

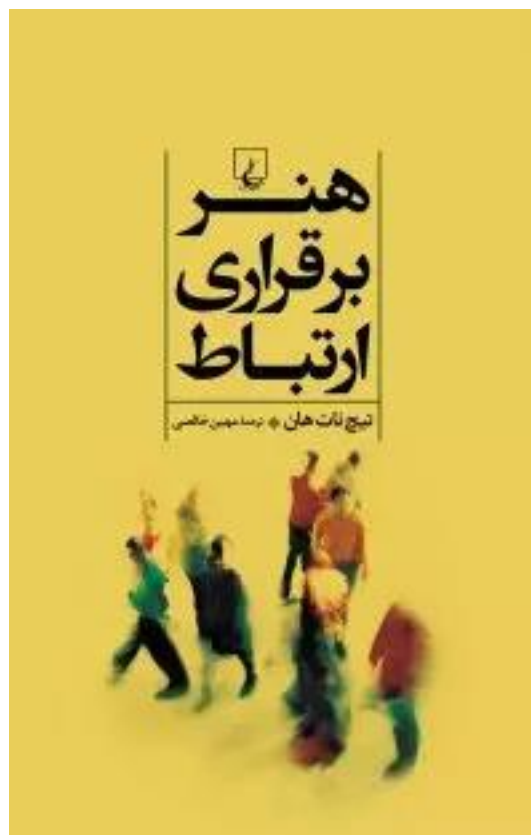


تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب هنر برقراری ارتباط

نوشته تیج نات هان

درباره نویسنده

تیج نات هان نویسنده، شاعر، پژوهشگر نامدار جهانی و راهب بودایی ذن، در اجتماعی رهبانی که در فرانسه بنیان نهاده زندگی می کند. وی که نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز به نام خشم، اثر کلاسیک معجزه تمرکز حواس، و کتاب های بیشمار دیگری است، کارگاه های عمومی در سراسر جهان برگزار می کند و عزلتگاه های برقراری صلح با کهنه سربازان را هدایت می کند. وی در سال ۱۹۶۷ نامزده جایزه صلح نوبل شد.

مقدمه

"داشتن لحن محبت آمیز هزینه‌ای ندارد. فقط باید الفاظمان را با دقت انتخاب کنیم تا بتوانیم دیگران را خوشحال کنیم"

در این کتاب نویسنده با به کار گرفتن تجربه‌های کاری‌اش با زن و شوهرها، همکاران و درگیری‌های بین المللی، عناصر سازنده روابط سالم و آگاهانه را فاش می‌کند. در کتاب با داستان‌های الهام بخش و تکنیک‌های عملی نکاتی را شرح می‌دهد که ما برای ارتباط با خودمان، ایجاد همدلی و بهبود روابطمان در خانه، محل کار و در دنیایی وسیع‌تر لازم داریم.

۱. غذای ضروری

هیچ موجودی نمی‌تواند بدون غذا زنده بماند. هر چیزی که مصرف می‌کنیم یا ما را بهبود می‌بخشد یا مسموم می‌کند. ما معمولاً فقط چیزهایی را که از طریق دهان می‌خوریم غذا می‌دانیم، در صورتی که چیزهایی را که با چشمانمان، بینی‌مان، زبان و بدنمان مصرف می‌کنیم نیز غذا محسوب می‌شوند. گفتگوهایی که ما در آنها شرکت می‌کنیم نیز غذا محسوب می‌شوند. آیا ما آن نوع غذایی را که برای ما مفید است و به رشدمان کمک می‌کند تهیه و مصرف می‌کنیم؟

ما اغلب از افراد دور و برمان و از چیزهایی که می‌بینیم و می‌خوانیم اطلاعات سمی جذب می‌کنیم. آیا چیزهایی که جذب می‌کنیم باعث رشد همدلی و شفقتان نسبت به یکدیگر می‌شود؟ اگر چنین باشد غذای خوبی است. ما اغلب اطلاعاتی را جذب می‌کنیم که باعث می‌شود احساس ناامنی کنیم یا در مورد دیگران عجولانه قضاوت و احساس برتری کنیم.

اینترنت موادی مصرفی است، سرشار از مواد مغذی که هم بهبود دهنده و هم سمی است. این به این معنا نیست که نباید از اینترنت استفاده کنید، بلکه باید نسبت به چیزهایی که تماشا می کنید و می خوانید حساس باشید.

مصرف با تمرکز حواس

چگونه می توانید تشخیص بدهید کدام ارتباط سالم و کدام سمی است؟

انرژی تمرکز حواس عاملی ضروری در ارتباط سالم است. تمرکز حواس ایجاب می کند قضاوت را رها کنیم، از بدنمان آگاه باشیم و به آنچه در اطراف ما می گذرد توجه کامل داشته باشیم.

همه ما گاهی دلمان می خواهد با کسی صحبت کنیم ولی وقتی شما با شخصی گفتگو می کنید که حرف های آن شخص پر از تنفر، خشم و ناامیدی باشد، دارید آن مواد سمی را مصرف می کنید. به همین دلیل است که تمرکز حواس در صحبت کردن و همین طور در گوش کردن بسیار مهم است.

روابط بدون غذای مناسب دوام نمی آورند

بسیاری از ما از روابط پیچیده رنج می بریم. احساس می کنیم در کمان نمی کنند، به خصوص افرادی که دوستشان داریم. در یک رابطه ما برای یکدیگر مثل غذا هستیم. پس باید نوع غذایی را که به فرد دیگر پیشنهاد می کنیم انتخاب کنیم، غذایی که بتواند در رشد روابطمان موثر باشد.

عشق، تنفر و درد و رنج برای تداومشان به غذا نیاز دارند. اگر درد و رنج ادامه یابد دلیلش این است که ما همچنان از آن تغذیه می کنیم. هر وقت بدون آگاهی محتاطانه صحبت کنیم، از درد و رنج خود تغذیه می کنیم. وقتی که منبع تغذیه درد و رنج مان را بیابیم می توانیم آن آذوقه را قطع کنیم و در نتیجه درد و رنج مان محو خواهد شد.

اغلب اوقات رابطه عاشقانه به زیبایی شروع می شود، ولی بعد چون نمی دانیم چگونه عشقمان را تغذیه کنیم، رابطه به تدریج خراب می شود.

ارتباط مغذی و شفا دهنده غذای روابط است. همدلی هوشیارانه و ارتباط محبت آمیز، عشق، احترام و رفاقت همگی برای زنده ماندن به غذا احتیاج دارند.

ما با هوشیاری می توانیم افکار، گفتار و اعمالی از خود بروز دهیم که روابطمان را تغذیه کنند و باعث رشد و پیشرفت آنها شوند.

۲. برقراری ارتباط با خود

تنهایی درد روزگار ماست. خلأیی در درونمان هست که حس ناخوشایندی به ما می‌دهد، در نتیجه تلاش می‌کنیم با ارتباط برقرار کردن با دیگران آن خلأ را پر کنیم. ما معتقدیم که اگر بتوانیم ارتباط برقرار کنیم، احساس تنهایی ناپدید خواهد شد.

ما همگی تشنه محبتیم ولی نمی‌دانیم چگونه محبت ایجاد کنیم تا با آن خودمان را تغذیه کنیم. ما می‌کوشیم با بکارگیری تکنولوژی احساس تنهایی را از بین ببریم ولی اثر نمی‌کند.

شما تصور می‌کنید داشتن تلفن همراه کمک‌تان می‌کند ارتباط برقرار کنید. ولی اگر فحوای گفتارتان بر اساس حقیقت نباشد، صحبت کردن یا ارسال پیام با یک دستگاه به این معنا نیست که دارید با طرف مقابل ارتباط برقرار می‌کنید. اساسی‌ترین ابزار برای برقراری ارتباط، ذهن ماست. اگر ذهنمان مسدود شود، هیچ وسیله‌ای ناتوانی‌مان برای برقراری ارتباط با خودمان یا دیگران را جبران نخواهد کرد.

