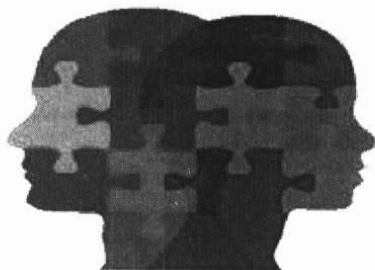


۱۹۸۰ء ۸۱

مدیریت روابط



روابط ما مهم هستند!

نویسنده: پی پی کی

مترجمین :

سمیه سادات غضنفری

فاطمه سیاوشی

ریحانه شریفی



سرشناسه

کی، نیمی

Kay, Nimi

عنوان و نام پدیدآور : مدیریت روابط: روابط ما مهم هستند/نویسنده نیمی کی ؛ مترجمین سمیه سادات

غضنفری، فاطمه سیاوشی، ریحانه شریفی.

مشخصات نشر : تهران : آلا قلم ، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۰-۴۷-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : Relationship management... : عنوان اصلی :

روابط ما مهم هستند.

عنوان دیگر : ارتباط بین اشخاص

موضوع : Interpersonal communication

ارتباط

Communication

شناسه افزوده : غضنفری، سمیه سادات، ۱۳۸۱- مترجم

شناسه افزوده : سیاوشی، فاطمه، ۱۳۸۱- مترجم

شناسه افزوده : شریفی، ریحانه، ۱۳۸۰- مترجم

رده بندی کنگره : الف ۶۳۷ / ۴ BF

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۳۷۴۵۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب

: مدیریت روابط

نویسنده

: نیمی کی

مترجم

: سمیه سادات غضنفری، فاطمه سیاوشی، ریحانه شریفی

نوبت چاپ

: اول، ۱۴۰۳

تیراز

: ۱۰۰۰

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۰-۴۷-۲

قیمت : ۱۳۰,۰۰۰ تومان

نشر آلا قلم

۷۷۵۱۰۳۴۲ - ۰۹۱۹۴۲۶۸۹۰۳ - ۰۹۱۹۳۵۷۵۰۲۷

www.alaghalam.ir

فهرست

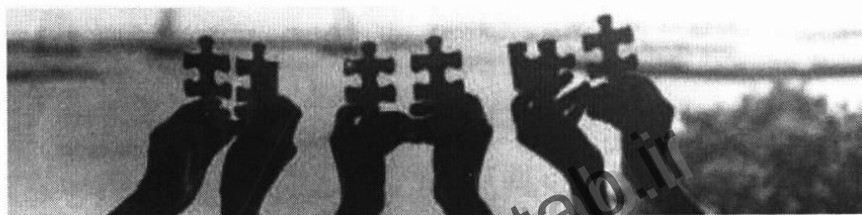
۷.....	مقدمه.....
۱۵.....	بخش اول : قوانین کلی برای ایجاد، توسعه و حفظ روابط سالم.....
۱۶.....	فصل اول : رابطه‌ای که با خودتان دارید، بهبود بخشید.....
۲۴.....	فصل دوم : برنامه‌ای برای اقدام طراحی کنید.....
۴۱.....	فصل سوم : روابطی را که می‌خواهید ادامه دهید، انتخاب کنید.....
۵۲.....	فصل چهارم : در مورد هدف خود شفافیت داشته باشید.....
۵۴.....	فصل پنجم : برای پرورش و رشد روابط خود وقت بگذارید.....
۶۲.....	فصل ششم : انتظارات خود را مدیریت کنید.....
۶۷.....	فصل هفتم : اختلافات را حل کنید.....
۷۶.....	فصل هشتم : دیگران را همانطور که هستند بپذیرید.....
۷۸.....	فصل نهم : رسانه‌های اجتماعی و روابط.....
۸۰.....	فصل دهم : برای گرفتن یک نتیجه مثبت مصمم باشید.....
۸۲.....	فصل یازدهم : تنها شما هستید که می‌توانید برای زندگی خودتان تصمیم بگیرید.....
۸۵.....	بخش دوم : رابطه در ازدواج.....
۸۶.....	فصل دوازدهم : با انتخاب شریک مناسب شروع کنید.....
۹۵.....	فصل سیزدهم : بعد از ازدواج چه کارهایی باید انجام دهید؟.....
۱۰۹.....	فصل چهاردهم : تغییر اجتناب‌ناپذیر است و نمی‌توانید از آن دوری کنید.....
۱۱۳.....	بخش سوم : روابط با دوستان و همکاران.....
۱۱۴.....	فصل پانزدهم : رابطه با دوستان.....
۱۱۶.....	فصل شانزدهم : روابط حرفه‌ای.....
۱۱۷.....	فصل هفدهم : سازگاری با تغییر.....
۱۲۰.....	فصل هجدهم : نتیجه‌گیری.....

