

## 20 پیشنهاد برای بازنگری و بهبود روابط

خانواده همیشه هم خونی و نسب و تبار نیست. آنها افرادی در زندگی تان هستند که به داشتن شما در کنار خود ارج می‌نهند. آنها که مشوق شما برای بهبود و ترقی تان در راه های سالم و پرشور هستند، کسانی که نه تنها شما را همان گونه که اکنون هستید می‌پذیرند، بلکه همان گونه که می‌خواهید باشید شما را پذیرفته و تجسم می‌نمایند. این افراد - خانواده حقیقی شما - کسانی هستند که واقعا حائز اهمیت می‌باشند.



در اینجا 20 پیشنهاد ارائه شده است که به شما در یافتن و پرورش و تقویت این روابط ویژه یاری می‌رسانند.

### • خود را از دست افراد منفی باف رها کنید.

وقت خود را با افراد خوب و نازنینی که باهوش، محوری و هم عقیده هستند، سپری کنید. روابط می‌بایست به شما کمک کنند، نه اینکه به شما آسیب برسانند. اطراف خود را با افرادی پر کنید که بازتاب دهنده همان شخصی که می‌خواهید باشید، هستند. دوستانی را برگزینید که به شناختن آنها افتخار می‌کنید، افرادی که آنها را تحسین می‌کنید، آنها که شما را دوست دارند و به شما احترام می‌گذارند - افرادی که با حضورشان روزتان را به سادگی اندکی درخشان تر می‌کنند. زندگی بسیار کوتاه تر از آن است که وقت خود را با افرادی سپری کنید که شادی و خوشحالی را از وجودتان می‌مکند. هنگامی که خود را از دست افراد منفی باف

رها می‌کنید، شما خودتان را برای خود بودن رها می‌کنید، خود بودن تنها راه درست زیستن است. کتاب [بی‌درنگ برای شادی](#) را بخوانید.

## • بگذارید آنها که پیش از این رفته اند، بروند .

حقیقت غم انگیز این است که برخی افراد تنها تا زمانی در کنار شما هستند، که شما آنچه را که آنها به آن نیازمندند در اختیار دارید. هنگامی که دیگر آنچه را که موجب رضایت خاطرشان است ارائه نکنید، شما را ترک خواهند کرد. خبر خوب این است، چنانچه شما این مسئله را تاب آورید، در نهایت این افراد را از زندگیتان کنار گذاشته و با برخی افراد بزرگ و ارزشمند قابل اعتماد و قابل اتکا خواهید ماند .

ما به ندرت دوستان و عاشقان را از دست می‌دهیم، فقط به تدریج موفق به شناخت آنهایی که حقیقی هستند می‌شویم. پس هنگامی که افراد خود را از سر راهتان کنار می‌کشند، بگذارید که بروند. سرنوشت شما هرگز به آنکه ترکتان می‌کند، گره نخورده است. این بدان معنا نیست که آنها مردم بدی هستند، این فقط بدین معنا است که نقش آنها در داستان شما به اتمام رسیده است.

## • به افرادی که نمی‌شناسید یک فرصت عادلانه بدهید.

هنگامی که به شخصی می‌نگرید، هر شخصی، به یاد بسپارید که هر فرد داستانی دارد. هر فرد در جستجوی چیزی بوده است که آنها را دگرگون کرده، و مجبور به رشد و بالندگی نموده است. هر چهره ای که در خیابان از کنارتان می‌گذرد، بیانگر داستانی است که هر تکه اش به گیرایی و پیچیدگی داستان شماست. ما مردم معمولی را در زندگیمان دیدار نمی‌کنیم .

چنانچه فرصتی به آنها بدهید، هر کس چیزی شگفت انگیز برای ارائه نمودن، در اختیار دارد. پس قدردان امکان روابط جدید باشید از آنجا که به طور طبیعی آنهایی که قدیمی تر بوده و دیگر بکار نمی‌آیند را رها می‌کنید. به قضاوت خود اعتماد کنید. با دانستن اینکه شما در حال ورود به قلمرو نا آشنایی هستید، روابط جدید را در آغوش بگیرید. آماده برای یادگیری، آماده برای چالش، و آماده برای دیدار فردی باشید که ممکن است برای همیشه زندگیتان را دگرگون سازد.

