

# دسته کلید

علیرضامتولی **راه‌هایی برای ارتباط بهتر با دیگران**

عکس: اعظم لاریجانی

## مرور گذشته:

دیگران بدانی، وقت و انرژی و احساسات خوب را صرف کارهای بیهوده نمی‌کنی. وقتی همه برایت مهم باشند، تلاش می‌کنی با احترام و مهربانی با آنها روابط خوبی بسازی. این روابط خوب تحت تاثیر احساسات تو قرار نمی‌گیرد. بر اساس اصل پنجم اجازه نمی‌دهی کسی به تو اهانت کند و بر اساس اصل ششم وقتی کسی با تو برخورد نامناسبی داشت، سعی می‌کنی با احترام و مهربانی با او رفتار کنی. در نهایت تو کسی می‌شوی که برای اهمیت دادن به خودت هرگز دیگران را بی‌اهمیت نمی‌کنی.

حرف‌های ما از یک نشست با چهار نوجوان دختر شروع شد. گفتیم که یکی از جنبه‌های مهم زندگی، ارتباط با دیگران است. گفتیم که زندگی باید بر اساس اصولی باشد. گفتیم زندگی صحنه کشتی نیست که توانایی بدنی بتواند ما را در زندگی پیروز کند. بلکه بیشتر شبیه صحنه و بازی شطرنج است که فکر و توانایی‌های فکری می‌تواند ما را در زندگی به موفقیت و پیروزی برساند.

و گفتیم که زندگی همانند بازی شطرنج دارای قواعد و اصولی است که اگر آنها را رعایت کنیم موفق هستیم. تعدادی از این قواعد و اصول را به طور خلاصه توضیح دادیم. از جایی که زندگی یک بازی چندین و چند ساله است اصول و قاعده‌های آن متنوع هستند. آنچه در شماره‌های قبل خواندید و در این شماره می‌خوانید، بیشتر به اصول ارتباط با دیگران می‌پردازد. من فقط به ده اصل که از همه مهم‌تر هستند اشاره می‌کنم. و توصیه‌ام این است که با مطالعه کتاب‌هایی که در این رابطه نوشته شده‌اند، به اطلاعات خودتان اضافه کنید. پنج اصلی را که در شماره قبل توضیح دادم، این‌ها بودند:

۱. هر کس با دیگری فرق دارد.

۲. گاهی لازم نیست بازی کنیم.

۳. برای مات نشدن و مات نکردن برنامه‌ریزی کنیم.

۴. گاهی باید به طرف مقابلمان این حس را بدهیم که او برده است.

۵. من مهم‌تر از دیگران هستم.

و در این شماره پنج اصل دیگر را هم برایتان توضیح می‌دهم: بسم الله.

## ۶ احساسات دیگران برایم اهمیت دارد

در اصل پنجم گفتیم که تو باید خودت را مهم‌تر از همه بدانی. به همین دلیل باید همه برایت مهم باشند. ممکن است بگویی این‌دو با هم جور در نمی‌آیند. وقتی تو خودت را مهم‌تر از

## ۷ آفریده‌های خدا محترم هستند

می‌دانی که همه مردم و هر چیزی که در زمین و آسمان‌ها هست، آفریده‌های خدا هستند. همان‌طور که تو هستی.

در فرهنگ دینی ما مسلمان‌ها بی‌احترامی به آفریده‌های خدا، بی‌احترامی به خداوند است.

احترام به آفریده‌های خداوند، اولین کلید دستیابی به قلب‌های مردم است. برای این که مردم دوست داشته باشند، به آنها با احترام برخورد کن. نکته مهم این است بدر رفتاری دیگران با تو، دلیل و مجوز بی‌احترامی به آنها نیست.

## ۸ سایه مهربانی باید بر سر همه‌مان باشد

میوه مهربانی با دیگران، زندگی بی‌دردسر است. مهربانی با دیگران باعث می‌شود، دیگران هم با تو مهربان باشند.

مهربانی با هم سوء تفاهم‌ها را کم می‌کند.

بسیاری از سوء تفاهم‌ها نتیجه نامهربانی

با همدیگر است. خداوند کلام

خودش را در قرآن با مهربانی

آغاز کرده است. شاید رمز

زندگی درست در همین

مهربانی باشد.



وقتی مهربان باشی راحت تر می‌بخشی و وقتی اشتباهات کوچک و بزرگ دیگران را بخشیدی، هیچ کینه‌ای از دیگران به دل نمی‌گیری و وقتی کینه‌ای در دل نداشته باشی، روح آرام و سبک می‌شود.

### ۹ خشم نگیریم

خشم نتیجه نامهربانی با خود و دیگران است. خشم گاهی نتیجه این است که برای دیگران احترام قائل نیستیم. خشم نتیجه این است که خودمان را برتر از دیگران می‌دانیم. اما نکته مهم در این است که خشم چیز بدی نیست. خشم یک بازتاب رفتاری در ماست که در مقابل بی‌عدالتی و آسیب دیدن از دیگران در رفتار ما به وجود می‌آید. اما رفتار خشم‌آمیز را باید کنترل کرد. راه آن تمرین است.

### ۱۰ اصول گفتگو کردن را یاد بگیریم

اما گفت‌وگو کردن، اصول و قوانینی دارد که باید آن را یاد بگیریم. من به اصل اول و اساسی گفت‌وگو اشاره می‌کنم و آن شنیدن است. باید شنیدن و گوش کردن را تمرین کنی. زیاد خودت را درگیر نکن که معنی شنیدن چیست و معنی گوش کردن کدام است. اصل این است که حرف‌ها و اعتراض‌ها و نظرات دیگران را بشنوی (یا گوش کنی) و بعد با صبر و حوصله روی آن‌ها فکر کنی و اگر لازم بود نظر بدهی. بیشتر ما قبل از این که حرف دیگران تمام شود، اظهار نظر می‌کنیم. و وقتی آن‌ها در حال حرف زدن هستند، به جای شنیدن یا گوش کردن به حرف‌هایشان شروع می‌کنیم به تحلیل کردن و این شروع بدفهمی (سوء تفاهم) است.

**به امید زندگی آرام و زیبا  
برای تو**

