



بلوک ساختمانی سوم - فهمیدن

بلوک‌های ساختمانی برای ایجاد روابط نیک | بلوک ساختمانی

سوم - فهمیدن

عبرانیان ۵: ۱۱

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 دفترچه 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 بفهمم (درک کنم).

آیا ما منحصر به فرد هستیم؟

اول قرن‌تین 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 سرکار همکاری داریم که مرتب دیر میکند. همه از رفتار او اذیت می‌شوند. دلیلش این است همسر این همکار ما در یک شرکت وظیفه جدیدی گرفته است. پس او باید بچه‌ها را به موقع به مدرسه برساند و بعد همسرش را با ماشینش به شرکت جدید پیاده کند. به همین دلیل او همیشه سرکار دیر میکند.

رویکرد منفی

بار دیگر دیر میرسد - شما نمیدانید چرا این اتفاق می افتد - بعد هیچ کاری نمی کنید - صبر می کنید - بار دیگر اتفاق می افتد - سوء ظن ایجاد می شود - این سوال پیش می آید: چرا دوباره - در درون شما عدم تایید نسبت به شخص بوجود می آید - در نهایت تحقیر صورت میگیرد - رابطه کاهش می یابد.

رویکرد مثبت

بار دیگر دیر میرسد - شما نمیدانید چرا این اتفاق می افتد - سپس از شخص می پرسید که چرا همیشه دیر میکند - تفاهم به وجود می آید - با هم به دنبال راه حل میشوید - اعتماد - پذیرش - احترام بیشتر.

گوش دادن - راهی برای فهمیدن. 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 می کند تا افراد را بهتر بفهمیم و درک کنیم.

به سموئیل دستور داده شده که پادشاه را مسح کند. او مستقیماً به ظاهر مردانی که می دید، نگاه می کرد. اما خدا به سموئیل می گوید که او به چیزهای اشتباه می نگرد. خدا عمدتاً به قلب می نگرد. عیسی نیز همین را می گوید. او همه چیز را با گوش دادن به پدرش انجام می دهد. بنابراین در روابط با دیگران خوب است که دیگری را درک کنید. که این کار اعتماد به نفس عمیق تری به شما می دهد.

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

برای 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 [نمی خواهد] یا شخص فقط نمی تواند (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.

تکلیف گروهی

پیوست 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.