ارتباط درونی

بیشتر ما وقت زیادی با دیگران صرف می‌کنیم ولی وقت زیادی صرف ارتباط با خودمان نمی‌کنیم. نتیجه این می‌شود که نمی‌دانیم در درونمان چه می‌گذرد. دست از هرکاری کشیدن و برقراری ارتباط با خود عملی انقلابی است. با نشستن و ارتباط برقرار کردن با خود شروع کنید. این حالت تمرکز حواس نامیده می‌شود. تمرکز حواس یعنی آگاهی کامل از لحظه حال.

برقراری ارتباط با تنفس

اگر بدانید چگونه نفس بکشید، می‌توانید بیاموزید چگونه راه بروید، چگونه بنشینید، چگونه غذا بخورید و چگونه با آگاهی کار کنید. وقتی دم را فرو می‌برید به خودتان باز می‌گردید، وقتی دم را

بیرون می‌دهید هر گونه تنشی را رها می‌کنید. تنفس آگاهانه وسیله‌ای ارتباطی است بین ذهن و بدن. ما تمام وقت در حال نفس کشیدن هستیم ولی به ندرت به تنفس مان توجه می‌کنیم.

عمل دم و بازدم تمرین آزادی است. وقتی حواسمان را معطوف به تنفس مان می‌کنیم، هر چیز دیگری را رها می‌کنیم، از جمله نگرانی و ترس در مورد آینده و افسوس‌ها در خصوص گذشته. با تمرکز بر تنفس از احساس خود در لحظه حال باخبر می‌شویم.

نیندیشیدن و صحبت نکردن

ما برای ارتباط با خودمان باید نیندیشیدن و صحبت نکردن را تمرین کنیم. البته اندیشیدن و صحبت کردن ممکن است ثمربخش باشد به ویژه موقعی که افکار و احساساتمان شفاف باشند. ولی مقدار زیادی از تفکر ما صرف اندیشیدن به گذشته، تلاش برای کنترل آینده و نگرانی درباره افکار دیگران می‌شود. تنفس آگاهانه تمرین نیندیشیدن و صحبت نکردن است. تمرکز حواس به ما امکان می‌دهد تا به درد، غم و ترس درون گوش کنیم. وقتی می‌بینیم که مصیبت یا دردی ظاهر می‌شود، تلاش نمی‌کنیم از آن فرار کنیم. در واقع، باید برگردیم و به آن رسیدگی کنیم.

خودتان را به پیاده روی ببرید

پیاده روی آگاهانه شیوه‌ای شگفت‌انگیز برای برقراری ارتباط بین ذهن و بدن است. علاوه بر این فرصت دیگری به شما می‌دهد تا با چیزی در بیرون خود ارتباط برقرار کنید که مغذی و شفابخش است. حواستان را بر تنفس و بر گام‌های خود معطوف کنید، از پای خود، حرکاتش و زمینی که لمس می‌کنید آگاه باشید. مادامی که توجه خود را بر گام برداشتن معطوف می‌کنید، آزادید. چون در آن زمان ذهنتان فقط با قدمی است که دارید برمی‌دارید. دیگر ذهنتان به آینده یا گذشته منتقل نمی‌شود.

عمیق گوش دادن

ما معمولاً دوست نداریم با درد و رنج درونمان در تماس باشیم چون فکر می‌کنیم ناخوشایند است. مراکز بازرگانی ما را به هر چیز قابل تصویری مجهز می‌کنند تا یاری‌مان دهند از خودمان فرار کنیم. ما همه این محصولات را مصرف می‌کنیم تا درد و رنج درونمان را نادیده بگیریم. مثلاً حتی اگر گرسنه نباشیم می‌خوریم.

اگر ما با دقت به درد و رنج خود گوش دهیم، می‌توانیم آن را بشناسیم. هر درد و رنجی که رفع و رجوع و آزاد نشده باشد ادامه خواهد یافت، ارتباط برقرار کردن با درد و رنجی که به ما منتقل شده است کمک‌مان میکند درد و رنج خودمان را درک کنیم. درک درد و رنج موجب ایجاد محبت می‌شود.

ما برای ایجاد شادی به درد و رنج نیاز داریم. در حقیقت درد و رنج و شادی همیشه همراه یکدیگرند. اگر بدانیم چگونه با درد و رنج خود برخورد کنیم، خواهیم دانست چگونه با شادی برخورد کنیم و شادی ایجاد کنیم.

دوست داشتن خود پایه و اساس محبت است

ما معمولاً فکر می‌کنیم عزیزانمان را بسیار خوب می‌شناسیم و درک می‌کنیم، ولی شاید اینطور نباشد. اگر ما درد و رنج و ادراکات خود را درک نکرده باشیم چگونه می‌توانیم درد و رنج شخص دیگر را درک کنیم؟

آیا من خودم را آنقدر که باید می‌شناسم؟ آیا درد و رنجم و ریشه‌هایش را می‌شناسم؟

خود ادراکی و خود دوستی امری ضروری برای درک و دوست داشتن دیگران است.

وقتی که درد و رنج خود را درک کرده باشید، کمتر عذاب می کشید و قادرید شخص دیگر را بسیار راحت تر درک کنید. وقتی که بتوانید درد و رنج و علت آن را در شخص دیگر تشخیص دهید، محبت به وجود می آید و وقتی صحبت می کنید، در گفتارتان محبت و همدلی هست.

۳. کلید های برقراری ارتباط با دیگران

هنگامی که با خودتان ارتباط دارید، شروع می کنید به برقراری ارتباط عمیق تر با دیگران، بدون گام اول، گام دوم امکان پذیر نیست. در اختصاص دادن مدت زمانی از روز برای برقراری ارتباط با خودتان کوتاهی نکنید. هنگام برقراری ارتباط با دیگران باید آگاه باشیم که هنوز هم درد و رنج هایی داریم که باید به بهبودشان بخشیم.

سلام کردن

در آغاز هر ارتباطی با شخص دیگر به یاد داشته باشیم که درون هر یک از ما بودایی هست، بودا فقط اسمی است برای مهربان ترین و شفیق ترین شخصی که می تواند وجود داشته باشد، شما می توانید آن را چیز دیگری بنامید مثل خرد یا خداوند.

در بسیاری از کشورهای آسیایی، وقتی که یکدیگر را می بینند، مثل کشورهای غربی با هم دست نمی دهند. ما فقط کف دست هایمان را به هم می چسبانیم و خم می شویم. چون می دانیم که بودایی درون شخص هست و با احترام به او تعظیم میکنیم. حدود ۱۶۰ سال پیش فرانسوی ها وارد ویتنام شدند و به ما آموختند چگونه با هم دست بدهیم. وقتی که لبخند می زنید، یا سلام می کنید، یا دست می دهید، می توانید در ذهنتان یک گل نیلوفر آبی به طرف مقابل پیشکش کنید به نشان یادآوری از ماهیت بودا در هر دوی شما.

دو کلید ارتباط محبت آمیز

ما ارتباط برقرار می کنیم تا درک شویم و دیگران را درک کنیم. اگر صحبت کنیم و هیچ کس گوش ندهد، در واقع ارتباط موثر نخواهد بود. دو کلید ارتباط موثر و حقیقی این ها هستند: اول عمیق گوش کردن و دوم گفتار محبت آمیز.

اینک زمان آن است که فقط گوش کنیم

عمیق گوش کردن عملی شگفت انگیز است. اگر آگاهی از شفقت را تمرین نکنید، نمی‌توانید برای مدتی طولانی گوش دهید. آگاهی از شفقت یعنی شما فقط با یک نیت گوش کنید. شخص دیگر را یاری دهید کمتر عذاب بکشد. شاید نیت شما بی‌ریا باشد، ولی اگر در درجه اول گوش کردن به خود و آگاهی از شفقت را تمرین نکرده باشید، سریع‌تر توانایی خود را برای گوش کردن از دست می‌دهید.

اگر در لحظه‌ای خاص مایل نیستید گوش کنید، اشکالی ندارد. اگر کیفیت شنیدن‌تان خیلی خوب نیست، بهتر است مکث کنید و روزی دیگر ادامه دهید. اگر تلاش کنیم حرف شخص مقابل را قطع یا تصحیح کنیم، جلسه را به مناظره تبدیل خواهیم کرد و همه چیز خراب خواهد شد.

