برنامه رخ دهد، قابل تشخیص نیست. برنامه‌های ذهنی ما در خردسالی و زمانی که افکار بسیار ساده‌تری داریم طراحی می‌شوند و بدون در نظر گرفتن آنچه از آن هنگام تاکنون آموخته‌ایم، عمل می‌کنند.

آوردن آگاهی به برنامه‌های خودکار ذهنمان، این امکان را به ما می‌دهد که آنچه را مفید است، حفظ و آنچه را مفید نیست، به‌روز کنیم. به این ترتیب، به‌جای تکرار اشتباههایی که توان اصلاح آنها را نداریم، به‌سوی رفتار مناسب هدایت می‌شویم.

● ایجاد زمینه‌ای برای مشاهده امکانات تازه

اگر به وجود چیزی آگاه نیستید به این معنی نیست که آن چیز در واقعیت وجود ندارد، بلکه ممکن است فقط در تجربه شما وجود نداشته باشد. برای نمونه؛ سال ۱۹۹۲ ما دو نفر همراه مکس که ۸۵ سال داشت به هاوایی رفتیم و در آپارتمانی رو به اقیانوس اقامت کردیم. ما می‌توانستیم نهنگهای مهاجر را ببینیم که در آب جست‌وخیز می‌کردند، اما مکس نمی‌توانست. روزی همگی برای قایق‌سواری و تماشای نهنگها رفتیم و آن حیوانات بسیار بزرگ را از نزدیک دیدیم. پس از بازگشت به آپارتمان، مکس می‌توانست نهنگها را در اقیانوس ببیند؛ زیرا در آن زمان او می‌دانست هنگام

تماشای اقیانوس باید در جستجوی چه باشد. در حالی که قبل از برنامه قایق سواری و پیش از آنکه نهنگها را از نزدیک ببیند، موفق نمی شد که آنها را ببیند.

باید زمینه‌ای برای دیدن ایجاد شود. اشخاص از طریق آنچه می‌دانند، می‌بینند و هر چیزی را که از قبل نمی‌دانند، رد می‌کنند و نمی‌پذیرند. پس تا وقتی شخص متوجه نشود که الگوها، واقعیتها یا زمینه‌های کاملاً متفاوت و متنوعی برای عملکردش وجود دارد، برای او چنین چیزهایی وجود خارجی پیدا نمی‌کند.

شاید بپرسید: «خب، مگر چه اشکالی دارد؟» پاسخ می‌دهیم: «هیچ!» اما آنچه می‌دانید، آنچه می‌توانید را محدود می‌کند. می‌گویند: «به هر آرزویی که داری، می‌رسی.» اگر از وجود چیزی مطلع نباشید، چگونه ممکن است آن را آرزو کنید؟ از خودتان بپرسید: «آیا ممکن است مواردی وجود داشته باشند که بتوانند روابط من را زیر و رو کنند، اما من به کلی از آنها بی‌اطلاع باشم؟» برنامه‌ها یا اهداف ناآگاهانه شما، توانایی‌تان را در ایجاد روابط پرشور و نشاط محدود می‌کنند. برای نمونه؛ زن و شوهری را در نظر بگیرید که هرکدام دیدگاه خود را در ارتباط با تعلیم و تربیت فرزندان مطرح می‌کند. به ظاهر این پدر و مادر که هر دو می‌کوشند تا بهترین شرایط را برای خانواده خود فراهم آورند، باید بتوانند با کمک یکدیگر به نتیجه برسند. اما هرکدام برنامه‌های خود را در ذهن دارد و در نتیجه، فضای حاکم بر گفت‌وگو، رقابتی و خصمانه است. اگر هم نتیجه‌ای از آن حاصل شود، بر این اساس است که کدام‌یک از آنها پیروز شده و حرفش را به کرسی نشاند است.

نوع دیگر برنامه پنهان این است که یک طرف رابطه احساس می‌کند باید «او هم حق اظهار نظر داشته باشد» یا «به کلی اختیاردار

باشد» و در نتیجه مدام حساب می‌کند. مثلاً زن به خود می‌گوید: «آن دفعه که با هم به سینما رفتیم، او فیلم را انتخاب کرد. پس امشب باید به تماشای فیلمی برویم که من می‌خواهم، وگرنه...!»

● دوساله‌های غیرقابل کنترل

به هر کودک دوساله‌ای که بنگرید، می‌بینید هر وقت پدر و مادر به او هشدار می‌دهند که به چیزی دست نزنند، ترغیب می‌شود که به آن دست بزند. کودکان در سن دوسالگی تقریباً غیرقابل کنترل هستند و تمایل دارند کارهایی انجام دهند که از آنها منع می‌شوند.

آیا همه ما در بزرگسالی ندیده‌ایم که بعضی وقتها رفتاری را در پیش می‌گیریم که کاملاً در تضاد با هدفی است که می‌خواهیم به آن برسیم؟ آیا منطق در گوشتان نگفته است: «برای آنکه سر وقت به قرار ملاقات برسید، بهتر است زودتر حاضر شوید؟» و صدای دیگری در ذهنتان نق نق یا التماس نکرده است که: «فقط ۵ دقیقه دیگر...؟» تا آنکه به شدت زیر فشار تنگی وقت قرار می‌گیرید و به سختی سر وقت به قرارتان می‌رسید؟

وقتی از برنامه‌های پنهان ذهنی‌تان آگاه می‌شوید، مجبور نیستید برحسب عادت و به طور خودکار آنها را به انجام برسانید. آگاهی این آزادی را به شما می‌دهد: «آنچه را در زندگی انتخاب کنید که برایتان مناسب است.»

● ویژگیهای موروثی

این امکان وجود دارد که برخی از «برنامه‌های شما موروثی باشند. در بعضی از موارد؛ آنچه در ظاهر به عنوان یک فرد انتخاب کرده‌ایم، گویی بر اساس یک سناریوی خانوادگی و به

منظور تداوم بقا در ژن ما حک شده است و برای ما به ارث رسیده است.

