



## بلوک ساختمانی سوم - درک نمودن

بلوک‌های ساختمانی برای ایجاد روابط نیک | بلوک ساختمانی

### سوم - درک نمودن

**عبرانیان ۵: ۱۱ (درک این چیزها برای افراد دیر فهم دشوار میباشد)**

گاهی اوقات برای درک نمودن بهتر طرف مقابل تان به زمان نیاز دارید.

خوشبختانه همسر همیشه زمان زیادی را صرف مطالعه دقیق دستورالعمل وسایل جدید ما می‌کند. من چندین بار چنین وسایل را بدون خواندن دستورالعمل‌ها امتحان کردم و نتوانستم از آنها به درستی کار بگیرم. البته کتابچه راهنمای چنین وسایل بینشی در مورد نحوه استفاده صحیح از آن ارائه می‌دهد. همسر همیشه با یک لبخند بزرگ به من نشان می‌دهد که چگونه این کار را انجام می‌دهد.

در روابط، درک یکدیگر بسیار کمک می‌کند. من از همسر یاد گرفتم که اگر چیزی را درست بفهمید، می‌توانید از وقوع بسیاری از مشکلات جلوگیری کنید.

سالهاست که متوجه شده‌ام که به عنوان یک مرد، خوب است درباره همسران بیشتر بفهمید و بالعکس. چیزی که کمک می‌کند پرسیدن سوالات خوب است. گاهی اوقات یک کتاب خوب کمک می‌کند. مثلاً وقتی همسر کم‌کم وارد یائسگی شد، شروع کردم به مطالعه در مورد آن. یک روز به او گفتم که او وارد دوران یائسگی شده است. او پرسید: "چطور دانستی؟"

"خوب، من خواندم که پوست شما شروع به نازک شدن می‌کند و شما اغلب خارش دارید، مثلاً در گوش خود. من متوجه شدم که در گوشتان خارش دارید و راه حل خوبی برای آن وجود دارد."

او خندید، اما من هم دوست داشتم که او را درک کنم.

**آیا ما منحصر به فرد هستیم؟**

**اول قرن‌تینان ۱۲: ۱۲-۲۵ (ما یک بدن واحد هستیم، اما اعضای آن متفاوت است)**

وقتی با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنیم، تعدادی از جنبه‌های مهم وجود دارد که باید بدانیم.

- همه منحصر به فرد و نسبت به شما متفاوت هستند!
- بنابراین فهمیدن کامل دیگران دشوار است.
- این باعث ایجاد تنش می‌شود.

**با این تنش چه کنیم؟**

**فلیپیان ۴: ۲ (یک نظر داشته باشید)**

تنش در روابط از دو طریق قابل حل است.

**یک مثال:**

در وظیفه همکاری داریم که همیشه ناوقت می‌آید. همه از این رفتار او ناراحت می‌شوند. دلیلش این است همسر این همکار ما در یک شرکت وظیفه جدیدی گرفته است. پس او باید اطفالش را به موقع به مکتب برساند و بعد همسرش را با موترش به شرکت جدید پیاده کند. به همین دلیل او همیشه به وظیفه ناوقت میرسد.

## رویکرد منفی

بار دیگر ناوقت می‌رسد - شما نمی‌دانید چرا این اتفاق می‌افتد - بعد هیچ کاری نمی‌کنید - صبر می‌کنید - بار دیگر اتفاق می‌افتد - سوء ظن ایجاد می‌شود - این سوال پیش می‌آید: چرا دوباره - در درون شما عدم تایید نسبت به شخص بوجود می‌آید - در نهایت تحقیر صورت می‌گیرد - رابطه کاهش می‌یابد.

## رویکرد مثبت

بار دیگر ناوقت می‌رسد - شما نمی‌دانید چرا این اتفاق می‌افتد - سپس از شخص می‌پرسید که چرا همیشه ناوقت می‌کند - تفاهم به وجود می‌آید - با هم به دنبال راه حل می‌شوید - اعتماد - پذیرش - احترام بیشتر.

گوش دادن - راهی برای درک نمودن. گوش دادن با گوش خدا - راهی به

### سوی قلب

اول سموئیل ۱۵: ۶-۱۲، یوحنا ۵: ۲۶، ۳۰

گوش دادن به مردم و پرسیدن سؤالات خوب به ما کمک می‌کند تا افراد را بهتر درک کنیم. به سموئیل دستور داده شده که پادشاه را مسح کند. او مستقیماً به ظاهر مردانی که می‌دید، نگاه می‌کرد. اما خدا به سموئیل می‌گوید که او به چیزهای اشتباه می‌نگرد. خدا عمدتاً به قلب می‌نگرد. عیسی نیز همین را می‌گوید. او همه چیز را با گوش دادن به پدرش انجام می‌دهد.

بنابراین در روابط با دیگران خوب است که دیگری را درک کنید. که این کار اعتماد به نفس عمیق تری به شما می‌دهد.

خدا از قلب ما آگاه است، پس یاد بگیرید که به او گوش دهید.

برای بدست آوردن درک بهتر، گامهای زیر را عملی کنید

مشکلی پیش آمده است

- یک قدم از مشکل عقب نشینی کنید
- ببینید چه اتفاقی افتاده و چه جریان دارد
- آیا این کار بصورت عمدی شده است [نمی‌خواهد] یا شخص فقط نمی‌تواند (ناخواسته) [توان آنرا ندارد]
- آیا تکلیف واقع بینانه بوده؟
- آیا شرایط شخصی ناخوشایند باعث ایجاد مشکل شده است؟
- آیا منابع کافی برای موفقیت آن وجود دارد؟
- آیا ابهاماتی وجود دارد که باعث سوء تفاهم شود؟
- آیا ترسی وجود دارد/ جرأت ندارد؟
- آیا فرد توانایی این کار را دارد؟

رفتار بد را نیز درک کنید: لجبازی، تکبر، مخالفت، مقاومت، اولویت های متفاوت، تنبلی، عدم استفاده از امکانات به دلیل درگیری؟

### راه حل

زیاد منتظر نمانید، صریح و صادقانه با یکدیگر در مورد مشکل صحبت کنید.

به طور خاص در مورد مشکل و آنچه در مورد آن است صحبت کنید.  
در مورد اینکه چگونه میتوان ازین مشکل جلوگیری کرد، بحث کنید و ببینید که آیا اوضاع  
در حال بهبود است یا خیر.

## تمرین گروهی

ضمیمه این درس را یکجا با همه شرکت کنندگان پر کنید. در مورد ترس های اصلی خود بحث کنید. به این ترتیب شما  
بیشتر با خودتان آشنا میشوید.

در مورد سوال چهارم با یکدیگر بحث کنید و دریابید که ترس اصلی طرف مقابل چیست. این کار به شما امکان آن را میدهد  
تا در مورد طرف مقابل بیشتر بدانید و اینکه چگونه میتوانید به یکدیگر کمک کنید تا واکنش هایی متفاوتی نشان دهید.