درباره نویسنده

نیمی کی این کتاب را براساس زندگی خود نوشت. نیمی در کودکی خود احساس ناراحتی و دلسردی می‌کرد. او فکر می‌کرد دیگران او را دوست ندارند و به دنبال راهی برای رهایی از این احساسات بود که متوجه شد عامل اصلی رنج خودش است، متوجه افکار و احساسات خود شد و آن‌ها را مدیریت کرد.

نیمی به این نتیجه رسید که با وجود مشکلات در روابط می‌توان زندگی شادی داشت، حال او از رابطه خود با دنیای اطرافش لذت می‌برد و زندگی شادی دارد.

روابط ما مهم هستند!
افکار، احساسات و رفتار خود را مدیریت کنید تا روابط گسترده و
پایدارتری داشته باشید.
نیمی کی^۱



www.ketab.ir

^۱. NIMI KAY

مقدمه

روابط باعث می‌شوند زندگی ارزش زیستن داشته باشد و روابط سالم یک موهبت است. این روابط هستند که زندگی ما را غنی می‌سازند و به ما کمک می‌کنند تا احساس عشق را به‌طور جهانی به اشتراک بگذاریم؛ به وجود و عزت نفس ما اعتبار و ارزش می‌دهند، ما را پرورش داده و در صورت نیاز از ما حمایت می‌کنند.

انگیزه موفقیت در زندگی از روابطی چون رابطه ما با خودمان، رابطه با شریک زندگی، روابط با اعضای خانواده، دوستان، همکاران، معلمان/ مربیان، دانش آموزان و طرفداران ناشی می‌شود.

رابرت والدینگر^۱ در پایان یکی از پر بیننده‌ترین سخنرانی‌های برنامه‌ی تد^۲ گفته است: "زندگی خوب با روابط خوب ساخته می‌شود."

عنوان سخنرانی والدینگر این است: "چه چیزی یک زندگی خوب را می‌سازد؟ درس‌هایی برگرفته از تحقیقات مفصل راجع به شادی"^۳ در این ارائه رابرت والدینگر، سرپرست تحقیقات پیرامون پیشرفت و رشد بزرگسالان دانشگاه هاروارد، این نکات مهم را به اشتراک می‌گذارد:

✓ اگرچه بیشتر ما آرزوی ثروتمند بودن و معروف شدن داریم، اما این پول یا شهرت نیست که به ما انسان‌ها احساس یک زندگی کامل و خوشبختی نهایی می‌دهد. این کیفیت روابط ما با دیگر انسان‌ها است که میزان رضایتمندی ما از زندگی را تعیین می‌کند.

✓ افرادی که دارای روابط سالم و شاد هستند، صرف نظر از وضعیت مالی و اجتماعی بیشتر عمر می‌کنند.

^۱ Robert J. Waldinger

^۲ Ted Talk: یک مجموعه همایش جهانی است

^۳ What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness

✓ از هر پنج آمریکایی یک نفر به دلیل نداشتن روابط سالم و دلسوزانه در زندگی خود، احساس تنهایی می‌کند و از این موضوع رنج می‌برد.

"انسان‌ها تنها هستند فقط به این خاطر که
به جای ساختن پل، بین یکدیگر دیوار می‌سازند"

جوزف فورت نیوتون^۱

متأسفانه گاهی اوقات، برخی از ما در روابط خود و شرایط گوناگون احساس
آس، ناامیدی، سرخوردگی، محدودیت و درماندگی می‌کنیم.
من افراد زیادی را ملاقات کرده‌ام که تجربه‌ها و مشکلات خود را به این
صورت بیان می‌کنند:

«من با دوستان و اعضای خانواده‌ام بسیار مهربان هستم. به هر طریقی که
بتوانم به آن‌ها کمک می‌کنم. بیشتر اوقات با آن‌ها تماس می‌گیرم و از آن‌ها
با غذاهای خوشمزه و لذیذ پذیرایی می‌کنم. برایشان کارت می‌نویسم و هدیه
می‌خرم؛ اما نمی‌دانم چرا هنوز از من راضی نیستند. چرا نمی‌توانم روابط
پایداری داشته باشم؟ آیا من مشکلی دارم؟»

«من شخصیت بسیار سخت‌کوشی دارم و تا دیروقت سرکار می‌مانم. با
این حال کارفرما از من راضی نیست و این موضوع استرس زیادی به من وارد
می‌کند.»