ما با یکی از افرادی آشنا هستیم که پرورش دهنده اسب‌های پروری است. این اسب‌ها به نرم قدم برداشتن و خوش اخلاقی مشهورند. از قرار معلوم، این ویژگی‌ها طی پرورش نسل‌های پیاپی تقویت شده است. انسانها هم همین‌طورند. خانواده‌ها می‌آموزند با اجرا کردن برخی الگوهای رفتاری، زنده و پابرجا بمانند. این الگوها در صورتی مفیدند که مجبور نباشید بر اساس آنها یا ضد آنها عمل کنید.

● عشق چیست؟

«بکی» و «جیک» زن و شوهر بودند. یکی از رسوم خانواده جیک این بود که هر جمعه شب سوپ مرغ بخورند. در نتیجه، بکی نیز از ابتدای ازدواج هر جمعه شب سوپ مرغ می‌پخت. اما جیک همیشه می‌گفت: «بکی سوپ تو عالیه، اما سوپ مادرم همیشه!»

بکی بهترین مواد را می‌خرید، ادویه‌ها را تغییر می‌داد، سبزی‌ها را کم و زیاد می‌کرد، اما باز هم شوهرش می‌گفت: «بکی ممنون که این سوپ را درست کردی، اما سوپ مادرم چیز دیگری بود!» یک جمعه عصر بکی به زیرزمین رفت تا کاری بکند، اما کارش طول کشید و زمانی به آشپزخانه برگشت که سوپ سوخته بود. وقت شام بود و بکی فرصتی نداشت که مجدد سوپ تهیه کند. او میز را چید و ظرف شام را وسط میز گذاشت.

جیک شروع به خوردن کرد و بکی به آشپزخانه رفت تا نان بیاورد. جیک فریاد کشید: «بکی زود بیا اینجا!» بکی با حالت عذرخواهی به اتاق آمد و با تعجب شنید: «بکی این سوپ درست مثل سوپ مادرم است... بالاخره موفق شدی!»

وقتی در جست‌وجوی همسری بامحبت هستید، ممکن است برنامه‌های ذهنی پنهانی داشته باشید و ندانسته در پی ویژگیهایی باشید که در کودکی برایتان نشانهٔ محبت بوده است، حتی اگر آن ویژگیها از دیدگاه امروز شما که انسان بالغی هستید، مورد پسند نباشد.

ذهن کودک، تمایز قائل نمی‌شود و محبت پدر یا مادر را همراه زوائدی مانند خشم، سرخوردگی و غیره ضبط می‌کند. اگر آگاه نباشید، شاید ندانسته به جای انتخاب همسری که به‌راستی مناسب شماست، همسری را برگزینید که بتوانید در کنار او، رفتارهای خانوادگی‌تان را تکرار کنید.

● تمرین

۱. ببینید آیا با خواندن این فصل، به طور ناخواسته برنامهٔ ذهنی تازه‌ای تحت عنوان «بدون برنامهٔ ذهنی بودن» به ذهنتان وارد نکرده‌اید؟

۲. هنگام گفت‌وگو با همسران به این موضوع توجه کنید که آیا «حق با من است» یکی از برنامه‌های ذهنی شماست؟

● فصل ۳: رابطه‌تان را با پدر و مادران کامل کنید

اگر می‌خواهید رابطه مؤثر و پرمهری با شخص دیگری برقرار کنید، لازم است برای کامل کردن رابطه‌تان با پدر و مادران آماده باشید.

واژه «کامل» در لغت‌نامه به این معناست: بی‌نقص؛ تمام‌عیار؛ تمام؛ به‌تمام معنا.

وقتی می‌گوییم رابطه‌تان با پدر و مادران ناقص است، یعنی چه؟ اگر حتماً می‌خواهید ثابت کنید پدر و مادران به خاطر کاری که انجام داده‌اند یا نداده‌اند، حق داشتند یا اشتباه کرده‌اند، یا اگر مدام در پی کشف نقاط ضعف پدر و مادران هستید، رابطه‌تان با پدر و مادران کامل نیست. وقتی زندگی‌تان را با زندگی پدر و مادران مقایسه می‌کنید، کامل نیستید. اگر عقیده دارید پدر و مادران بیش از حد شما را لوس کرده‌اند یا به‌اندازه کافی از شما حمایت نکرده‌اند یا در کودکی احساس می‌کردید شما را درک نکرده‌اند، کامل نیستید.

به هر حال، هویت شما از رابطه‌تان با پدر و مادر و واکنشتان به آنها نشئت می‌گیرد. اگر می‌گویید تقصیر پدر و مادران است که شما نمی‌توانید به‌خوبی با آنها ارتباط برقرار کنید، کامل نیستید.

اگر هنوز پدر و مادران را به خاطر وضعیت خود سرزنش می‌کنید، به توانایی خود در برقراری رابطه‌ای کاملاً رضایت‌بخش، آسیب می‌رسانید. رابطه شما با پدر و مادران الگوی رابطه شما با مردان و زنان است. آنها کار اشتباهی انجام نداده‌اند؛ فقط آن‌گونه

زندگی کرده‌اند که به نظرشان بهترین بود و شما فرزند آن خانواده بوده‌اید.

به احتمال زیاد، پدر و مادر شما در دوره‌های پدر و مادر بودن یا چگونگی برقراری روابط رضایت‌بخش شرکت نکرده‌اند. پدر و مادر آنها هم چنین کاری را نکرده‌اند و پدر و مادر آنها نیز... و الی آخر. تا همین اواخر؛ یعنی حدود ۴۰-۳۰ سال پیش، هیچ دوره آموزشی درباره پدر و مادر بودن یا برقراری روابط، آموزش داده نمی‌شد. مردم آن‌گونه هستند که طی سالهای رشد در خانواده‌شان آموخته بودند. پدر و مادر شما بهترین کاری را که بلد بوده‌اند، انجام داده‌اند.

اگر خواستار رابطه‌ای پابرجا و مفید هستید، باید از مقصر شمردن پدر و مادرتان دست بکشید و خود مسئولیت زندگی‌تان را به عهده بگیرید.

شما می‌توانید در رویدادهای واقعی و تخیلی گذشته درجا بنزید یا آنها را بپذیرید و از آنها بگذرید. می‌توانید در گذشته زندگی کنید و بخواهید دیگران را به مناسبت آنچه پیش آمده است؛ توجیه کنید، تغییر دهید یا مقصر بشمارید، یا ضمن پذیرش آن رویدادها، به زندگی ادامه دهید و دیگر تحت سلطه گذشته خود نباشید.