## • به همه مهربانی و احترام را ابراز نمایید.

با همه با مهربانی و احترام رفتار کنید، حتی با آنها که گستاخانه با شما برخورد می‌کنند. نه به خاطر آنکه افراد خوبی هستند، بلکه به این دلیل که شما خوب هستید. هیچ مرزی یا کلاسی که به تعریف گروهی از مردم که سزاوار احترام هستند پردازد، وجود ندارد. با همه در همان سطحی از احترام که برای پدر بزرگ خود قائلید و در همان سطحی از صبر و شکیبایی که نسبت به برادر خردسال خود دارید، رفتار کنید. مردم متوجه مهربانی و لطفتان خواهند شد.

## • مردم را درست به همان صورتی که هستند، بپذیرید.

به هر حال در بسیاری از موارد تغییر دادن آنها غیر ممکن است، و امتحان آن ناخوشایند و گستاخانه است. پس خود را از تنش غیر ضروری رها کنید. به جای تلاش برای تغییر دادن دیگران، پشتیبانی خود را از آنها ابراز نموده و با مثال و نمونه آنها را هدایت نمایید.

## • دیگران را تشویق نموده و به آنها روحیه و امید ببخشید.

قدردانی و درک شگفت انگیز بودن افراد پیرامونتان به جاهای خوب و دلپذیری می انجامد؛ جاهای سودمند، رضایت بخش و صلح آمیز. بنابراین برای آنهایی که در حال پیشرفت هستند، شادمان باشید. به خاطر موفقیت و پیروزی هایشان، آنها را تشویق کنید. آشکارا، از خوبی و برکت وجودشان سپاسگذاری کنید. هر چه کنی به خود کنی، دیر یا زود مردم شروع به تشویق شما که روزی آنها را تشویق کرده بودید، خواهند پرداخت.

## • فرد آرمانی و ایده آل خودتان باشید.

در این دنیای دیوانه که در تلاش است تا شما را همچون دیگران سازد، جرأت و جسارتی یابید تا به گونه ای عالی وجود و ذات خود را حفظ نمایید. هنگامی که آنها به خاطر متفاوت بودنشان به شما می‌خندند، شما نیز در عوض به خاطر یکسان و یکنواخت بودنشان به آنها بخندید. زمان بیشتری را با آنها که شما را به لبخند زدن وا می‌دارند صرف نموده، و زمان کمتری را با آنها که به زور شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند سپری کنید. پیرامون آنها خود را نوازید. ما برای همه کامل و بی نقص نیستیم، تنها برای آنهایی کامل هستیم که افرادی چند را بر می‌گزینند و در حقیقت برای شناخت و دوست داشتن مان همان گونه که واقعا هستیم، وقت می‌گذارند. و برای این افراد، کامل دانستن خودمان همان چیزی است که آنها در مورد ما دوست دارند.

## • مردم را ببخشید و رو به جلو حرکت نمایید.

با نفرت در قلبتان زندگی نکنید. شما بیش از مردمی که از آنها نفرت دارید، خود را می‌آزارید. بخشایش تنها گفتن "آنچه که تو با من کردی درست است" نیست، بلکه گفتن جمله "من قصد دارم که اجازه ندهم آنچه که تو با من کردی برای همیشه شادمانی ام را تباه سازد" است. بخشایش درمان و علاج است. این به معنای پاک کردن گذشته، یا فراموش نمودن آنچه رخ داده، نیست. این بدان معنا است که شما می‌گذارید که رنجش و درد برود، و در عوض تصمیم می‌گیرید که از آنچه رخ داده بیاموزید و با زندگی به راه خود ادامه دهید. به خاطر بسپارید، کمترین زمان را با نفرت از مردمی که شما را می‌آزارند سپری کنید، و بیشترین زمان را می‌بایست صرف دوست داشتن مردمی کنید که به شما عشق می‌ورزند.

## • هر روز کارهای کوچکی برای دیگران انجام دهید.

گاهی اوقات همان کارهای کوچک بزرگترین قسمت از قلبشان را پر می‌کند. شما نمی‌توانید همه چیز برای همه کس باشید، اما می‌توانید همه چیز برای افراد اندکی باشید. مشخص کنید که این افراد در زندگی شما که هستند و با آنها همچون خاندان سلطنتی رفتار کنید.