«من از ازدواجم راضی نیستم؛ زیرا همسرم آن چیزی نیست که انتظارش را
داشتم. او مرا درک نمی‌کند و نمی‌داند که من از زندگی چه می‌خواهم...
گاهی اوقات فکر می‌کنم که به من خیانت می‌کند... به حرف‌هایم گوش
نمی‌دهد و برایم اهمیت قائل نمی‌شود. برای رسیدن به خوشبختی در این
ازدواج چه کاری باید انجام دهم؟»

"روابط مهم‌تر از زندگی هستند؛

اما مهم این است که در این روابط، زندگی وجود داشته باشد..."

سوامی ویوکاناندا^۱

بسیاری از ما در دوره‌ای از زندگی خود، با چالش‌هایی در روابطمان رو به رو می‌شویم و سپس در نهایت، احساس یأس و ناامیدی می‌کنیم. این احساسات اغلب ناشی از افکارمان هستند، مانند زمان‌هایی که می‌گوییم: "من فلانی را دوست دارم، اما او مرا دوست ندارد" یا "من سخت کار می‌کنم، اما از من قدردانی نمی‌شود" در واقع، در این زمان‌ها ما صدمه دیده‌ایم و احساس طرد شدن یا عصبانیت می‌کنیم و در نتیجه ممکن است وارد حالت تدافعی یا انتقامی شویم. همه این احساسات، انرژی ما را کاهش می‌دهند. در حقیقت، ما می‌خواهیم از این انرژی‌گیرها دور بمانیم زیرا آنها باعث پیشرفت ما نمی‌شوند. بلکه ما خواهان تجربه‌ی احساساتی هستیم که به ما انرژی می‌دهند و باعث می‌شوند احساس دوست داشته شدن کنیم.

بنابراین، در چنین موقعیت‌هایی که صدمه دیده و مأیوس هستیم، از ما قدردانی نشده و یا حتی مورد بی‌مهری قرار گرفته‌ایم، چه کاری انجام می‌دهیم؟

خب، من شخصاً این احساسات را در مراحل مختلف زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و گاهی اوقات آنها باعث بدبختی، عصبانیت، ناامیدی، بی‌اعتمادی، و شک من به اهداف دیگران شده‌اند. به واسطه همین احساسات، فرصت‌هایی را برای داشتن دوستی‌ها و پیوندهای معنادار و پایدار از دست داده‌ام. همچنین زمان و انرژی را که می‌توانستم برای شادی خود یا برای تجربه کردن کارهایی که زندگی را رضایت‌بخش‌تر می‌کنند صرف کنم، هدر داده‌ام.

در نهایت، کار به جایی رسید که احساس کردم باید این افکار و احساسات منفی که منجر به کاهش انرژی می‌شوند نه تنها بخاطر روابط، بلکه حداقل بخاطر سلامت روان خود متوقف کنم؛ آن‌ها روی سلامت من تأثیر گذاشته بودند. وقتی ناراحتی خود را با کسی در میان می‌گذاشتم، به من توصیه می‌کردند که به دنبال درمان باشم و یا با پزشک مشورت کنم. این موضوع باعث می‌شد که حالم بدتر شود و در مورد احساساتم گیج می‌شدم. البته من مخالفتی با درمان و یا مراجعه به پزشک ندارم و اطمینان دارم که این کار بسیار مفید و سودمند است. با این حال شخصاً به دو دلیل این مسیر را طی نکردم. اولاً، پا گذاشتن در این مسیر به معنای این بود که بر خود برجسب بیمار و مبتلا به یک بیماری بزنم. ثانیاً، به نظر من تغییر نگرش، یک فرآیند درازمدت و مداوم است که فرد تنها با درک بهتر و تغییر تفکر خود می‌تواند در آن موفق باشد.

از این رو تصمیم گرفتم راه حل منحصر به خودم را پیدا کنم.

شروع به تحقیق کردم تا بفهمم چه چیزی باعث این احساسات می‌شود و چگونه می‌توانم آن‌ها را اصلاح کنم. کتاب‌های زیادی را همچون راز اثر راندا برن^۱، بازی زندگی و شیوهی آن اثر فلورانس اسکاول شین^۲، نیروی حال اثر اکهارت تله^۳، هفت قانون معنوی موفقیت اثر دیپاک چوپرا^۴، آیین دوست‌یابی و اثرگذاری بر مردم اثر دیل کارنگی^۵ خواندم. همچنین به سخنرانان انگیزشی زیادی که هنر زندگی و مدیریت روابط را آموزش می‌دهند، گوش دادم. بزرگترین برداشت و نتیجه‌گیری من از همه‌ی چیزهایی که خوانده و شنیده بودم این بود:

