



نکاتی ضروری در جهت بهبود روابط با دیگران

همه انسان ها در زندگی خود با افرادی در ارتباط هستند. بعضی از این روابط چندان در حد خوبی نیستند، بعضی دیگر خوب، متوسط، هیجان انگیز، پرتنش، عاشقانه و ... هستند.

همه انسان ها در زندگی خود با افرادی در ارتباط هستند. بعضی از این روابط چندان در حد خوبی نیستند، بعضی دیگر خوب، متوسط، هیجان انگیز، پرتنش، عاشقانه و ... هستند.

به گزارش جام جم آنلاین، با این حال، چیزی که بسیار قطعی است، این است که داشتن روابط عالی نقش موثری را در شادی فرد ایفا می کند. برای اینکه مطمئن باشید روابطتان با دیگران در بهترین حالت ممکن قرار دارد، دانستن نکاتی برای بهتر شدن این روابط بسیار ضروری است.

بارها شنیده ایم افرادی که عاشق هستند مبتلا به سرماخوردگی نمی شوند. علتش این است افرادی که در یک رابطه عاشقانه هستند، می توانند تلخ ترین اتفاقات زندگیشان را به شادی تبدیل کنند. داشتن روابط عالی، کیفیت زندگی فرد را ارتقا می دهد. بنابراین بسیار مهم است یاد بگیریم چه عواملی فرد را تبدیل به دوستی خوب می کند و یاد بگیریم که چطور خودمان می توانیم چنین دوست خوبی باشیم.

روابط سالم واقعا می توانند وضعیت ذهنی، احساسی و حتی فیزیکی فرد را ارتقا دهند، درحالیکه روابط ناسالم و روابط مسموم و خطرناک، فرد را به سمت ناامیدی، غم و افسردگی سوق می دهند.

باید تلاش کنید و با صرف زمانی بسیار در بررسی صفات اخلاقی افرادی که از آن ها به عنوان دوستان خوب یاد می کنید، ویژگی های مثبتشان را شناسایی و همان ویژگی ها را در خودتان نیز تقویت کنید.

به عنوان مثال، اگر در میان دوستانتان وفاداری ویژگی مهمی محسوب می شود شما باید این ویژگی را در خودتان ایجاد یا تقویت کنید و وفاداریتان را به آن ها ثابت کنید و افراد دیگری هم که با شما در ارتباط هستند وقتی چنین ویژگی ای را در شما می بینند مایل هستند همانطور که شما در ارتباط با آن ها وفادار هستید نسبت به شما وفادار باشند. این یک وضعیت برد برد است که در آن هر دو سوی رابطه برنده هستند.

10 نکته عالی ای که برای داشتن روابطی خوب در ادامه معرفی می شوند، کمک می کنند تا کیفیت رابطه تان را با دیگران ارتقا دهید.

مهم نیست خواهان ارتقای کیفیت چه نوع رابطه ای هستید، این نکات کمک می کنند تا هر نوع رابطه ای اعم از روابط دوستی، روابط میان خواهر و برادر و یا روابط عاشقانه بهتر شوند.

به خاطر داشته باشید برای اینکه این نکات به کیفیت روابطتان کمک کنند دو کار باید انجام دهید، اول اینکه خودتان را در نظر بگیرید و ببینید چطور می توانید این نکات را در خودتان پرورش دهید و دوم اینکه از آن ها برای رشد فردی خودتان استفاده کنید:

1. مشخص کنید چه کسانی دوست شما هستند.

افرادی را که می شناسید به دسته های مختلفی از جمله خانواده، دوستان صمیمی، آشنایان و همکاران تقسیم کنید. مشخص کردن اینکه چه کسانی دوست شما هستند و اینکه افراد پیرامونتان به چه گروهی تعلق دارند کمک می کند تا مدت زمانی را که لازم است به آن ها اختصاص دهید، تعیین کنید. این امر کمک می کند راحت تر مشخص کنید برای وقت گذراندن با افراد، چه کسی در اولویت قرار دارد و به این طریق دیگر وقتتان را صرف افرادی که با آن ها خیلی مایل به برقراری ارتباط نیستید، نمی کنید.

2. رفتار خود را اصلاح کنید

اگر از آن دسته از افرادی هستید که در دقیقه نود، قرار خود را با دوستانتان به هم می‌زنید و یا بیشتر مواقع دیر سر قرارتان می‌رسید، همین حالا دست از این رفتار بردارید. وفا نکردن به تعهداتتان به دیگران ثابت می‌کند که برای آن‌ها یا زمانشان ارزشی قائل نیستید.

3. با دیگران صادق باشید و در عین حال موجب رنجششان نشوید

برای اینکه در مناسبتی شرکت نکنید متوسل به دروغ نشوید. به دوستانتان بگویید نمی‌خواهید در مراسم شرکت کنید و دلالتان را هم بگویید. اگر فکر می‌کنید ممکن است از شنیدن حقیقت ناراحت شوند با مهربانی و ملاحظه با آن‌ها صحبت کنید و حقیقت را بگویید اما هرگز دروغ نگویید.