وقتی افراد گرفتار گفت‌وگوهای ذهنی ماجراهای گذشته‌شان هستند، فلج و غیرمؤثر می‌شوند. بررسی ریشه‌های «شکست» و رفتار آنها، همه زندگی‌شان را تسخیر می‌کند. مرور زندگی می‌تواند به تله‌ای تبدیل شود.

از یک سو؛ بررسی موانع خوشبختی و مؤثر بودن خوب است، و از سوی دیگر؛ اگر مدام در پی شخص یا رویدادی باشید که تقصیر زندگی‌تان را به گردن او بیندازید، آنگاه همین بررسی می‌تواند شما را سردرگم کند. آن وقت با افکار «اگر خانواده دیگری داشتم... اگر پدر و مادرم از هم جدا نمی‌شدند و...» سرگرم می‌شوید.

همه ما در مقطعی از عمرمان، اختیار زندگی‌مان را به دست می‌گیریم. برای آنکه اختیار زندگی‌تان را به دست بگیرید، لازم است دو دست را روی فرمان بگذارید و به پیش بروید. وقتی به مشاهده گذشته خود معتاد هستید و می‌خواهید به کمک آن، آینده‌تان را مشخص کنید، مانند آن است که بخواهید با نگاه کردن به آینه بغل اتومبیل، پیچهایی را تشخیص دهید که جلوی رویتان در جاده وجود دارند.

برای آنکه صاحب اختیار خودتان شوید باید گذشته‌تان را رها کنید، با آنچه هست باشید و از سرزنش رویدادهای گذشته خودداری کنید.

دو چیز نمی‌توانند در یک زمان، یک فضا را اشغال کنند. در حالی که سرگرم حل این معما هستید که چرا این‌گونه هستید که هستید، نمی‌توانید بدون واسطه و در لحظه زندگی کنید. شما هم می‌توانید عمرتان را به فکر کردن درباره زندگی‌تان بگذرانید و هم به زندگی کردن، اما نمی‌توانید همزمان هر دو نوع زندگی را داشته باشید. وقتی به‌طور مستقیم و بی‌واسطه زندگی می‌کنید؛ رضایت حقیقی، خوشی، امنیت و توانایی را کشف می‌کنید. در نتیجه، دیگر نگران آن نیستید که آیا درست زندگی می‌کنید، دیگران شما را تأیید می‌کنند و یا حتی خودتان، خودتان را تأیید می‌کنید یا نه.

هنگامی که بدون واسطه زندگی می‌کنید، دیگر نگران
دورهٔ کودکی‌تان نیستید. در واقع، کودکی شما هیچ ربطی
به زندگی‌تان نخواهد داشت و بر توان شما در ایجاد روابط
سحرآمیز تأثیری ندارد.

● فصل ۴: هنر گوش دادن

طی دوره‌هایی که در سراسر جهان تدریس می‌کنیم، متوجه شده‌ایم که افراد، به طور کلی واقعاً گوش نمی‌دهند. شاید تصور کنید گوش دادن عملی منفعلانه است، اما چنین نیست. من و همسرم کشف کرده‌ایم وقتی گوش دادن حقیقی وجود داشته باشد، بی‌تردید ارتباطی رضایت‌بخش برقرار می‌شود. اگر هنر گوش دادن را بیاموزید، در همهٔ زمینه‌های زندگی مؤثرتر، مفیدتر و راضی‌تر خواهید بود. گوش دادن حقیقی هنر است.

هیچ وقت توجه کرده‌اید که واقعاً گوش می‌دهید یا نه؟ آیا تاکنون متوجه شده‌اید که چه چیزی مانع گوش دادن حقیقی شما می‌شود و اجازه نمی‌دهد گفته‌های شخص دیگر را خوب گوش دهید و سخنانش را از دیدگاه او درک کنید؟

ابتدا باید بخواهید که بدون هیچ قضاوتی به سخنان طرف مقابل توجه کنید. چگونه به حرفهای او گوش می‌دهید و چگونه با زندگی مبادله می‌کنید؟ قرار نیست که مشاهدات و الگوی رفتاری‌تان را تغییر دهید. فقط تشخیص نوع ارتباطتان با زندگی، به‌خودی‌خود کافی است تا الگوهای رفتاری آزاردهنده را به‌پایان برسانید. هیچ اقدام دیگری لازم نیست. همین روش در مورد شیوهٔ گوش دادن، گوش ندادن یا حواس‌پرتی هنگام گوش دادن نیز مؤثر است.

برای برقراری ارتباط حقیقی لازم است شنونده، مطلب را از دیدگاه گوینده بشنود.

این کار، درک آگاهانهٔ دیدگاه شخص مقابل است.

اگر همسرتان بگوید: «واقعاً از حمام کردن با آب یخ لذت می‌برم» و شما فکر کنید که این عقیده احمقانه است، به جای آنکه سخنان او را از دیدگاه خودش بشنوید در ذهنتان با او مخالفت می‌کنید. در نتیجه او سرخورده می‌شود و با انباشته شدن آزرده‌گیها؛ بی‌تردید، اختلاف و سوء تفاهم پیش می‌آید.

چنانچه فکر یا مسئله‌ای ذهن شما را درگیر کرده باشد، نمی‌توانید خوب گوش دهید؛ زیرا ذهن فقط می‌تواند در هر زمان به یک نکته توجه کند. وقتی نگران چیزی هستید، مطالبی را که به شما می‌گویند، نمی‌شنوید.

توجه کرده‌اید که بعضی از افراد بارها مطلبی را به شما می‌گویند؟ معمولاً برای این است که بار اول سخنان آنها را واقعاً نشنیده‌اید. از آنجا که گوش دادن عملی فعالانه است و نه منفعلانه، پس به توجه کامل شما نیاز دارد. اگر هنگام گوش دادن، حواستان پرت باشد، گوینده دچار این احساس می‌شود که سخنانش شنیده نشده است؛ که در واقع درست است.

