

پیش گفتار:

ممکن است هدف از زندگی، سؤال دشواری به نظر برسد، بسیاری از ما احتمالاً زمان بیشتری را صرف فکر کردن به این پرسش خواهیم کرد. اما با توجه به پاسخ‌های که در ذهن داریم می‌بینیم چندان هم پیچیده به نظر نمی‌رسد. خدمت به دیگران، عشق بی‌قید و شرط، تصور کردن و درک همه‌ی پتانسیل وجودی‌مان. همه‌ی اینها در یک چیز خلاصه می‌شود: احساس خوب! وقتی خوب درباره‌اش فکر کنیم، می‌بینیم چه چیزی بهتر از حس شور و شوق و داشتن هیجان در کل زندگی است؟ اینکه کسی را دوست داشته باشیم و بدانیم که او هم ما را دوست دارد؟ چه چیزی بهتر از حس زنده بودن، آزادی و پرنرژی بودن در تمام زندگی است؟ برای همه ما، وجود هزاران هزار احساس خوب که در تمام مدت عمرمان در این سیاره وجود دارد، دلیل خیلی خوبی برای زندگی است.

کلام مدیریت

"با چرا آغاز کنید"

سیمون سینک با انتشار کتاب "با چرا آغاز کنید" جنبشی را آغاز کرد تا از این طریق به افراد کمک کند در کار خود با انگیزه تر باشند و در پی آن، به همکاران و مشتریان خود نیز انگیزه ببخشند. از آن زمان تا کنون، میلیونها نفر تحت تاثیر ایده خارق العاده "دایره طلایی" او قرار گرفته اند. سینک با چند سوال بنیادین کتاب خود را آغاز می‌کند: چرا برخی از افراد و سازمان‌ها نوآورتر، اثرگذارتر و سودآورتر از سایرین هستند؟ چرا برخی از آنها، هم مشتریان وفادار و هم کارکنان وفادار دارند؟ چرا تنها تعداد اندکی از سازمان‌های موفق می‌توانند موفقیت‌های خود را بارها و بارها تکرار کنند؟ انسانهایی همچون مارتین لوترکینگ، استیو جابز و برادران رایت، همگی در ابتدا امکانات کمی در اختیار داشتند، اما همگی به اهداف خود رسیدند، چون با "چرا" آغاز کردند. آنها می‌دانستند تا زمانی که افراد درکی از "چرا" بی‌که در پس هر محصول، خدمت، یا ایده قرار دارد، نداشته باشند، نمی‌توان آن‌ها را خریدار و طرفدار واقعی آن محصول، خدمت یا ایده دانست.

کتاب "با چرا آغاز کنید" به شما نشان می‌دهد رهبرانی که تاثیر شگرف در دنیا دارند همگی به یک روش می‌اندیشند، عمل می‌کنند و با دیگران تعامل دارند. سینک این ایده قدرتمند را "دایره طلایی" می‌نامد، دایره‌ی که از سه دایره متحدالمرکز "چرا"، "چگونه" و "چه" تشکیل می‌شود. "دایره طلایی" چهارچوبی را فراهم می‌کند که بر پایه آن، می‌توان سازمان‌ها را خلق کرد و رهبری کرد و به افراد الهام بخشید و همه این اهداف هنگامی محقق می‌شوند که "چرا" نقطه آغاز باشد.

*این کتاب جهت مطالعه در کتابخانه موجود می‌باشد.

همکاران عزیز:

خانم‌ها: مریم دودانگه، فرخ لقا موسی‌لو، فریده کلیائی، فریده انصاری، لیلا سلیمی، مریم علیمردانی، آیدا صدرائی، معصومه الله بخش غیاثوند

آقایان: حمیدرضا صفرانداقی، بهرام رشوند، حسین قنبری، حمید مافی، علی رجیبی، سیروس بابایی، بهزاد افشار، رضا یزدانی، غلامرضا ملکی، هادی رحیمی، مهدی کشتکار

* تولدتان مبارک *

امیدواریم سالهای سال در کنار خانواده محترم، زندگی توأم با سلامتی و خوشبختی را سپری نمائید.

در "شصت و چهارمین"

شماره از نشریه می‌خوانید:

- پیش گفتار
- کلام مدیریت
- متولدین فروردین ماه
- حکایت: مداد
- فواید لبخند
- سندرم گروه زدگی چیست؟
- چند تکنیک مهارت ارتباطی زوجین

فواید لبخند

تا جاییکه می توانید بخندید و شاد باشید و نگذارید غم و غصه بر شما چیره شوند با این کار به خود و اطرافیان روحیه دهید مطمئن باشید این کار در سلامتی تان بی تاثیر نخواهد بود! خنده، موجب باز شدن گره های عضلانی، کاهش درد، سفتی ماهیچه ها و تقویت دستگاه ایمنی می شود. خنده سبب می شود مواد شیمیایی تقویت کننده خلق و خو، موسوم به اندروفین ها، از درون مغز رها شده، دل و دماغ انسان را نیکو سازند و احساس سلامت، تن آرامی و رضایت خاطر به فرد دست دهد. پژوهش هایی که درباره «پیامدهای خنده» صورت گرفته، نشان می دهد خنده در تامین سلامتی جسمی و روانی، نقش مهمی را ایفا می کند. خنده های ریز و قهقهه های بلند، سلامت تن، ذهن و روح را افزایش می دهند. خنده بر مغز و غده های درون ریز اثری مستقیم می گذارد و به آزاد کردن مواد شیمیایی تنش زدا و کاهش اثرات هورمون های آدرنالین و نورآدرنالینی که به جریان خون انتقال یافته اند، کمک می کند .