ممکن است گفتار شخص مقابل مبتنی بر پیش داوری‌ها و سوء تفاهم‌هایی باشد. شما بعداً فرصتی خواهید داشت تا قدری اطلاعات ارائه دهید، به طوری که او بتواند برداشتش را اصلاح کند، ولی نه حالا. حالا فقط وقت گوش کردن است.

عشق زاییده درک است

با گوش کردن عمیق و از روی دلسوزی، درست و حسابی‌تر شخص دیگر را درک می‌کنید، و محبت ایجاد می‌شود. اساس عشق، درک است. اگر به راستی می‌خواهید کسی را دوست داشته باشید و او را خوشحال کنید، باید درد و رنجش را درک کنید. با درک، عشق عمیق‌تر می‌شود و به عشقی راستین بدل می‌شود.

من شادکامی را به عنوان ظرفیت درک و دوست داشتن تعریف می‌کنم، چون بدون درک و عشق هیچ شادی‌ای میسر نمی‌شود.

آیا من تو را خوب درک می‌کنم؟

اگر می‌خواهید کسی را خوشحال کنید باید این سوال را از خودتان بکنید: "آیا من او را خوب درک می‌کنم؟" افراد بسیاری از صحبت کردن اکراه دارند چون می‌ترسند مبدا چیزی بگویند که غلط تعبیر شود. آن‌ها نمی‌توانند درباره رنج درونی شان با ما حرف بزنند و ما هم تصور می‌کنیم که هیچ اشکالی وجود ندارد. تا اینکه خیلی دیر می‌شود.

اگر رابطه شما رابطه‌ای هماهنگ باشد، پس شادی در آن هست. اگر ارتباط و هماهنگی وجود داشته باشد، یعنی در آن رابطه درک متقابل وجود دارد. منتظر نمانید تا شخص دیگر بگذارد و برود یا خشمگین شود تا این سوال مهم را مطرح کنید.

سوال "فکر می‌کنی من آن‌طور که باید تو را درک می‌کنم؟" نه تنها برای روابط عاشقانه، بلکه برای دوستان و اعضای خانواده و هر کسی است که برایتان مهم است و در محل کار هم می‌تواند مفید باشد.

گفتار محبت آمیز

وقتی که ناچارید خبرهای بد به مردم بدهید، گفتن واقعیت ممکن است مشکل باشد. اگر آگاهانه صحبت نکنید، ممکن است شخص پس از شنیدن واقعیت از زبان شما، عصبانی یا دلواپس شود. ما باید خودمان را آموزش بدهیم به گونه‌ای حقیقت را بگوییم که آخر سر شخص مقابل بتواند آن را بپذیرد.

شخصی که صحبت می‌کند باید بسیار محتاط باشد، به گونه‌ای کلمات را به کار برد که بتواند به شنونده کمک کند اسیر برداشت‌های غلط نشود. و شنونده باید مواظب باشد در الفاظی که گفته می‌شود، گیر نیفتد. در اینجا توجه و مهارت گوینده و شنونده امری ضروری است.

گفتار دروغ

ما کلمات محبت آمیز را «گفتار راست» می‌نامیم، چون می‌دانیم که درد و رنج بر اثر گفتار دروغ به بار می‌آید. سخنان ما می‌تواند با واژه‌های خلاف حقیقت، بی‌مهر یا خشن مقدار زیادی درد و رنج ایجاد کند. گفتار دروغ فاقد صداقت است و بر مبنای همدلی و دلسوزی نیست.

وقتی که «گفتار راست» را تمرین می‌کنیم، در بدن و در ذهنمان احساس شگفتی می‌کنیم و شخصی که به حرف‌های ما گوش می‌دهد نیز احساس شگفتی می‌کند.

چهار عنصر «گفتار راست»:

گفتار محبت آمیز و صادقانه می‌تواند مقدار زیادی شادی و آرامش به وجود بیاورد. اما ارائه گفتار محبت آمیز مستلزم تمرین است زیرا ما به آن عادت نداریم. گفتار صادقانه و محبت آمیز چیزی است که باید خودمان را برای آن تربیت کنیم. در آیین بودا تمرینی به نام ده آموزه بودا وجود دارد. چهار مورد از این آموزه به «گفتار راست» مربوط می‌شود. ایثارگر بودایی موجودی روشن اندیش است که عمر خود را وقف کم کردن درد و رنج تمامی موجودات زنده کرده است.

روشن اندیشی یعنی همواره روشن اندیشی درباره چیزی. اگر شما بنا کنید به درک ماهیت و ریشه درد و رنج خود، این نوعی روشن اندیشی محسوب می‌شود. و بی‌درنگ کمک‌تان می‌کند کمتر عذاب بکشید.

ایثارگر کسی است که می‌تواند با لحن محبت آمیز و ملایم سخن بگوید و با دلسوزی گوش کند. هر کسی می‌تواند از طریق آموزش مستمر به ایثارگر تبدیل شود.

شما برای ایثارگر شدن مجبور نیستید ۱۰ سال تمرین کنید هر روز حداقل زمانی، حتی اگر شده فقط پنج یا ده دقیقه صرف نشستن، تمرین و تنفس آگاهانه و گوش کردن به خود کنید.

در اینجا چهار رهنمون از ده آموزه بودایی برای «گفتار راست» آمده است:

۱- حقیقت را بگویید، برای وارونه کردن حقیقت دروغ نگویید.

۲- مبالغه نکنید.

۳- استوار باشید. یعنی اینکه از دو پهلو گویی پرهیزید.

۴- زبان مسالمت آمیز به کار ببرید. از کلمات توهین آمیز یا خشونت آمیز، گفتار بیرحمانه، سرزنش آمیز یا ناسزا گویی اجتناب کنید.

حقیقت را بگویید

عامل نخست «گفتار راست» این است که حقیقت را بگوییم. ما تلاش می کنیم سخنان کذب بر زبان نیاوریم. اگر گمان می کنیم حقیقت خیلی تکان دهنده است، راهی ماهرانه و محبت آمیز برای گفتن حقیقت می یابیم ولی باید حقیقت را محترم بشمریم. هستند افرادی که به مردم ناسزا می گویند و باعث عذاب شان می شوند و آنگاه می گویند: «من فقط دارم حقیقت را می گویم.» ولی آنها «حقیقت» را به شیوه خشن و تهاجمی می گویند. این حتی گاهی ممکن است باعث شود شخص دیگری درد و رنج زیادی احساس کند.

گاهی با وجود گفتن حقیقت نتیجه آن چیزی نمی شود که خواسته ایم. بکوشید واقعیت را به طریقی محبت آمیز و با احتیاط بیان کنید. مهم است به خاطر بسپارید که آنچه شما گمان می کنید حقیقت است ممکن است برداشت ناقص یا اشتباه خود شما باشد.

دروغ گویی خطرناک است زیرا روزی طرف مقابل به حقیقت پی می برد آن وقت است که فاجعه اتفاق می افتد. بنابراین اگر دروغ نگوییم، و نخواهیم باعث آزار شویم، باید مراقب سخنانمان باشیم و راهی ماهرانه برای گفتن حقیقت بیابیم. حقیقت پایه ای محکم برای رابطه ای با دوام است. این نوعی هنر است.

درد و رنج می تواند مفید باشد. شاید در درد و رنج خیری نهفته باشد ولی ما نمی خواهیم بی جهت باعث شویم شخص دیگری درد بکشد میتوانیم هول و هراس و درد را به حداقل برسانیم.

مبالغه نکنید

عامل دوم «گفتار راست» این است که از دروغ و مبالغه خودداری کنیم. شما می خواهید درباره چیزی کوچک صحبت کنید، ولی مبالغه می کنید و آن را چند برابر بدتر جلوه می دهید. گاهی وقتی با خودمان حرف میزنیم چیزی را بسیار فاجعه آمیز جلوه می دهیم تا خشم خود را توجیه یا حتی تقویت کنیم. این شاید بی ضرر به نظر بیاید ولی شما را از واقعیت دور می کند و اعتماد موجود در رابطه را از بین می برد.