هنگامی که از نزدیکی‌تان با شخصی مدتی می‌گذرد، فکر می‌کنید او را می‌شناسید و از قبل می‌دانید که چه می‌خواهد بگوید. همین که چند کلمه اول از دهانش خارج می‌شود، خیال می‌کنید تا آخرش را می‌دانید. در نتیجه از گوش دادن به سخنان همسرتان دست می‌کشید. شاید اصلاً سخنان او را نفهمید؛ زیرا فکر می‌کنید می‌دانید که او می‌خواهد چه بگوید و به سراغ افکار خودتان می‌روید. در چنین وضعیتی؛ به احتمال زیاد همسرتان دچار این احساس می‌شود که به او بی‌توجهی و بی‌احترامی می‌کنید.

● اثبات آنکه حق با شماست

در اینجا باید دربارهٔ آن اصل فیزیک صحبت کنیم که در ضمن اصل دوم تحول هم می‌باشد. بر اساس این اصل؛ هیچ‌گاه دو چیز نمی‌توانند در یک زمان، یک مکان را اشغال کنند.

اگر ذهن شما درگیر این فکر باشد که در اولین فرصت چه بگویید، امکان ندارد بتوانید سخنانی را که به شما گفته می‌شود، واقعاً بشنوید.

در مواقعی که از دیدگاه خود دفاع می‌کنید، مطالبی را که می‌گویند نخواهید شنید. هنگامی که از خود دفاع می‌کنید، ذهنتان سخنان دیگران را تحریف می‌کند تا شما بتوانید مخالفت‌تان را ابراز و ثابت کنید که آنها اشتباه می‌گویند، و حق با شماست و دیدگاه‌تان درست است.

آیا تاکنون پیش آمده است که از عبارت یا کلمهٔ خاصی که همسران می‌گویند، ایراد بگیرید و به اصل مطلبی که او می‌گوید بی‌توجه باشید؟

اگر به سادگی مطلبی را که باید بگویید، رها کنید و گوش دهید، می‌بینید که گاهی در پاسخ به طرف مقابل مطالبی را بیان می‌کنید که نه‌تنها برایتان کاملاً تازه و غیرمنتظره است، بلکه بسیار مناسب‌تر از مطالبی است که در ذهن برنامه‌ریزی کرده بودید. همچنین می‌بینید که اگر آنچه می‌خواستید بگویید، باز هم مناسب باشد، خودبه‌خود مطرح می‌شود.

● گوش دادن با برنامهٔ ذهنی

یکی از موانع بزرگ گوش دادن، برنامه‌های ذهنی است. اشکالی

ندارد که هنگام گفت‌وگو، خواسته خود را مطرح کنید، اما به شرط آنکه به آن آگاه باشید. برای نمونه؛ اگر شما فروشنده باشید و درآمدهای در صدی از فروش کالا باشد، واضح است که ترجیح می‌دهید هر کسی وارد فروشگاه می‌شود، از شما خرید کند. اما اگر به جای رسیدگی به نیاز مشتری، اصرار بورزید که برنامه ذهنی‌تان عملی شود و او حتماً چیزی بخرد، بی‌تردید او را دلزده می‌کنید و فروش کمی خواهید داشت. در واقع، دنبال کردن برنامه ذهنی، اغلب بر عکس آنچه می‌خواهید نتیجه می‌دهد.

افراد به طور معمول، احمق نبودن را به گوش دادن ترجیح می‌دهند. آنها فکر می‌کنند ندانستن بد است و در نتیجه این برنامه ذهنی، درست نمی‌شنوند. علت نشنیدن شخص این است که گفته‌های طرف مقابل برایش اهمیتی ندارد. مهم‌ترین چیز برای او این است که نادان جلوه نکند و در نتیجه در فکر است که در پاسخ چه بگوید.

● نفس کشیدن واقعاً مؤثر است

گاهی فقط باید یک نفس خوب و عمیق بکشید و به خودتان بگویید سخنان همسران آزارتان نخواهد داد. آنگاه بدون آنکه در صدد دفاع از خود باشید، خوب گوش کنید.

● همدلی، همدلی، همدلی!

اگر همسران به شما بگویند به علت کاری که کرده یا نکرده‌اید، از شما آزرده شده است و شما می‌بینید رفتاری جز آنچه نشان دادید، نمی‌توانستید داشته باشید، بهتر است با خودتان همدلی کنید. منظور ما این است که با مهربانی و بخشندگی به خود بنگرید.

بیشتر ما دارای این عقیده اشتباه هستیم که می توانستیم زندگی دیگری داشته باشیم، اما اگر به گذشته بنگرید، خواهید دید که همه موارد زندگی تان شما را به این نقطه، به همین جایی که هم اکنون هستید، هدایت کرده است. اگرچه ممکن است در بازنگری فکر کنید که می توانستید به گونه دیگری رفتار کنید، اما واقعاً در آن هنگام و در آن شرایط زندگی، تنها کاری را انجام دادید که می توانستید. در واقع، نمی توانستید کار دیگری بکنید.

در فلسفه، موضوع جبر در برابر اختیار وجود دارد. منظور فیلسوفان از جبر این است که زندگی شما از پیش تعیین شده است و به واقع برای ایجاد رویدادها اختیاری ندارید. منظور از اختیار این است که شما اختیار کامل ایجاد رویدادها را داشته باشید.

ما می گوئیم شما برای چگونگی وقوع رویدادها در گذشته، اکنون اختیاری ندارید. شاید معتقد باشید که وضعیت باید آن گونه می شد یا می توانست آن گونه بشود، اما واقعیت این است که اکنون اختیار گذشته را ندارید. شاید بتوانید انتخاب کنید که در آینده وقایع چگونه باشند، اما گذشته، گذشته است و شما نمی توانید کاری کنید به غیر از همان کاری که کرده اید.

تنها فایده این فکر که می توانستید در گذشته کار دیگری انجام دهید، این است که خودتان را شکنجه دهید. ما متوجه شده ایم که شکنجه خود، به برقراری روابط عالی نمی انجامد و در نتیجه توصیه می کنیم؛ خود را شکنجه نکنید.

● تعبیری نو از گذشته

اگر این گفته ما را بپذیرید که «گذشته، گذشته است»، آنگاه می‌توانید ببینید که اگرچه گذشته تمام شده است، اما هنوز می‌توان آن را تعبیر کرد. همین جاست که عده زیادی گرفتار شکنجه کردن خود می‌شوند و در نتیجه، توانایی خود را برای ایجاد روابط سحرآمیز نادیده می‌گیرند.