1. The Secret by Rhonda Byrne

2. The Game of Life and How to Play It by Florence Scovel Shinn

3. The Power of Now by Eckhart Tolle

4. The Seven Spiritual Laws of Success by Deepak Chopra

5. How to Win Friends and Influence People by Dale Carnegie

همه‌ی آن رنج‌ها به خاطر افکار و فرکانس انرژی خود من اتفاق می‌افتاد. افکار من، احساساتم را خلق می‌کردند؛ برداشتها و استنباط‌های من تصویر خاصی از روابطم را در ذهن من ایجاد می‌کردند. در نهایت، درک این واقعیت که جلوگیری از بروز این احساسات تماماً تحت کنترل خود من است، قدرت زیادی به من بخشید.

اگر شما به دقت به نمونه‌های روابط ناخوشایند [روابطی که افراد از آنها ناراضی هستند] نگاهی بیندازید، متوجه یک الگوی ثابت در تمام این سناریوها می‌شوید. فردی که از یک رابطه راضی نیست و از آن شکایت دارد، در حقیقت شادی و خوشحالی را در میان اعمال و واکنش‌های دیگران جستجو می‌کند. برای مثال وقتی فردی بیان می‌کند که: "او دیگر مرا دوست ندارد" در واقع منظور او این است که "من خوشحال خواهم شد تنها در صورتی که او مرا دوست داشته باشد." و یا "دیگران از کار من قدردانی نمی‌کنند" یعنی "من خوشحال میشوم تنها در صورتی که دیگران از کار من قدردانی کنند." و همچنین وقتی فرد می‌گوید "هیچ کس مرا درک نمی‌کند" یعنی "من خوشحال خواهم شد تنها در صورتی که دیگران مرا درک کنند."

آنها از دیگران انتظار دارند تا کاری انجام دهند و شادی که به دنبالش هستند را فراهم کنند. تصور این افراد این است که رابطه‌ی واقعیشان تنها زمانی با درک آنها از یک رابطه شاد مطابقت دارد که دیگران رفتار خاصی داشته باشند. اما در واقع، انتظارات آنها مانند یک سراب خواهد بود و باعث ایجاد اصطکاک و سوء تفاهم در روابطشان می‌شود.

این تفکر که رفتار دیگران باعث خوشبختی و خوشحالی می‌شود بسیار بازدارنده است. یعنی شادی شما همیشه به اعمال دیگران بستگی دارد و به آنها این قدرت را می‌دهد که وضعیت روحی و روانی‌تان را تحت کنترل خود بگیرند.

در چنین مواقعی است که فرد احساس کمبود محبت و قدردانی می‌کند. در این زمان‌ها فرد در دیگر لذت‌های بیرونی مانند سیگار کشیدن، نوشیدن، مواد مخدر و رابطه جنسی در جست‌وجوی آرامش است. هر چه بیشتر تلاش می‌کند تا شادی را در این لذت‌ها بیابد، آن را کمتر احساس می‌کند. این لذت‌های زودگذر که تبدیل به عادت خواهند شد بیشتر شبیه راه‌های فرار هستند و نشان می‌دهند که فرد نمی‌خواهد با مسائل واقعی زندگی مانند عدم عزت نفس یا عشق به خود مواجه شود. وی آنقدر از خود فاصله می‌گیرد که در درون خود احساس پوچی می‌کند. این زمانی است که احساس دوگانگی "شاید آن‌ها من را دوست دارند و شاید ندارند" شروع می‌شود و فرد را گیج و گیج‌تر می‌کند.

زمانی که متوجه شکاف بزرگ بین انتظارات و توقعاتم از زندگی و چیزی که در واقعیت اتفاق می‌افتد و اینکه کنترل وضعیت ذهنی خود را به دیگران واگذار کرده‌ام، شدم برایم تکان دهنده بود و مرا هشیار ساخت. درخودکاوی فهمیدم که من همیشه به دنبال عشق یا تایید دیگران بودم. سعی می‌کردم دیگران را راضی کنم تا به آن سراب «عشق و قدردانی» برسم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که در کنترل خودم است که نسبت به خود احساس خوبی داشته باشم و قدردان وجودم باشم.

همچنین یاد گرفتم که برای مدیریت بهتر زندگی‌ام، باید از افکارم آگاهی بیشتری داشته باشم. برای مدیریت افکار، احساسات و اعمالم نیاز به کسب مهارت داشتم و باید انتظاراتم را در روابط بهتر مدیریت می‌کردم. به تدریج به اجرای آن چه که آموخته بودم پرداختم.