استوار باشید

نوع سوم «گفتار راست» چیزی است که ما در ویتنام «زبان چنگالی» یا «زبان دو پهلوی» می نامیم. این یعنی شما موضوعی را به یک نفر می گوید ولی همان موضوع را به صورتی متفاوت برای شخصی دیگر تعریف می کنید تا امتیازی کسب کنید. این موجب تفرقه می شود و ممکن است باعث شود شخص یا گروهی درباره شخص یا گروه دیگر بد فکر کنند در حالی که هیچ پایه و اساسی ندارد. «گفتار راست» ایجاب می کند به قول خود عمل کنیم و محتوا را به نفع خود یا برای بهتر نشان دادن خودمان عوض نکنیم.

جنبه چهارم «گفتار راست» این است که از گفتار خشونت آمیز، سرزنش آمیز، توهین آمیز، تحقیر آمیز، اتهام آمیز، یا قضاوت کننده در مورد دیگران خودداری کنیم.

چهار معیار

۱- ما باید زبان دنیا را بلد باشیم.

۲- می‌توانیم با افراد گوناگون به طور متفاوت صحبت کنیم به گونه‌ای که طرز تفکر و توانایی‌شان برای درک آموزه را نشان دهد.

۳- ما متناسب با شخص، زمان و مکان، آموزه مناسب ارائه می‌دهیم درست همانطور که پزشکان داروی مناسب تجویز می‌کنند.

۴- ما به گونه‌ای تعلیم می‌دهیم که حقیقت مطلق را منعکس کند.

معیار اول

معیار اول این است که شیوه دنیوی نگریستن به اوضاع یا دیدگاه دنیوی را بشناسیم. گاهی ناچاریم زبانی را که مردم بلدند به کار ببریم و از دیدگاه آنها دنیا را ببینیم. اگر شما زبان دنیا را به کار نبرید بیشتر مردم منظور شما را نمی‌فهمند و شما فقط می‌توانید با افرادی ارتباط برقرار کنید که مثل شما فکر می‌کند این به آن معناست که ما باید به زبانی حرف بزنیم که مردم بتوانند بر اساس تجربه زندگی روزانه‌شان بفهمند.

معیار دوم

معیار دوم می‌گوید که شاید ما مجبور شویم با هر شخصی به گونه‌ای متفاوت صحبت کنیم ما باید در حین آگاه بودن از نگرش و درک شخص طرف صحبتمان مضمون واقعی را همانطور حفظ کنیم، به طوری که سایرین فرصتی داشته باشند تا آنچه را گفته می‌شود به درستی بشنوند. برای افرادی که درکشان عمیق است ناچارید جوابی عمیق‌تر بدهید، که نشان دهد هیچ چیز پایدار نیست و همه چیز پیوسته در حال تغییر است. بنابراین تعلیمی که می‌دهید و طرز صحبت کردن‌تان به درجه خرد شنونده

و توانایی‌اش برای درک چیزی که می‌گویید بستگی دارد شما باید متناسب با پیشینه و توانایی‌های شخص طرف صحبت تان حرف بزنید.

معیار سوم

داروی مناسب بیماری را تجویز کنید. اگر به کسی داروی اشتباهی بدهید ممکن است باعث مرگ شود. بنابراین به هر شخصی داروی خاص بدهید وقتی که احساس تعلق خاطر، نیاز یا ناامیدی می‌کنید به خاطر داشته باشید که شما معلم خودتان هستید شما می‌توانید به این احساسات قوی گوش کنید و دو مرتبه با درمانی که لازم دارید ارتباط برقرار کنید.

معیار چهارم

حقیقت مطلق را نشان دهید. عمیق‌ترین نگرش به مسائل و شاید در جملاتی مثل این‌ها یافت می‌شود: «هیچ خود جداگانه‌ای وجود ندارد» یا «چیزی به نام تولد یا مرگ وجود ندارد» حقیقت مطلق درست است؛ نزدیک‌ترین چیز به توصیفی از واقعیت نهایی است. لیکن می‌تواند باعث درماندگی مردم شود، البته اگر معلمی روحانی نداشته باشد که این مسائل را به گونه‌ای به آنها منتقل کند که بتوانند درک کنند.

پس هر وقت لازم شد چیزی بگوییم که می‌دانیم شنیدنش برای سایرین مشکل خواهد بود باید فروتن باشیم و بکوشیم دقیق‌تر و دقیق‌تر بنگریم تا دریابیم به چه شیوه‌ای باید درباره این چیزها صحبت کنیم. اگر این چهار معیار را به کار ببندید، وقتی که چیزی می‌خوانید یا می‌شنوید دیگر سردرگم نخواهید شد. معیارها علاوه بر اینکه می‌توانند کمک‌تان کنند خوب به حرف دیگران گوش دهید و در زندگی روزمره منظور خود را به نحو موثرتر برسانید.

به مردم کمک کنید درک کنند

ما می‌توانیم حقیقت را بگوییم ولی باید به مردم کمک کنیم که درک کنند. وقتی مردم درک کنند، خشمشان فروکش خواهد کرد. امیدشان را از دست نمی‌دهند. می‌دانند چه کار کنند و چه کار نکنند، چه چیزی مصرف کنند و چه چیزی مصرف نکنند تا این نوع درد ادامه نیابد. ما با تمرین عمیق نگرستن می‌توانیم تاثیر بسزایی بگذاریم. راه حل، پنهان کردن حقیقت نیست.

به کار بستن «گفتار راست» در زندگی روزمره

ما می‌توانیم هر روز حرفی بزنیم که توانایی بهبود بخشیدن و یاری رساندن به مردم را داشته باشد. حاوی «گفتار راست» باشد و با آن درد و رنج خود و درد و رنج دیگران را تسکین دهیم.

۴- شش ورد برای گفتار محبت آمیز

وقتی که احساس می کنیم همه ما تنهایییم و هیچ کسی حمایتان نمی کند، باید به خاطر داشته باشیم که این فقط یک برداشت نادرست است. همین الان به درختی بیندیشید که بیرون قد برافراشته است. این درخت ما را با زیبایی، خنکی و اکسیژن برای تنفس مان حمایت می کند این نوع حمایت نیز نوعی محبت است. راه های بی شماری هست که دیگران می توانند حمایتان کنند و به ما عشق بورزند بدون اینکه عملاً بگویند: «دوستت دارم»

شش ورد شش جمله ای هستند که گفتار محبت آمیز در بردارند و به مردم می گویند که شما آنها را می بینید، درکشان می کنید و به آنها اهمیت می دهید.

این ها نوعی فرمول جادویی هستند. وقتی که آنها را ادا می کنید، می توانید معجزه کنید، چون بی درنگ شادی ظاهر می شود.

پیش از ادای ورد نفس عمیق بکشید این کار شما را آرام خواهد کرد. آنگاه موقعی که سراغ شخص دیگری می روید می دانید که سر حال خواهید بود، آرامش خواهید داشت، و می توانید این چیزها را به شخص دیگر تقدیم کنید.

ورد اول

ورد اول این است: «من به خاطر تو اینجا هستم.» این بهترین هدیه ای است که می توانید به عزیزی بدهید. ما می توانیم این ورد را در مورد خودمان هم به کار ببریم. وقتی که به خودم می گویم: «به خاطر تو اینجا هستم» این هم یعنی همیشه پشت خودم هستم. این تمرین بسیار لذت بخش است.

ما می گوئیم که عشق مبتنی بر درک است بنابراین تعریف نخست عشق حضور داشتن است. اگر ما حضور نداشته باشیم چگونه می توانیم عشق بورزیم؟ همچنین اگر تنفس آگاهانه را تمرین کرده باشید لحنی که با آن ورد را ادا می کنید آرامش و حضور شما را منتقل خواهد کرد.

ورد دوم

ورد دوم این است: «من میدانم تو اینجایی، و از این بابت بسیار خوشحالم». ورد دوم اقرار می‌کند که شما به‌راستی شخص دیگری را می‌بینید. این مهم است، چون موقعی که شخصی شما را نادیده پندارد، احساس نمی‌کنید که دوستان دارد. عشق ورزیدن یعنی آگاه بودن از حضور عزیزتان و به رسمیت شناختن آن حضور در قالب چیزی بسیار ارزشمند برای شما. ورد دوم همانند ورد اول فقط در صورتی اثر می‌کند که پیش از گفتنش عمل دم و بازدم را انجام دهید و بلد باشید چگونه خود را حاضر و آن را با آگاهی بیان کنید.