داستانی را تعریف می‌کنیم تا امکان دیگری را نشان دهیم: روزی، روزگاری، پیرمرد فقیری در مملکتی زندگی می‌کرد. او صاحب اسب نر سفید و بسیار زیبایی بود. از قضا پادشاه از روستای کوچک آن مرد پیر عبور کرد و آن اسب فوق‌العاده را دید. پادشاه برای خرید آن اسب قیمت بسیار بالایی به مرد پیر پیشنهاد کرد.

پیرمرد دربارهٔ پیشنهاد سخاوتمندانهٔ پادشاه فکر کرد و گفت: «اعلیحضرت! از سخاوت شما بسیار متشکرم، اما ترجیح می‌دهم اسبم را نگه دارم.»

پس از آنکه پادشاه از آنجا رفت، روستاییان دور پیرمرد را گرفتند و گفتند: «چه کار احمقانه‌ای کردی! اگر پیشنهاد شاه را می‌پذیرفتی، بیشتر از آنچه در صورت می‌گنجد، ثروتمند می‌شدی!»

مرد پیر پاسخ داد: «احمقانه یا هشیارانه، نمی‌دانم. فقط می‌دانم که هنوز اسبم را دارم.»

حدود یک هفته بعد، شبی نریان از اصطبل فرار کرد. روستاییان به سرعت واکنش نشان دادند و گفتند: «ای پیرمرد، چه مصیبتی! الان نه اسب داری و نه ثروت!»

مرد پاسخ داد: «مصیبت یا سعادت، نمی‌دانم. فقط می‌دانم نریانم رفته است.»

یک هفته گذشت و نریان با یک گله مادیان وحشی که به دنبال خود داشت، بازگشت. روستاییان بیرون اصطبل پیرمرد جمع شدند و ضمن تحسین مادیانها گفتند: «پیرمرد، چقدر خوش شانس هستی! نه تنها نریانت برگشت، بلکه یک گله مادیان هم پیدا کردی!»

پیرمرد سرش را کج کرد، به اسب‌ها نگاهی انداخت و گفت: «خوش شانس یا بدشانس، خوب یا بد، نمی‌دانم. فقط می‌دانم که دوباره صاحب نریانم شده‌ام و یک گله مادیان هم در اینجا هستند.»

هفته بعد، تنها پسر پیرمرد هنگام رام کردن یکی از مادیانها زمین خورد و هر دو پایش شکست. روستاییان باز هم به سرعت اظهار عقیده کردند و در حالی که با تأسف سر تکان می‌دادند، گفتند: «چه حادثه! تأسف باری! چه وحشتناک! اگر اسبت را فروخته بودی، پای پسرت نمی‌شکست. حالا چه کسی در این سنین پیری از تو مواظبت می‌کند؟»

پیرمرد پاسخ داد: «تأسف بار یا غیر تأسف بار، وحشتناک یا غیر وحشتناک، نمی‌دانم. فقط می‌دانم که پاهای پسرم شکسته است.» یکی دو هفته بعد کشور پیرمرد با کشوری دیگر وارد جنگ شد که نیروی نظامی بسیار قوی‌تری داشت. همه مردان جوان سالم به خدمت فراخوانده شدند و تقریباً قطعی بود که زنده باز نخواهند گشت....

و داستان به همین ترتیب ادامه دارد. شما می‌توانید هر رویداد

زندگی‌تان را آن‌گونه تعبیر کنید که با نگرش یا برنامه ذهنی کنونی‌تان مطابق باشد. حقیقت این است که آنچه رخ داده، رخ داده است و اگر آن را ببینید و بگذرید، می‌توانید به زندگی‌تان ادامه دهید.

● عبارت طلایی: معذرت می‌خواهم!

هر اندازه خوب ارتباط برقرار کنید، حساس باشید، همسرتان را دوست بدارید و کاملاً با او هماهنگ باشید، به هر حال دیر یا زود کار اشتباهی از شما سر خواهد زد. برای چنین مواقعی یک عصای سحرآمیز وجود دارد که آزرده‌گی را برطرف و رابطه‌تان را برقرار می‌کند. عذرخواهی حقیقی یک دنیا آزرده‌گی را التیام می‌بخشد. اما این عصای سحرآمیز با ترفندهایی آتش را خاموش می‌کند و با ترفندهای دیگری آتش را شعله‌ورتر می‌سازد. اکنون با این ترفندها آشنا می‌شویم:

۱. عذرخواهی باید از صمیم قلب باشد، واقعاً از صمیم قلب. هیچ چیزی اعصاب‌خردکن‌تر از آن نیست که فقط به دلیل فرونشاندن خشم همسرتان معذرت بخواهید، اما با خود فکر کنید که کارتان درست بوده است.
۲. باید آمادگی داشته باشید که عذرخواهی صمیمانه همسرتان را بپذیرید. ممکن است تا هنگام عذرخواهی او، اشتباههای دیگری که در سایر موارد انجام داده است را به یاد آورده باشید. اگر این اشتباهها را به روی او بیاورید، هم آتش اختلاف را از نو روشن می‌کنید و هم برای همسرتان دشوار می‌شود که در آینده عذرخواهی کند.

زندگی یک ماجرای پرهیجان است. اگر به نظر شما چنین نیست، پس مشغول چیزی به غیر از زندگی هستید؛ احتمالاً مشغول افکارتان دربارهٔ زندگی هستید. ببینید آیا می‌توانید نسبت به این نکته هشیار باشید که فکرهایتان فقط فکر هستند و نه واقعیت؟

● فصل ۵: پی بردن به خواسته حقیقی خود

برای آنکه بتوانید انرژی لازم برای ورود به زندگی و لحظه حال را تولید کنید، به شور و شوق نیاز دارید. بسیاری از ما، از همان ابتدا این شور و شوق را نداریم. ما تحت تأثیر افکارمان هستیم که مدام ناتواناییهایمان را به رخمان می‌کشند و در نتیجه حتی به خودمان زحمت آزمودن را نمی‌دهیم.

می‌گویند طولانی‌ترین سفرها با یک قدم آغاز می‌شود. باید شروع کنید. چگونه شخص مشتاق می‌شود؟ بیشتر افراد در جست‌وجوی چیزی هستند که آن‌قدر ارزش داشته باشد که قلب، روح و شوقشان را به پایش بریزند. اما نترسید، لزومی ندارد در دوردست‌ها جست‌وجو کنید.