## • توجه کنید که چه کسانی دوستان حقیقی شما هستند.

همان طور که بزرگ می‌شویم، در می‌یابیم که داشتن دوستان بیشتر از اهمیت کمتری برخوردار است و داشتن دوستان واقعی مهمتر است. به یاد داشته باشید، زندگی به نوعی همانند یک مهمانی است. افراد بسیاری را دعوت می‌کنید، برخی زود می‌روند، برخی تمام شب می‌مانند، برخی با شما می‌خندند، برخی به شما می‌خندند، برخی بسیار دیر خود را نشان می‌دهند. اما در پایان، پس از خوشگذرانی، تعداد اندکی می‌مانند که در تمیز کردن و سر و سامان دادن به ریخت و پاش ها به شما کمک کنند. و بیشتر اوقات، آنها حتی کسانی هم نیستند که این ریخت و پاش ها را ایجاد کرده اند. این افراد دوستان واقعی شما در زندگی هستند. آنها مهمترین چیز هستند.

## • همواره وفادار باشید.

عشق راستین و دوستی حقیقی در مورد جدایی ناپذیری نیست. این روابط درباره دو نفری است که حتی هنگام جدا افتادن، با یکدیگر صادق هستند. در روابط وفادار ماندن هرگز یک گزینه نیست، بلکه اولویت است. وفاداری همه چیز است.

## • با افرادی که برایتان اهمیت دارند، بیشتر در تماس باشید.

در روابط انسانی فاصله با مایل ها اندازه گیری نمی‌شود، بلکه با مهر و محبت سنجیده می‌شود. دو نفر می‌توانند درست کنار یکدیگر بوده، با این حال مایل ها از هم دور باشند. پس از آن کس که برایتان اهمیت دارد چشم پوشی نکنید، زیرا بی‌توجهی بیش از کلمات خشماگین، می‌آزارد. با آنها که برایتان اهمیت دارند در تماس باشید. نه به دلیل آنکه راحت و آسان است، بلکه به این دلیل که آنها ارزش تلاش مضاعف را دارند. به یاد داشته باشید، شما به تعداد مشخصی از دوستان نیاز ندارید، تنها شماری از دوستان می‌توانند قابل اطمینان باشند. توجه به این افراد یک اولویت است.

## • به قول و پیمان های خود وفا کنید و راستگو باشید.

اگر که می‌گویید قصد انجام کاری را دارید، آن را انجام دهید! اگر که می‌گویید قصد رفتن به جایی را دارید، پس آنجا باشید! اگر که می‌گویید چیزی را احساس می‌کنید، به آن اهمیت دهید! اگر نمی‌توانید، نخواهید توانست، و نمی‌کنید، پس دروغ نگویید! همیشه بهتر است که از پیش به مردم حقیقت را بگویید. با سر و قلب مردم بازی نکنید! حقایق را نصفه و نیمه نگویید و هنگامی که حقیقت تمام و کمال آشکار می‌شود انتظار داشته باشید که مردم به شما اعتماد کنند؛ حقایق نصفه و نیمه بهتر از دروغ نیستند. به یاد داشته باشید، عشق و دوستی آسیب نمی‌رسانند. دروغ‌گویی، فریب، بازی با احساسات و عواطف مردم آزاردهنده هستند. هرگز احساسات کسی را به هم نریزید، فقط به خاطر اینکه به خودتان اطمینان ندارید. همیشه روراست و صادق باشید.

## • آنچه را که انتظار دریافتش را دارید، پیشکش کنید.

انتظار آنچه که نمی‌توانید ببخشایید را نداشته باشید. تمرین [قانون طلایی](#) را آغاز کنید. اگر طالب عشق هستید، عشق بورزید. اگر می‌خواهید دوستانی داشته باشید، مهربان و صمیمی باشید. اگر پول می‌خواهید، مهیای ارزش و بهای آن شوید. این جواب می‌دهد. این واقعا ساده است. کتاب [7 عادت افراد بسیار کارآمد](#) را بخوانید.