ورد سوم

در حالی که دو ورد اول را می‌توان روزی چند بار ادا کرد، هر موقعیتی باشد مهم نیست، ورد سوم هنگامی به کار برده می‌شود که بدانید شخص دیگر عذاب میکشد. این ورد می‌تواند بی‌درنگ شخص دیگر را کمک کند کمتر عذاب بکشد. ورد سوم این است «من می‌دانم تو رنج می‌بری و برای همین در کنارت هستم»

تسکین دادن زمان زیادی نمی‌برد پس لطفاً این ورد را در رابطه‌تان به کار ببرید.

ورد چهارم

ورد چهارم کمی سخت‌تر است به خصوص برای آنهایی که خیلی مغرورند. این ورد را وقتی به کار ببرید که درد می‌کشید و معتقدید که شخص دیگر مسبب درد شماست. به همین دلیل است که به ورد چهارم نیاز داریم: «من درد می‌کشم لطفاً کمک کنید».

بسیار ساده است و کمی هم سخت، ولی اگر بتوانید خودتان را مجبور به بیان ورد کنید. بی‌درنگ دردتان کمتر می‌شود. پس لطفاً این جمله را روی تکه‌ای کاغذ بنویسید و آن را در کیف پولتان بگذارید این جمله مثل فرمولی جادویی است. می‌توان ورد را به سه جمله تجزیه کرد. جمله اول: «من

درد میکشم و می‌خواهم تو بدانی.» این یعنی درد دل کردن با شخصی که برایتان مهم است. شما شادیتان را با یکدیگر در میان می‌گذارید پس باید دردتان را نیز با یکدیگر در میان بگذارید. جمله دوم: «من دارم نهایت سعی خود را می‌کنم.» این یعنی: من تمرکز حواس را به کار می‌بندم و وقتی که عصبانی می‌شوم چیزی نخواهم گفت که باعث آزار خودم یا تو شود. جمله دوم به منزله دعوتی است برای شخص دیگر تا همین کار را انجام دهد و مثل شما عمل کند. جمله سوم: «لطفاً کمک کنید» این جمله اعلام می‌کند که ما نمی‌توانیم به تنهایی کل مشکل را حل کنیم. ما به یکدیگر نیاز داریم. شاید این سخت‌ترین بخش باشد. سه جمله با هم: «من درد میکشم و می‌خواهم تو این را بدانی. من نهایت سعی خود را می‌کنم لطفاً کمک کن.»

ورد پنجم

ورد پنجم: «الان برای من لحظه‌ای شاد است» موقعی که با کسی هستید که دوستش دارید می‌توانید این ورد را به کار ببندید این تلقین به خود و تفکری آرزومندانه نیست، چون همیشه شرایط خوشحالی فراهم است. این ورد برای این است تا به خود و شخص دیگر یادآوری کنیم که ما بسیار خوش اقبالیم که این همه شرایط خوشحالی در این جا و همین الان فراهم است. قادر بودن به تشخیص این که این لحظه، لحظه‌ای شاد است منوط به تمرکز حواس شماست. این تمرکز حواس است که لحظه حال را به لحظه شگفت انگیز تبدیل می‌کند ما هر یک می‌توانیم با عمل مان یاد بگیریم چگونه شادی را به اینجا و به لحظه حال بیاوریم.

ورد ششم

ما موقعی ورد ششم را به کار می‌بریم که کسی از ما تعریف و تمجید یا انتقاد کند. می‌توانید آن را در هر دو مورد نیز به کار ببرید. ورد ششم به این صورت است: «تا حدی حق با تو است.» من هم نقاط ضعف و نیز نقاط قوت دارم و اگر شما از من تعریف کنید نباید زیادی مغرور شوم و این حقیقت را نادیده بگیرم که در من هم ایرادهایی وجود دارد. این بسیار مهم است وقتی که ورد ششم را ادا

می کنید فروتنی خویش را حفظ کنید. اگر شخص دیگر از شما انتقاد کرد می توانید در پاسخ بگویید: «عزیزم فقط تا حدی حق با تو است، چون من نقاط مثبتی هم دارم.» بدون قضاوت کند و کاو کنید به طوری که بتوانید بهتر شوید. یا اگر کسی تحسینتان می کند، باید از آنها به خاطر قدردانی شان تشکر کنید ولی به این نکته هم اشاره کنید که آنها یک بخش از شما را می بینند و شما ایرادهای بسیاری هم دارید. «تا حدی حق با شماست چون من هم نقاط ضعف بسیاری دارم که گویا شما هنوز ندیده اید.» درون شما ویژگی های شگرف بسیار و نقاط ضعف بسیاری هست؛ شما هر دو را قبول دارید. ولی این پذیرش، شما را از گسترش ویژگی های مثبت تان و پرداختن به نقاط ضعفتان باز نمی دارد. ما می توانیم با به کار بردن این شش ورد رابطه صمیمی تری داشته باشیم.

ارتباط دلسوزانه را وارد روابط خود کنید

موقعی که بتوانید شش ورد را با عزیزان خود به کار ببرید درخواهید یافت که دارید با هم نوعی خانه می سازید.

از طریق گوش کردن دلسوزانه به خودتان، عازم خانه شده اید تا نزد خود بروید. با ارتباط دلسوزانه می توانید به عزیزانتان کمک کنید به خانه نزد خودشان بیایند. از اینکه به عزیزان خود فضای مورد نیاز برای گوش کردن به خودشان را بدهید نترسید. وقتی که شما فضای کافی برای گوش کردن به خود خودتان را داشته باشید، وقتی که گرد هم می آید، در یکدیگر و نیز در خودتان خانه می یابید، این خانه ای همگانی برای شماست تا شریکی از آن استفاده کنید. این پایه تمامی روابط شما را تشکیل خواهد داد. اگر می خواهید به اجتماع، جامعه تان، کشورتان کمک کنید باید پایگاهی خانگی داشته باشید. وقتی که خانه ای واقعی در خود داشته باشید شادی، امنیت و رضایت خواهید داشت. آنگاه در موقعیتی قرار می گیرید که می توانید بیرون بروید و به ایجاد جامعه ای دلسوز تر و با محبت تر کمک کنید.

۵. وقتی که مشکلات پیش می آیند

بسیاری از ما از اینکه به سختی با دیگران ارتباط برقرار می کنیم رنج می بریم. مثلاً، در محل کار اغلب احساس می کنیم همه چیز را آزموده ایم و هیچ راهی برای تماس گرفتن با همکارانمان وجود ندارد. این اغلب در خانواده ها نیز صدق می کند. گاهی احساس می کنیم پدر و مادرمان، خواهر و برادرمان، یا فرزندانمان بیش از حد گرفتار رفتار خود شده اند. گمان می کنیم هیچ ارتباط واقعی ممکن نیست. اما راه های بسیاری برای آشتی کردن و ایجاد فرصت هایی برای ارتباط دلسوزانه تر وجود دارد.

برقراری ارتباط در مواقع عصبانیت

یکی از دلایلی که ما در برقراری ارتباط با دیگران مشکل داریم این است که اغلب می کوشیم هنگامی که عصبانی هستیم ارتباط برقرار کنیم. ما رنج می بریم و نمی خواهیم با این همه درد و رنج تنها باشیم. معتقدیم که به علت رفتار دیگران عصبانی هستیم، و می خواهیم آنها این را بدانند. فرد عصبانی به شدت می خواهد دیگران را مطلع کند که مشکلش چیست.

لیکن موقعی که عصبانی هستیم عاقلانه رفتار نمی کنیم اقدام کردن حین عصبانیت ممکن است درد و رنج مان را افزایش دهد و وضعیت را بدتر کند. این بدان معنا نیست که ما باید خشم خود را سرکوب کنیم. ما نباید وانمود کنیم که همه چیز عالی است در حالی که نیست. می شود خشم خود را احساس کرد و به شیوه های مسالمت آمیز و با مهربانی با آن برخورد کرد. موقعی که خشم هست، باید آن را با شفقت کنترل کرد چون خشم ما، خود ماست. ما نباید با خشم خود ستیزه جویی کنیم، ستیزه جویی با خشم یعنی ستیزه جویی با خود.