به پیرامون خود بنگرید. در این لحظه در کجا هستید؟ هر جا باشید، می‌توانید اشتیاقی را که به طور طبیعی دارید، برای هم‌اکنون و در همین لحظه زندگی، ایجاد کنید. در واقع همین لحظه تنها زمان موجود است. لازم نیست صبر کنید تا شرایط زندگی‌تان بهبود یابد. هم‌اکنون بهترین شرایط را برای تحول دارید.

به گوشه و کنار خانه یا هر جایی که هستید، بنگرید. کارهایی هست که همیشه از به پایان رساندن آنها اجتناب کرده‌اید. ببینید چه کارهایی باقی مانده است، آنها را به انجام برسانید. خیلی زیاد است؟ اشکالی ندارد. با یکی شروع کنید. انجام هر کدام یا تکمیل هر کاری؛ در واقع هر نوع تکمیلی، انرژی‌تان را به شما بازمی‌گرداند.

تمرین

۱. این بازی را انجام دهید: هنگامی که ظرف می‌شوید یا در برقراری ارتباط دچار مشکل هستید یا ... آرام به خودتان بگویید: *این همان است که می‌خواهم.*
۲. اگر اوقات خوشی دارید، بگویید: *این همان است که می‌خواهم.* اگر ناراحت یا عصبانی هستید، بگویید: *این همان است که می‌خواهم.* اگر فکر می‌کنید این بازی احمقانه‌ای است، به خود بگویید: *این همان است که می‌خواهم.*
۳. کار ساده‌ای را پیدا کنید که به پایان برسانید. (اگر بخواهید می‌توانید تکرار کنید.)

● فصل ۶: یک روز ...

افکار فراوانی هستند که با «یک روز» شروع می‌شوند و همگی رابطه‌تان را ضعیف می‌کنند:

یک روز وضعیت بهتر می‌شود.

یک روز از این رفتار دست می‌کشم.

یک روز او تغییر می‌کند.

یک روز ...

خب، باید یک نکته را بدانید. هنگامی که کشف کنید این لحظه، تنها زمان موجود است و آن «یک روز» عالی و رؤیایی در آینده قادر به نجات شما نیست، آنگاه فوری و در یک آن سالم‌تر و شادتر می‌شوید و اصلاً لازم نیست ابتدا خودتان، همسرتان یا وضعیت‌تان را تغییر دهید.

بر تنه درخت قطع‌شده حلقه‌هایی را می‌بینید که نشانه سالهایی است که بر آن درخت گذشته است. حلقه‌ها نشان می‌دهند که درخت چه سالهایی پرآب و آفتاب و چه سالهایی کم‌آب بوده است. بخشی از زیبایی کفپوشها یا میزهای چوبی از همین رگه‌هاست.

رفتارهای عادی شما نیز مانند همین رگه‌ها حک شده‌اند. اگر با خودتان کار کنید، خودتان را بسایید و بکوشید رگه‌ها را از بین ببرید، چیزی از شما باقی نمی‌ماند. رفتارهای عادی شما در زمان و مکانی دیگر و توسط شمای بسیار جوان‌تر تعیین و تنظیم شده‌اند و قابل تغییر نیستند.

افراد بسیار ناامیدی نزد ما آمده‌اند؛ زیرا راه خود را گم کرده‌اند و دیگر احساس نمی‌کنند که در مسیر تحول گام برمی‌دارند.

بعضی اوقات در لحظه زندگی خواهید کرد.
و اوقاتی نیز پیش خواهد آمد که عادات بر شما غلبه می‌کنند و رفتارهای گذشته‌تان را تکرار خواهید کرد.
انتظار این را داشته باشید!

اگر انتظار داشته باشید روشهای قدیمیِ برقراری رابطه را تا آخر عمر با خود حمل کنید، وقتی آنها پدیدار می‌شوند، کمتر احتمال دارد که به خودتان سخت بگیرید یا در برابر آنها مقاومت کنید.

اگر در برابر روشهای قدیمیِ ارتباط مقاومت کنید، بدیهی است که باقی می‌مانند و قوی‌تر می‌شوند.

رابطه‌ای که در حال حاضر دارید، بهترین رابطه ممکن برای شما در این لحظه است.

برای ایجاد یک رابطه سحرآمیز باید مشتاق باشید که خودتان باشید؛ درست همان گونه که هم‌اکنون هستید و همان گونه که هم‌اکنون نیستید. نه‌اینکه به انتظار روزی بنشینید که شما بهتر و جدیدی بشوید.

اگر کارهایی می‌کنید که بهتر شوید، به مسیر دراز و دشواری گام گذاشته‌اید. شاید هم روزی پیشرفت کنید ... قدم به قدم ... در بعضی جنبه‌ها، اما نه در همه جنبه‌ها.

آن لحظه‌ای که شجاعت پیدا کنید که صادقانه خود را ببینید و قضاوت نکنید، زندگی‌تان متحول می‌شود و روابطتان نیز همراه آن

متحول خواهد شد. تحول مانند سنگ کیمیاست که فلز را به طلا تبدیل می‌کند. تحول، یک رابطه معمولی و عادی را به رابطه‌ای سحرآمیز تبدیل می‌کند.

● کلام آخر

مطالبی که خواندید چکیده‌ای از هشت فصل کتاب برای روابط بهتر کاری نکنید! از مجموعه «کلیدهای همسران موفق» نوشته «آریل» و «شایا کین»، ترجمه «فرناز فرود» و نشر مؤسسه انتشارات صابرین است.

این کتاب طی ۲۲ فصل، اصول تحول را شرح می‌دهد که برای هر نوع رابطه‌ای؛ از روابط عاشقانه، دوستانه، خانوادگی گرفته تا روابط میان همکاران در محیط کار، مفید و مؤثر است. دو نویسنده برای درک بهتر خواننده، نمونه‌هایی از زندگی خصوصی خودشان و نیز مواردی را شرح می‌دهند که ضمن تدریس با آنها برخورد کرده‌اند. همچنین تمرینهایی که در پایان چند فصل آمده است، برای عملی کردن عقاید مطرح شده مفید به نظر می‌رسند.