## • آنچه را قصد دارید، بگویید و منظورتان را از آنچه که می‌گویید بیان کنید.

به مردم در زندگی‌تان اطلاعاتی را که نیازمندند بدهید، بجای آنکه انتظار داشته باشید که ناشناخته‌ها و مجهولات را بشناسند. اطلاعات روغنی است که موتور در حال کار روابط را حفظ می‌کند. آشکارا شروع به برقراری ارتباط کنید. تلاش نکنید که افکار افراد دیگر را بخوانید و دیگران را وادار نکنید که تلاش نمایند تا افکار شما را بخوانند. بیشتر مشکلات، بزرگ و کوچک، درون یک خانواده، دوستی، یا روابط کاری، با ارتباط‌های بد شروع می‌شود.

## • به دیگران اجازه دهید که خودشان تصمیم بگیرند.

بر اساس گذشته خود در مورد دیگران قضاوت نکنید. آنها متفاوت از زندگی شما، زندگی می‌کنند. آنچه که ممکن است برای یک نفر خوب باشد، ممکن است برای دیگری این گونه نباشد. آنچه که ممکن است برای یک نفر بد باشد، ممکن است زندگی فرد دیگری را به گونه بهتری دگرگون سازد. به مردم اجازه دهید که خودشان اشتباه کنند و خودشان تصمیم بگیرند.

## • کمتر حرف بزنید، و بیشتر گوش بسپارید.

کمتر نصیحت و توصیه نمودن اغلب بهترین نصیحت است. مردم به نصایح بسیار نیاز ندارند، آنها نیازمند یک گوش شنوا و اندکی نیروی کمکی مثبت هستند. آنچه که آنها می‌خواهند بدانند اغلب، بیشتر جایی در درون خود آنها است. آنها فقط نیازمند زمانی

برای تفکر، بودن و نفس کشیدن هستند، و به جستجو و کشف سفرهای بی‌جهت و هدایت نشده ای ادامه می‌دهند که سرانجام به آنها در یافتن مسیرشان یاری خواهد رساند.

## • دلایل و استدلال های خرد و کوچک را رها کنید.

دیگری نمی‌بایست در موردتان اشتباه کند تا درست و راست بودن شما مشخص شود. راه های بسیاری برای رسیدن به آنچه که حقیقت است، وجود دارد. و بیشتر اوقات چندان اهمیتی ندارد. کتاب [چگونگی به دست آوردن دوستان و تأثیر گذاشتن بر مردم](#) را بخوانید.

## • از تفسیر غیر سازنده، و مضر چشم پوشی کنید.

هیچ کس حق قضاوت شما را ندارد. آنها ممکن است داستان شما را شنیده باشند، اما اینکه از چه راهی به نتیجه رسیدید را درک نکنند. مهم نیست که چه می‌کنید، همواره کسی خواهد بود که متفاوت فکر کند. بنابراین بر انجام آنچه که در قلب خود به درستی آن باور دارید، تمرکز کنید. آنچه که بیشتر مردم در مورد شما فکر می‌کنند و می‌گویند، خیلی مهم نیست. آنچه که مهم است چگونگی احساس و درک شما در مورد خودتان است.

## • به روابط خود با خودتان توجه کنید.

یکی از دردناک ترین چیزها در زندگی از دست دادن خودتان در روندی از عشق ورزیدن بیش از حد به دیگران، و فراموش نمودن اینکه شما نیز خاص و ویژه هستید، می‌باشد. آخرین بار چه وقت بود که فردی به شما گفت که درست همان گونه که هستید دوستتان دارد، و اینکه شما چه فکر می‌کنید و چگونه درک و احساسی از مسائل دارید؟ آخرین بار چه وقت بود که فردی به شما گفت که کار خوبی انجام می‌دهید، یا شما را به جایی بُرد، خلاصه به این خاطر که آنها می‌دانند هنگامی که آنجا هستید احساس خوشحالی می‌کنید؟ آخرین بار چه وقت بود که آن فرد 'شما' بودید؟

<http://iranata.com/author/gisoonegar>

گردآوری و ترجمه: مژگان فنائی

<http://iranata.com>

وبگاه اینترنتی ایران‌آتا