تنفس آگاهانه یاریمان می دهد خشم خود را تصدیق کنیم و با عطف با آن رفتار کنیم. انرژی آگاهانه انرژی خشم را شامل می شود. خشم انرژی قوی است، و شاید لازم باشد مدتی با آن سر کنیم. پس از اینکه با تمرکز حواس نشستید و خشم خود را فرو نشانید، می توانید به دقت به خشم بنگرید و ماهیت و منشأ آن را ببینید.

در روان درمانی عمومی گاهی وادار می‌شویم خشم خود را از لحاظ جسمی ابراز کنیم تا «آن را از سیستم خود خارج کنیم».

حال چگونه خشم خود را مهار کنیم؟ بهترین کار این است که به خانه نزد خودمان برویم و به خشممان پردازیم. میتوانیم اولین ورد را به خاطر بیاوریم و آماده کمک به خود شویم و به خشممان رسیدگی کنیم. ما به خودمان باز می‌گردیم و ذهن و بدن را به هم وصل می‌کنیم. به تمرین تنفس آگاهانه و پیاده روی آگاهانه خود بازگردید. حضور داشتن یعنی مراقب بودن و آنگاه از آن تمرکز حواس برای تشخیص، دربرگرفتن و نگاه دقیق به احساسات شدیدتان بهره گیرید.

همدیگر را یاری دهیم، کمتر رنج ببریم

موقعی که با کسی که برایمان مهم است اختلاف داریم یا قهریم، هر دو نفر رنج می‌بریم. اگر شخص دیگری آنقدر برایمان مهم نبود، اختلاف خیلی دردناک نبود. افرادی که برایمان مهمند موجب بیشترین درد و رنج می‌شوند. شاید مدتی طولانی با آن اختلاف مدارا کنیم، تا اینکه به تدریج آن را اصلاح ناپذیر بدانیم.

وقتی کسی مقدار زیادی درد و رنج برایتان ایجاد کرده باشد، شاید حتی نخواهید به او نگاه کنید یا با او در یک اتاق باشید، چون رنج خواهید برد و گاهی می‌توانید درد و رنج خود را درک و درد و رنج درون شخص دیگر را تشخیص دهید. شاید حتی پی ببرید که دلیلی که آن شخص این همه رنج می‌برده این است که او نمی‌داند چگونه به این درد و رنج پردازد. او تنبیه لازم ندارد به کمک احتیاج دارد. بنابراین پس از دوره کوتاهی تنفس آگاهانه می‌توانید چیزی مثل این به شخص مقابل‌تان بگویید: «میدانم در حال حاضر خیلی خوشحال نیستی» یا «قصدم این نیست که باعث عذاب شوند دلش این است که نه درد و رنج تو را درک کردم و نه درد و رنج خودم را»

اینها فقط چند نمونه‌اند. مهم است که واژه‌ها از آن خودتان باشد. وقتی که در قلب خود انرژی دلسوزی داشته باشید، واژه‌های محبت آمیز به طور طبیعی به ذهنتان خطور خواهد کرد.

درد و رنج غرور

داستان ویتنامی معروفی درباره زوج جوانی هست که به شدت رنج می کشیدند چون ارتباط آگاهانه را به کار نمی بستند. شوهر روانه جنگ شد و زن باردارش را تنها گذاشت. سه سال بعد، موقعی که از ارتش مرخص شد، زنش به دروازه دهکده رفت تا از او استقبال کند و پسر کوچک شان را هم با خودش برد. این اولین باری بود که مرد فرزندش را می دید. وقتی که زوج جوان یکدیگر را دیدند، نتوانستند جلوی اشک شوق خود را بگیرند. آنها بسیار شاکر بودند که مرد زنده مانده به خانه برگشته است.

در ویتنام رسمی هست که موقعی که رویدادی مهم رخ می دهد در قربانگاه برای نیاکانمان نذری می کنیم و به آنها می گوئیم چه اتفاقی افتاده است. زن به بازار رفت تا گل، میوه و آذوقه های دیگر برای نذری بخرد تا در قربانگاه بگذارد. پدر با پسرش خانه ماند و کوشید پسر کوچک را قانع کند او را «بابا» صدا کند. ولی پسرک امتناع کرد.

او گفت «آقا، تو بابای من نیستی. بابای من کس دیگری است. او قبلا هر شب به خانه می آمد و به ما سرکشی می کرد. هر وقت می آمد مادرم مدتی طولانی با او حرف میزد و گریه می کرد. وقتی مادرم می نشست، او هم می نشست. وقتی مادرم دراز می کشید او هم دراز می کشید. پس تو بابای من نیستی.» با شنیدن این حرفها، قلب پدر جوان تبدیل به سنگ شد. دیگر نتوانست بخندد و ساکت شد. موقعی که زنش برگشت، مرد دیگر نه به او نگاه کرد و نه با او حرف زد. بسیار سرد شد. طوری رفتار کرد که انگار از او متنفر است. زن دلیل رفتار شوهرش را نفهمید به شدت متأثر شد. پس از مراسم ادای نذر به نیاکان، رسم است که نذر را از قربانگاه بر می دارند و آنگاه خانواده می نشینند و از غذا توام با شادی لذت می برند. ولی پس از اینکه مرد جوان مراسم نذر را به جا آورد، این کار را نکرد. خانه را ترک کرد، به دهکده رفت و وقتش را در مشروب فروشی گذراند. مست شد چون تاب تحمل درد و رنجش را نداشت. مرد شب خیلی دیر وقت به خانه می آمد. و از آن به بعد این برنامه هر شب او

شد. دیگر هیچ گاه با زنش حرف نزد، هیچگاه به او نگاه نکرد و هیچ گاه در خانه غذا نخورد. خانم جوان به قدری عذاب کشید که دیگر نتوانست تاب بیاورد و در روز چهارم داخل رودخانه پرید و غرق شد.

شب پس از تشییع جنازه، پدر جوان و پسر به خانه آمدند. وقتی که مرد چراغ نفتی را روشن کرد پسرک فریاد زد: «این پدرم است.» او به سایه پدرش روی دیوار اشاره کرد. معلوم شد که زن جوان عادت داشت هر شب با سایه اش حرف بزند، چون خیلی دلش برای شوهرش تنگ می‌شد. روزی پسرک گفته بود: «همه در روستا پدر دارند، چرا من پدر ندارم؟» مادر هم برای آرام کردن پسرک به سایه اش روی دیوار اشاره کرده و گفته بود: «این پدرت است!» البته که وقتی می‌نشست سایه هم می‌نشست. حالا پدر جوان فهمید. برداشت اشتباهش از بین رفته بود. ولی دیگر خیلی دیر بود.

چه می‌شد اگر مرد جوان نزد همسرش رفته و پرسیده بود: «عزیزم، من چند روز گذشته خیلی رنج برده‌ام فکر نمی‌کنم بتوانم جان سالم به در ببرم. خواهش می‌کنم کمکم کن. خواهش می‌کنم به من بگو آن شخصی که هر شب می‌آمد و با او حرف می‌زدی و گریه میکردی که بوده.» انجام دادن این کار بسیار ساده است. اگر او این کار را کرده بود، خانم جوان فرصتی برای توضیح دادن داشت و بدین ترتیب از وقوع فاجعه جلوگیری می‌شد و آنها خیلی راحت رابطه‌شان را باز می‌یافتند. ولی او این کار را نکرد چون بسیار آزرده شده بود و غرورش مانعش شد نزد همسرش برود و تقاضای کمک کند.

خود زن هم بسیار عذاب کشید. او به دلیل رفتار شوهرش به شدت آزرده شد، ولی خواهان کمک شوهرش نشد. شاید اگر از شوهرش پرسیده بود چه اتفاقی افتاده، به او می‌گفت پسرشان چه گفته ولی نپرسید. چون او هم گرفتار غرورش بود. یک برداشت غلط می‌تواند باعث درد و رنج زیادی شود همه ما دستخوش سوء تفاهم می‌شویم. ما هر روز با برداشت‌های غلط زندگی میکنیم. به همین دلیل است که باید مراقبه را اجرا کنیم و به دقت به ماهیت برداشت‌های مان توجه کنیم. هر برداشتی که میکنیم

باید از خودمان پرسیم «آیا مطمئنم برداشت درست است؟» ارتباط آگاهانه می تواند مقدار زیادی از درد و رنج بی مورد در روابطمان را کاهش دهد.