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد
- آشپزی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه‌حلهای
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی
- کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهارساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها
- کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها
- کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان
- کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری
- چگونه به کودک خود « نه » بگوییم!
- پاسخ به والدین
- کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان (هوش اخلاقی)
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان
- راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها
- کلیدهای رفتار با دوقلوها
- روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه
- کلیدهای موفقیت پدر ناتنی
- کلیدهای موفقیت مادر ناتنی
- کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش فرزند شاد
- کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان
- کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامها
- آموزش دستشویی رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)

کلیدهای همسران موفق

- از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :
- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
- راهنمای مادران شاغل
- تغذیه دوره بارداری
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک
- برای روابط بهتر کاری نکنید!
- معجزهٔ گفت و گو
- غذاهای فوری





کمک به آزادی زندانیان نیازمند

با مشارکت ستاد دپه کشور

شما نیکوکاران عزیز می توانید علاوه بر استفاده از خدمت **حواله منظم** (در حساب های متمرکز) و یا مراجعه حضوری به بانک، از طریق دستگاه های خود پرداز بانک ملت نیز در طرح عظیم کمک به آزادی زندانیان نیازمند مشارکت نمایید. برای این کار با انتخاب گزینه مربوطه مبلغ مورد نظر توسط شما به حساب ستاد دپه کشور به طور مستقیم واریز خواهد شد.

❗ باشد که خانواده ای طعم شیرین با هم بودن را بچشد.



تسهیل دهنده امور بانک ملت ایران
مرکز ارتباط ملت: ۱۵۵۶ شهرستان ۸۲۴۸۸۱ - ۰۲۱ - پیام کوتاه ۲۰۰۰۳۰۱ روابط عمومی





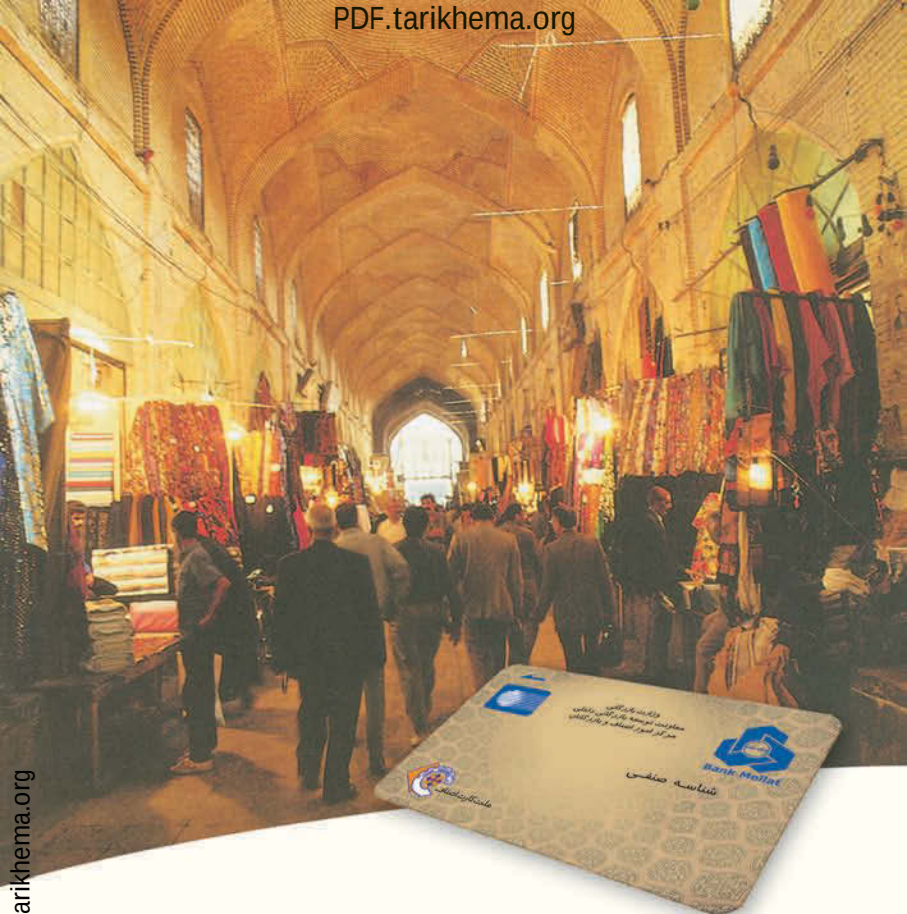
حساب مهر ماندگار

با افتتاح این حساب که مدیر با تدبیر آن شخص مهر گذار می باشد ضمن اینکه امکان برداشت موجودی حساب در زمان حیات با وی (افتتاح کننده حساب) بوده روزهای روشنی را برای آینده عزیزانتان و عزیزی که به مهرتان نیازمندند رقم بزنید.



بانک ملت
bank mellat

PDF.tarikhema.org



ملت کارت اصناف گامی دیگر در جهت رونق اقتصادی

امکانات:

- ✓ درج شماره صنفی
- ✓ عضویت واحد صنفی در نظام صنفی توزیع کالاهای تحت حمایت دولت
- ✓ انتقال وجه برای عاملین توزیع کالاهای یارانه ای حساس و ضروری
- ✓ تغییر شماره پروانه کسب به شماره شناسه صنفی
- ✓ برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی به صورت الکترونیکی
- ✓ پرداخت حق عضویت در اتحادیه ها
- ✓ پرداخت قبوض
- ✓ افتتاح حساب قرض الحسنه پس انداز الکترونیک
- ✓ خرید از دستگاه های کارت خوان فروشگاهی (Pos)
- ✓ اعلام مانده موجودی، اخذ صورتحساب و تغییر رمز کارت
- ✓ دریافت خدمات از طریق اینترنت یا برقراری رمز اینترنتی
- ✓ انتقال وجه فی مابین صاحبان پروانه صنفی امور صنفی و شورای اصناف

راهنمای اتصال کارت بانکی به کارت هوشمند سوخت

با اتصال کارت بانکی به کارت سوخت، شما می توانید وجه سوخت خود را از حساب بانکی خود (به صورت آنلاین) پرداخت نمایید. برای این منظور کافی است در محل پایانه های فروش بانک ملت، فقط یکبار با در دست داشتن کارت سوخت و کارت بانکی مراحل فوق را انجام دهید.