تبدیل این آگاهی و درک به عادت‌های روزمره‌ام، به تلاش مداوم و تمرین مستمر نیاز داشت. باید تلاشی آگاهانه برای درک روابطم انجام

می‌دادم؛ یا بهتر است بگویم، درک اینکه چگونه به روابطم فکر می‌کردم و از آنها چه انتظاری داشتم؟

من این سفر خودآگاهی را با تمرکزی مصمم شروع کردم و پس از مدتی تغییر چشمگیری در دیدگاه من ایجاد کرد. یک آدم جدید شدم. بیشتر لبخند زدم و خندیدم. در تعامل با دیگران احساس اعتماد به نفس و راحتی بیشتری داشتم. این تغییر واقعا بسیار تأثیرگذار بود. روابط من با همسر، اعضای خانواده، دوستان و همکارانم به حد چشمگیری بهبود یافت. دیگر از قضاوت شدن نمی‌ترسیدم و احساس ناراحتی یا ناکافی بودن نداشتم. دیگر از کسی عصبانی یا ناامید نشدم. فردی کاملاً جسور شدم و خوشایندترین تغییری که احساس کردم این بود که دیگران از همراهی من لذت می‌بردند و می‌خواستند تجربیات خود را با من به اشتراک بگذارند.

اگرچه این موضوع باعث شد که در انتخاب دوستی‌ها، شراکت‌های جدید و تعاملاتم بسیار سخت‌گیر شوم و آن‌ها را گزینش کنم. زمانی که تصمیم می‌گرفتم روابط خاصی را شروع کنم، با دادن تعهدی بی‌قید و شرط، آنها را پرورش می‌دادم. رویکردی که من آن را دنبال کردم این بود که بر احساس عشق خود نسبت به دیگران تمرکز کنم و در عوض به دنبال عشق و قدردانی آن‌ها نباشم. من از وابستگی به عشق و اعتبار دیگران راحت شدم تا احساس خوشبختی بیشتری داشته باشم. این انتخاب من بود که به جای اینکه منتظر باشم تا دیگران مرا دوست داشته باشند و از من قدردانی کنند، احساس عشق خود را میان آنها تقسیم کنم. از جستجوی تایید گفتار و اعمالم توسط دیگران دست کشیدم و یاد گرفتم برای خودم ارزش قائل شوم، مهارت‌ها و استعدادهایم را بشناسم و بخاطر انسانی که هستم به خود احترام بگذارم. و تمام این‌ها شروع جدید از حس آزادی بود که قبلاً آن را تجربه نکرده بودم.

ممکن است برای شما تعجب‌برانگیز باشد که چگونه این تغییر اساسی را ایجاد کردم. من بیش از یک دهه است که روی فرایند تلاش برای خودسازی کار کرده‌ام و هنوز هم کار در این فرایند در حال پیشرفت است.

انتظار تغییر در یک شب و یا حتی طی چند روز واقع بینانه نیست. این امر مستلزم تغییر شخصیت است که به معنای ایجاد تغییر در عادات‌های تفکر، احساس و انجام کارها به روشی خاص است؛ عاداتی که در یک دوره طولانی به دست آمده‌اند. در نتیجه برای ایجاد تغییری اینچنین باید مصمم، متمرکز و منظم باشید تا بتوانید عادات جدید را جایگزین عادات قدیمی کنید و نیز لازم است مقدار زیادی زمان و انرژی اختصاص دهید.

اگر کنجکاوید تا بدانید در این سفر تغییر دیدگاه و تبدیل شدن به فردی شادتر چه گام‌هایی برداشتم، بیشتر بخوانید تا در مورد فرآیند کلی مدیریت افکار، احساسات و رفتار برای داشتن روابطی پایدار و گسترده آگاه شوید. بخش اول این کتاب در مورد قوانین کلی اعمال شده در زندگی روزمره برای ایجاد و حفظ روابط سالم صحبت می‌کند. بخش دوم بر روی تفاوت‌های ظریف و چالش‌های خاص در ازدواج تمرکز دارد. بخش سوم به تشریح سناریوهای دوستی و محل کار و بهترین نحوه مدیریت روابط با دوستان و همکاران می‌پردازد.

چند فصل اول نکاتی را در مورد چگونگی هدایت درست افکار ارائه می‌دهد تا افراد بتوانند انرژی سازنده تولید کنند. چند فصل بعدی در مورد شناخت این انرژی در حرکت به معنای تصدیق احساسات شما صحبت می‌کند. و در نهایت، درباره‌ی چگونگی استفاده از این انرژی مولد در اقدامات خود برای پیشبرد مسیر دلخواه به سمت روابط سالم صحبت می‌شود.