آشتی دادن در خانواده ها

گاهی برقراری ارتباط در خانواده خودمان سخت ترین کار است چون درد و رنج و شیوه های واکنش نشان دادن به درد و رنج در خانواده ها مشابه اند. درد و رنج پدر و مادر شما از پدر و مادرشان و از نیاکان پیش از آنها به آنها منتقل شد. تا درد و رنج خود را درک نکنید و با خودتان آشتی نکنید، آن درد و رنج همچنان به نسل های آینده منتقل خواهد شد. بنابراین ما ارتباط آگاهانه را نه فقط به خاطر خودمان و عزیزانمان، بلکه به خاطر نواگانمان برقرار میکنیم.

با درک درد و رنج خود درد و رنج پدرتان را درک می کنید. شاید پدر شما درد و رنج زیادی داشته و نمی توانسته مهارش کند و تغییر شکل دهد. بنابراین توده درد و رنج را یکجا به شما انتقال داده. شما این درد و رنج را از او و از مادرتان به ارث برده اید.

بنابراین تمرکز حواس را پرورش دهید تا بتوانید انرژی عادت را هر بار که رخ می نماید تشخیص دهید و آن را با انرژی تمرکز حواس بپذیرید. هر بار بتوانید این کار را انجام دهید انرژی عادت ضعیف تر میشود. اگر به این تمرین ادامه دهیم می توانیم چرخه انتقال را متوقف کنیم. و این نه تنها به نفع ما بلکه به نفع بچه ها و نواگانمان هم خواهد بود. همچنین می توانیم به بچه هایمان کمک کنیم یاد بگیرند انرژی های عادت خود را مهار و عناصر مثبتی را که در درون دارند تقویت کنند.

برقراری ارتباط در روابط درازمدت

در روابط دراز مدت، و نیز در خانواده ها، ما اغلب فکر می کنیم که تغییر غیرممکن است. گمان میکنیم شخص مقابل باید تغییر کند که او هم تغییر نخواهد کرد، در نتیجه امیدمان را از دست می دهیم. اگر منتظر باشیم شخص مقابل تغییر کند ممکن است تمام عمرمان را صرف انتظار کشیدن کنیم. پس بهتر است خودمان تغییر کنیم. گاهی وقتی که می بینید طرز رفتار همسرتان شما را آزرده

می‌کند، شاید بخواهید او را سرزنش کنید. اگر بلافاصله تلاش کنید او را اصلاح کنید، ممکن است آزرده شود، و آنگاه هر دوی شما عصبانی و نامهربان می‌شوید. شما باید خود را از گیر ناخشنودی آزاد کنید و به خودتان بازگردید تا به شیوه‌ای محبت آمیز به این وضعیت رسیدگی کنید. آن گاه زمانی که آرام شدید شخص مقابل را به صحبت دعوت کنید و سپس به دقت به حرف‌هایش گوش کنید ولو آنکه حرف‌هایش شکوه آمیز باشد ولی حرفش را قطع نکند بگذارید حرف بزند. حتی شاید چند روز طول بکشد تا به دقت بررسی کنید، آن وقت ماهرانه برداشت غلطش را وقتی که آمادگی شنیدنش را دارد به او گوشه‌تزد کنید. اگر بتوانید طرف مقابلتان را عمیق درک کنید، میتوانید آرامش ایجاد کنید. گفتار محبت آمیز و از روی دلسوزی، و به دقت گوش کردن قوی‌ترین ابزار برای بهبود روابطند.

درک متقابل در موقعیت های چالش برانگیز

ارتباط دلسوزانه شیوه‌ای موثر برای ایجاد درک متقابل و تغییرات است. ما همیشه گروه مقابل را تهدیدی برای بقا و هویت خویش می‌دانیم. اول از همه باید عمیق بنگریم و ببینیم که نه تنها در طرف ما بلکه در طرف دیگر هم مقدار زیادی ترس و درد و رنج وجود دارد. در ابتدا ما گمان می‌کنیم تنها کسی هستیم که رنج میکشیم و ترس داریم. ولی وقتی به دیگران نزدیک می‌شویم می‌بینیم آنها هم همین احساس را تجربه میکنند. وقتی تفکری دلسوزانه داشته باشیم به تدریج خودمان و دیگری التیام پیدا می‌کنیم.

مذاکرات صلح

وقتی طرف‌های متخاصم برای مذاکره گرد هم می‌آیند، نباید بلافاصله مذاکره کنند. هر گروه مقدار زیادی تردید، خشم و ترس در خود دارند که ممکن است مذاکره را چالش انگیز کند. اولین بخش هر عمل صلح آمیز باید به تمرین تنفس، راه رفتن و نشستن و آرام کردن اختصاص یابد. آنگاه شاید

گروه ها حاضر شوند حرف یکدیگر را بشنوند تا پایه‌ای برای مذاکرات موفقیت آمیز باشد. ما نباید این تکنیک‌ها را برای مناسبت‌های ویژه نگه داریم.

۶. ارتباط آگاهانه در محل کار

ارتباط کاری موفقیت آمیز قبل از این که حتی سر کارمان برسیم آغاز می شود. ما معمولاً در راه محل کار بر کاری که باید انجام دهیم تمرکز میکنیم. اگر توجه مان را به همان چیزی که در آن لحظه اتفاق می افتد معطوف کنیم، می توانیم از هر لحظه رسیدن به محل کار لذت ببریم. اگر در حالی به محل کار خود برسید که تمرکز حواس را ضمن آماده شدن در منزل و سر راه خود تمرین کرده باشید شادتر و آرام تر از گذشته خواهید بود.

رهبری از طریق نمونه بودن

وقتی در محیط کاری گفتار آگاهانه و محبت آمیز به کار می برید، بهترین صورت خود را عرضه می کنید. اگر بتوانیم بینش و تجاربمان را با هم تلفیق کنیم، بینش جمعی موجب عاقلانه ترین تصمیمات خواهد شد. سمت شما هر چه که باشد، می توانید برای همکارانتان سرمشق باشید به این طریق که پیاموزید و به سخنان همه با علاقه و توجه یکسان گوش دهید. تنفس آگاهانه که اولین گام به سوی ارتباط آگاهانه است را فراموش نکنید.

احوالپرسی با همکاران

چند دقیقه اول در تعیین حال و هوای روز کاریتان بسیار مهمند. شاید شما فکر کنید که نگرانی های جورواجور دارید. ولی اگر زمان رسیدن به سرکار را صرف تنفس آگاهانه و بودن در لحظه حال کرده باشید با ذهنی شفاف خواهید رسید و می توانید با لبخندی گرم و رویی گشاده به افراد سلام کنید. و این بخشی از شغل شماست.

جواب دادن به تلفن

شما می‌توانید هر مکالمه تلفنی را فرصتی برای تمرین ارتباط محبت آمیز تبدیل کنید. به جای اینکه با عجله به تلفن جواب دهید قبل از جواب دادن عمل دم و باز دم را انجام دهید و خاطر جمع شوید که برای کسی که تلفن می‌زند به راستی حضور دارید.

جلسات آگاهانه

روابط ما در جلسات اغلب ممکن است به منبعی از تنش، فشار روانی و تعارض تبدیل شود. خوب است قبل از شروع هر جلسه‌ای زمانی را به آرام شدن اختصاص دهیم. بسیار خوب است که شرکت کنندگان به سخنان یکدیگر احترام بگذارند و آماده شنیدن نظرات سایرین باشند تا از ایجاد تنش و درد و رنج در محل کار جلوگیری کنیم. در طول جلسه به کارگیری گفتار محبت آمیز و عمیق گوش کردن را تمرین کنید. هر وقت صحبت میکنید کل گروه را مخاطب قرار دهید.

ایجاد اجتماع در محل کار

اگر در محل کارتان ارتباط محبت آمیز را الگو قرار دهید شاید به زودی دیگران نیز به تمرین تنفس آگاهانه، نشستن و قدم زدن با شما علاقه‌مند شوند. وقتی که تمرین می‌کنید، حضورتان تأثیری مثبت بر شما و افراد پیرامونتان می‌گذارد.