✓ اگر می خواهید کارت بانکی جدیدی را جایگزین کارت قبلی نمایید، فقط کافی است مراحل فوق را با کارت جدید به انجام رسانید.

✓ جهت قطع اتصال، پس از قرار دادن کارت سوخت در پایانه، ابتدا گزینه کارت بانکی و سپس گزینه قطع اتصال با کارت را انتخاب نمایید.

خدمات کارت سوخت	کارت بانکی
کیف پول >>	کارت بانکی
کارت بانکی <<	اتصال کارت بانکی
	قطع اتصال با کارت

1



کارت سوخت خود را وارد پایانه نمایید. ابتدا گزینه **کارت بانکی** و سپس گزینه **اتصال کارت بانکی** را انتخاب نمایید.

خدمات کارت سوخت	کارت بانکی
کیف پول >>	اتصال کارت بانکی
کارت بانکی <<	قطع اتصال با کارت

2



کارت بانک خود را در شیار سمت راست پایانه بکشید.

توجه
لطفاً کارت بانکی را بکشید

3

کمی صبر نمایید تا پیام **موفقیت** مشاهده شود.

توجه
کارت سوخت با موفقیت به کارت بانکی متصل گردید.

4



کمی صبر نمایید تا رسید از دستگاه خارج شود. سپس رسید و کارت خود را بردارید.

چاپ رسید
لطفاً صبر نمایید.



مرکز پاسخگویی خدمات بانکی کارت سوخت
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۱۶



مرکز پاسخگویی سامانه هوشمند سوخت
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۹

راهنمای شارژ کیف پول کارت هوشمند سوخت (با استفاده از کارت بانکی)

با شارژ کیف پول کارت سوخت، شما می توانید وجه سوخت خود را از کیف پول (به صورت آنلاین) پرداخت نمایید.

برای این منظور کافی است در محل پایانه های فروش بانک ملت، فقط یکبار با در دست داشتن کارت سوخت و کارت بانکی مراحل فوق را انجام دهید.

1

کارت سوخت خود را وارد پایانه نمایید. ابتدا گزینه **کیف پول** و سپس گزینه **شارژ با کارت بانکی** را انتخاب نمایید.



2

رمز کیف پول را وارد نمایید.

رمز پیش فرض ۱۲۳۴ می باشد جهت بالا بردن امنیت لازم است آنرا تغییر دهید.



توجه

✓ جهت تغییر رمز کیف پول، پس از قراردادن کارت سوخت در پایانه، ابتدا گزینه کیف پول و سپس گزینه تغییر رمز را انتخاب نمایید.



3

کارت بانکی خود را در شیار سمت راست پایانه بکشید و مبلغ مورد نظر جهت شارژ **کیف پول** را وارد نمایید.



حداکثر موجودی کیف ۱۰۰۰۰/۰۰۰ ریال است.

4

با فشردن دکمه سبز، مبلغ را تایید و رمز کارت بانکی خود را وارد نمایید.



✓ جهت مشاهده موجودی کیف پول، پس از قرار دادن کارت سوخت در پایانه، ابتدا گزینه کیف پول و سپس گزینه موجودی را انتخاب نمایید.



5

کمی صبر نمایید تا رسیدن دستگاه خارج شود، سپس رسید و کارت خود را بردارید.



در صورت صحت عملیات، مبلغ شارژ از کارت بانکی شما کسر و به کیف پول کارت سوخت اضافه شده و رسید اتمام عملیات صادر می گردد. برای اطمینان بیشتر می توانید از کیف پول موجودی بگیرید.



مرکز پاسخگویی خدمات بانکی کارت سوخت
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۱۶



مرکز پاسخگویی سامانه هوشمند سوخت
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۹

راهنمای پرداخت غیر نقدی بهای سوخت

جهت پرداخت غیرنقدی وجه سوخت، شما می توانید از دو روش **کیف پول** کارت هوشمند سوخت و یا **کارت بانکی** استفاده نمایید. ضمناً توصیه می شود امکان هر دو روش فراهم آورید تا در صورت نیاز از هر دو روش استفاده نمایید.

روش اول

کیف پول کارت هوشمند سوخت را شارژ نمایید تا بتوانید وجه سوخت را از کیف پول پرداخت نمایید.

روش دوم

برای پرداخت **بانکی**، کافی است فقط یکبار کارت سوخت خود را به **کارت بانکی** متصل نمایید تا بتوانید وجه سوخت را از حساب بانکی خود پرداخت نمایید.

توجه

✓ پس از برداشت کارت سوخت، متصدی تلمبه می تواند با فشردن دکمه سمت چپ، از نوع پرداخت سوختگیری های قبلی مطلع شود و نیازی به ارائه رسید به او نمی باشد.



در صورت بروز خطا به روش دیگری پرداخت نمایید.



مرکز پاسخگویی خدمات بانکی کارت سوخت
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۱۶



مرکز پاسخگویی سامانه هوشمند سوخت
۰۲۱-۸۸۳۲۹۰۶۱-۹

www.bankmellat.ir

۱

قبل از شروع سوخت گیری با مشاهده عبارت **بانکی - نقدی - کیف** از امکان پرداخت غیر نقدی مطمئن شوید.



عدم مشاهده هر یک از کلمات **بانکی** و یا **کیف** به معنی غیر فعال بودن آن امکان می باشد.

۲

پس از اتمام سوختگیری و قرار دادن نازل در محل خود جهت پرداخت با **کیف پول** دکمه **وسط** و جهت پرداخت با **کارت بانکی** دکمه **چپ** را انتخاب نمایید. در غیر این صورت دکمه راست را انتخاب نمایید.



در انتخاب گزینه دقت فرمایید.

۳

در صورتیکه **کیف** را انتخاب کرده اید، **رمز کیف پول** و چنانچه **بانکی** را انتخاب کرده اید، **رمز کارت بانکی** خود را وارد نمایید.



با ورود رمز اشتباه، دوباره سعی نمایید و یا به روش دیگری پرداخت نمایید.

۴

صبر کنید تا پیام "اتمام عملیات" ظاهر شود. اینک کارت خود را بردارید.



در صورت بروز خطا به روش دیگری پرداخت نمایید.