4. تلاش نکنید که همه را از خود راضی نگه دارید

همه ما افراد زیادی را می‌شناسیم که سعی می‌کنند در برابر تک تک افرادی که در زندگیشان هستند همانی باشند که آن‌ها می‌خواهند و همیشه از این تلاش یک نتیجه حاصل می‌شود و آن این است که این همه تلاش جوابی در پی ندارد. کسانی دوست واقعی شما هستند که شما را به خاطر آنچه که هستید دوست دارند و کسانی که تائیدتان نمی‌کنند یا دوستان ندارند دوست واقعی تان نیستند و مطمئناً دوست ندارید این گروه از افراد در زندگیتان حضور داشته باشند، پس بیهوده تلاش نکنید.

5. درمورد زندگی خصوصی دیگران صحبت و غیبت نکنید

ممکن است اجتناب از این مورد در میان همکاران دشوار باشد اما برای داشتن محیط کاری ای‌عاری از استرس، موردی بسیار ضروری است. صحبت نکردن در مورد زندگی دیگران، موجب می‌شود انرژی تان برای صحبت کردن در مورد مسائل مهم با دوستان و کسانی که دوستشان دارید حفظ شود. به عبارت دیگر در مورد دیگران و زندگیشان همیشه به گونه ای صحبت کنید که انگار در حضورتان هستند و گفته‌هایتان موجب رنجششان نمی‌شود.

6. بخشنده و بزرگواری باشید

دیگر این سخن کلیشه ای شده است اما واقعیت همین است: با دیگران همانگونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. هیچ چیز به اندازه اجرای همین نکته موجب نمی‌شود که دیگران شما را مورد ستایش خود قرار دهند.

7. گوش کنید، گوش کنید و باز هم گوش کنید

گاهی اوقات گوش دادن تنها کاری است که می‌توان انجام داد. دوستانتان همیشه به دنبال این نیستند که برای مشکلشان به سرعت راه حلی بیابید بلکه شاید تنها بخواهند شما را در چیزی سهیم کنند. حتی اگر به دنبال توصیه شما هستند، ابتدا با دقت کامل و بدون قطع صحبتشان به آن‌ها گوش دهید و بعد نظرتان را بگویید.

8. همانقدر که دریافت می‌کنید، بدهید

اگر دوستانتان دائماً شما را دعوت می‌کنند (یا شما مرتباً خودتان را به مجالس آن‌ها دعوت می‌کنید!) تعادل را برقرار کنید و خودتان را میزبان یک رویداد کنید. در این حالت دوستانتان می‌بینند که شما هم تعادل را حفظ کرده‌اید و به این جهت شما را مورد احترام خود قرار می‌دهند.

9. صحبت کنید

اگر چیزی موجب آزارتان می‌شود، دوست یا شریک زندگیتان را مطلع کنید. این کار را بدون اهانت کردن یا فریاد کشیدن انجام دهید. برای بیان چنین موضوعاتی می‌توانید اینطور آغاز کنید: "خیلی دوستت دارم و برای رابطه‌مون خیلی ارزش قائل هستم و به همین خاطر خواستم بدونی مساله ای هست که باعث رنجش شده". و بعد با احترام و آرامش درمورد آن مساله صحبت کنید و نظرتان را برای برطرف کردن مشکل با وی درمیان بگذارید. این کار را در آرامش انجام دهید. دوست یا شریکتان ممکن است در ابتدا ناراحت شود اما اگر آن‌ها برای رابطه با شما احترام و ارزش قائل باشند، به سخنانتان گوش می‌دهند و در یافتن راه حل و اجرای آن به شما کمک می‌کنند.

10. مرزهای خود را مشخص کنید

مطمئن شوید که در ارتباط با افراد حد و حدود مناسب را برقرار کرده اید. برای درک بهتر به نکته شماره یک برگردید که طبق آن افرادی را که می شناسید در گروه های متفاوتی جای دادید و برای هر گروه مرز مشخصی ترسیم کردید. به عنوان مثال همکار شما نباید در ساعاتی مشخص به منزلتان زنگ بزند (مگر آنکه مورد اضطراری ای پیش آمده باشد). اگر برای داشتن زمانی تنها و اختصاصی برای خود (زمانی برای استراحت و رسیدن به آرامش) دچار مشکل هستید، تاریخی را برای چنین شرایطی مشخص کنید، به همسر خود اطلاع دهید و نسبت به انجام آن متعهد باشید. تعیین مرز برای خود، یکی از بهترین و سالم ترین کارهایی است که می توانید برای بهبود وضعیت خود و روابطتان انجام دهید، پس این نکته را به عنوان یکی از مهمترین نکات برای بهبود روابط به حساب بیاورید. از آن در روابط خود با دیگران استفاده کنید و شاهد بهبود در روابط باشید.