سنگی در رودخانه

همه ما گاهی در محل کار مشکلاتی پیدا می‌کنیم. ولی هیچ یک از ما نباید درد و غم را به تنهایی تحمل کند. وقتی شما سنگی را در رودخانه‌ای بیندازید، هر چقدر هم آن سنگ کوچک باشد در ته رودخانه فرو خواهد رفت. ولی اگر قایقی داشته باشید می‌توانید هزاران کیلو سنگ حمل کنید و این

سنگ ها به ته آب فرو نمیروند. غم، ترس، نگرانی ها و رنج های ما مثل سنگ هایی هستند که می توانند با قایق تمرکز حواس حمل شوند.

۷. ایجاد جامعه در جهان

قدرت ارتباط محبت آمیز هنگامی که آن را در روابط فردی مان به کار می‌بریم، هر چقدر باشد، هنگامی که آن را وارد جوامع مان می‌کنیم تشدید می‌شود. جامعه‌ای که متعهد به گفتار آگاهانه و عمیق گوش کردن باشد می‌تواند در بهتر کردن اجتماع تاثیر به سزایی داشته باشد.

جامعه تغییر ایجاد می‌کند

ما می‌توانیم به جای تمرین از اصطلاح انرژی استفاده کنیم. چون تمرکز حواس نوعی انرژی است. وقتی انرژی‌هایمان را روی هم می‌گذاریم هزار برابر افزایش میابد. وقتی در قالب یک جامعه می‌نشینیم و تمرکز می‌کنیم انرژی جمعی ایجاد می‌کنیم که در خودش شفقت و همدلی بیدار دارد. حرف زدن و گوش کردن آگاهانه، ساختن جامعه‌ای قوی را برای ما آسان‌تر خواهد کرد.

ایجاد اعتماد و درمیان گذاشتن درد و رنج

ما باید بتوانیم راه‌هایی برای کمک به شخصی بیابیم که گنجایش دریافت محبت و درک را ندارد. آن شخص مثل روحی گرسنه است. کسی که معده‌ای بزرگ و خالی دارد و بسیار گرسنه است ولی گلویش بسیار کوچک است. او نمیتواند چیزی جذب کند. پس اگر مقدار زیادی تفاهم و عشق هم بگیرد آن شخص نمیتواند در خود جای دهد. شما باید بسیار صبور باشید. زیادی مشتاق کمک کردن نباشید شاید واکنشی متضاد دریافت کنید. در برابرشان با نشاط، با محبت و دلسوز و صبور بمانید. با صبر و زمان روزی گلویشان بزرگتر خواهد شد. جامعه سازی زمان میبرد.

جامعه محبت را تقویت می‌کند

در هر جامعه‌ای عنصری از محبت و نوع دوستی وجود دارد. از گوشه و کنار خبرهایی میشنوید از قهرمانایی که خود را فدای نوع دوستی کرده‌اند. وقتی شما در معرض رفتار فداکارانه در جامعه قرار

می گیرید، بذر نوع دوستی در شما آبیاری می شود. و وقتی که نوبت شما می شود، شما هم همینکار را خواهید کرد.

دنیای ما می تواند جامعه ای متفکر و مهربان باشد

ما باید راه های بهتری برای برقراری ارتباط بیابیم. اگر افراد بتوانند این کار را در روابطشان انجام دهند، می توانند این کار را در محیط های کاری خود و حتی در محیط های سیاسی نیز انجام دهند. ما باید اداراتمان را به محل هایی برای عمیق گوش کردن و گفتار محبت آمیز تبدیل کنیم و نقش خود را به عنوان شهروند و عضوی از این خانواده انسانی ایفا کنیم. جامعه خود باشد و بگذارید جامعه تان شما باشد. مثل زنبورا و پرنده گانی باشید که با هم پرواز می کنند. خود را در جامعه و جامعه را در خود ببینید. این فرآیند دگرگون کردن نحوه نگاه کردن شماست.

۸. ارتباط ما استمرار ماست

ما معمولاً ارتباط را واژه‌ای می‌دانیم که هنگام صحبت کردن یا نوشتن به کار می‌بریم. ولی زبان بدنمان، لحن صدایمان و حتی افکارمان نیز شیوه‌های برقراری ارتباطند. ارتباط ما آن چیزی است که به دنیا می‌سپاریم و پس از رفتن ما باقی می‌ماند. بدین گونه، ارتباط ما کارمای ماست. شما کردار خویش هستید، شما همانید که انجام می‌دهید. وقتی که فکری سرشار از درک، گذشت و شفقت تولید کنید، آن فکر فوراً اثری شفا بخش بر سلامتی جسمی و راونیتان هم همچنین افراد پیرامونتان خواهد گذاشت. اگر فکری سرشار از خشم و قضاوت پیرورانید بی‌درنگ بدن و ذهن شما و اطرافیانتان را مسموم خواهد کرد.

هر ارتباطی امضای ما را در بر دارد

هر چیزی که می‌گوییم و انجام می‌دهیم حامل امضای ماست. ما نمی‌توانیم بگوییم: "منظور من آن نیست" ما مسئول روابط خویش هستیم. ارتباط ما موقعی که جسم ما اینجا نباشد از بین نخواهد رفت. اگر شما بانی عملی باشید گفتار و رفتار فیزیکی‌تان نیز چه محبت‌آمیز چه خشونت‌آمیز، امضایتان را دربر خواهد داشت.

عوض کردن گذشته

ارتباط ساکن نیست. حتی اگر روز قبل فکری از روی خشم و تنفر ایجاد کرده‌اید، امروز می‌توانید فکری در جهت مخالف ایجاد کنید. این فکر جدید می‌تواند بسیار سریع فکر دیروز را گیر بیاورد و آن را خنثی کند. با به کارگیری ارتباط درست می‌توانیم گذشته را بهبود ببخشیم و از حال لذت ببریم و زمینه را برای آینده‌ای خوب مهیا کنیم.

۹. تمرین‌هایی برای روابط محبت‌آمیز

زنگ کامپیوتر

بیشتر اوقات با کامپیوترمان کار می‌کنیم در کارمان غرق می‌شویم و فراموش می‌کنیم با خودمان ارتباط برقرار کنیم. می‌توانیم روی کامپیوترمان زنگ تمرکز حواس نصب کنیم تا هر ربع ساعت زنگ بزند و ما فرصتی داشته باشیم تا از کار دست بکشیم و به خود باز گردیم، سه بار دم و بازدم برای رهایی تنش در بدن و خندیدن کافی است و سپس می‌توانیم به کارمان ادامه دهیم.

نوشتن چای در تمرکز حواس

نوشتن چای راهی عالی برای تخصیص زمان برقراری ارتباط با خودمان است. من وقتی که چایم را می‌نوشم فقط چایم را می‌نوشم و مجبور نیستم که فکر کنم. "چایت را بنوش" مانند دستوری ذنی است که شما را به خانه واقعیتان باز میگرداند.

گوش کردن به حرف‌های کودک درون

هر یک از ما کودکی مجروح در درون دارد که نیازمند مراقبت و محبت است. باید به کودک زخمی درونمان گوش کنیم وقت بگذارید و با محبت آن کودک زخمی درون خود را در آغوش بگیرید. ما باید روزی چند بار با کودکمان حرف بزنیم تا بهبود حاصل شود.

نامه‌ای عاشقانه بنویسید

اگر با شخصی در زندگیتان مشکل دارید، می‌توانید مدتی را تنها بگذرانید و نامه‌ای واقعی به او بنویسید. این نامه می‌تواند برای کسی باشد که هر روز او را ببینید و یا شخصی که دیگر زنده نیست. برای وارد کردن صلح و بهبود در رابطه هیچوقت دیر نیست. برای نوشتن نامه‌ای با گفتار محبت‌آمیز دو سه ساعت به خود وقت بدهید. به دقت به ماهیت رابطه‌تان بنگرید. چرا ارتباط مشکل شده؟ چرا

خوشی غیر ممکن شده؟ با نوشتن این نامه هیچ چیز را به خطر نمی اندازید حتی می توانید بعداً تصمیم بگیرید آن را ارسال کنید یا نه. ولی بعد از نامه شما دیگر همان فردی که قبل از نوشتن نامه بودید نیستید.



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

تابستان ۱۴۰۱