فواید بهداشتی خنده درمانی

۱- شل شدن عضلات ۲- کاهش فشار روحی (استرس) ۳- درمان افسردگی ۴- تقویت دستگاه ایمنی ۵- آرامش بخشی طبیعی ۶- افزایش اطمینان ۷- تمرین مفید هوای (آروبیکی) ۸- ضد فشار روانی

وقتی حس شوخ طبعی ما گل می کند، می خواهیم راست بنشینیم و دست و پا و عضلات تنه مان را یکی پس از دیگری شل و سفت کنیم و ریه هایمان را از هوا آکنده کرده و آن را با بازدم آهسته یا طولانی و پرسروصدا بیرون دهیم. همه این حرکات، ضریب قلب را تند کرده و میزان جذب اکسیژن در شش ها را افزایش می دهند. همچنین جریان خون حاوی اکسیژن را به مغز افزایش داده و به طور موقت، فشار داخل شکم و لگن خاصره را اضافه می کنند. خنده، سبب باز شدن گره های عضلانی، کاهش درد، سفتی ماهیچه ها، تقویت دستگاه ایمنی و هم چنین سبب به وجود آمدن یاخته های «تی» می شود که به مبارزه با عفونت ها و تغییر یاخته های بدخیم و ایجاد پادتن علیه اجسام خارجی یا موجودات زنده تک یا چند یاخته ای، کمک می کنند. خنده سبب می شود مواد شیمیایی تقویت کننده خلق و خو، موسوم به اندروفین ها، از درون مغز رها شده و دل و دماغ اسان را نیکو سازند و احساس سلامت، تن آرامی و رضایت خاطر به فرد دست دهد. اندروفین طی تمرین های ورزشی طاقت فرسا ترشح شده و بی حوصلگی و افسردگی را کاهش می دهد. افسردگی، که ارتباطی تنگاتنگ با فشار روانی دارد، اغلب با کاهش مواد شیمیایی نشاط انگیز، یعنی سروتونین و نورآدرنالین همراه است. ترشح آندروفین بر اثر خنده یا از طریق ورزش، می تواند تاثیر کاهش این مواد را خنثی کرده و خنده ای از ته دل برای انسان به همراه آورد که این نوع خنده، طبیعی ترین و دست یافتنی ترین بازیگر بهداشت روانی شناخته شده است. فواید دیگر خنده، افزایش خلاقیت و عملکرد هوشمندانه و بهبود حافظه کوتاه مدت است. این فواید به طور مستقیم یا غیرمستقیم با جریان فزاینده خون حاوی اکسیژن آن عضو بستگی دارد .

کاربردهای خنده

در درمان پژوهش های بالینی معتبر ارزش خنده را با توجه به فواید آن، به طرز چشمگیری نمایان ساخته و به گسترش «بذله گویی درمانی» در فرانسه و سایر کشورها منجر شده است. در این شیوه با استفاده از بازیگران کمدی، نوارهای ویدیویی سرگرم کننده و دیگر ابزارهای شوخ طبعی، به درمان بیمارانی یاری می رسانند که به امراض مزمنی گرفتار شده اند. "بذله گویی درمانی" در مداوای بیماران سرطانی (که به طرز محسوسی افسرده اند) اهمیت و اعتبار خاصی دارد و روند درمان آن ها را سرعت می بخشد. بر پایه این راهکار درمانی، تاثیر مراقبه، ژرف اندیشی و تجسم، بیش از حد افزایش یافته و به عنوان روشی برای تقویت دستگاه دفاعی بدن، به بیماران سرطانی آموخته می شود . حتی اگر روش بذله گویی یا خنده درمانی به طور رسمی و هدفمند صورت نگیرد، استفاده از دلچک ها در بخش های بستری کودکان در بیمارستان ها و درمانگاه های ویژه اطفال، فواید فراوانی دارد. خنده، یکی از بهترین عوامل ضد فشار روحی است. خنده، شل کننده عمده عضلات است و رگ های خونی را منبسط می کند. خنده، از مقدار هورمون های ترشح شده ناشی از فشار عصبی در بدن می کاهد و دستگاه دفاعی بدن را قوت می بخشد.

سندرم گروه زدگی چیست و چگونه باید با آن مقابله کرد؟

احتمالاً برای شما هم پیش آمده که علاقه‌مند بوده‌اید نظراتان را در یک جمع بیان کنید، اما پس از ورود به جلسه و بررسی جو حاکم از تصمیمتان صرف‌نظر کرده‌اید زیرا نمی‌خواستید آن شخصی باشید که مخالف نظر اکثریت است. این پدیده به سندرم گروه زدگی (یا گروه اندیشی) شهرت دارد که در ادامه با آن آشنا خواهیم شد.

سندرم گروه زدگی چیست؟

سندرم گروه زدگی (Groupthink Syndrome) پدیده‌ای روان‌شناختی است که طی آن تمایل به وفاق و همبستگی گروهی سبب تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی یا ناکارآمد می‌شود. در واقع، وفاداری به گروه باعث می‌شود تا افراد حاضر در جمع از ارائه نظر مخالف یا راه‌حل‌های جایگزین خودداری کنند. این موضوع سبب کور شدن چشمه خلاقیت اعضای گروه می‌شود و تصمیم‌گیری و حل مسئله به شکل اصولی را به حاشیه می‌راند. یکی از نشانه‌های شاخص سندرم گروه زدگی که بیشتر ما آن را در جلسات کاری خود تجربه کرده‌ایم، توهم «آسیب ناپذیری» است که طی آن، اعضای گروه بیش از حد به درست بودن تصمیمات خود اطمینان پیدا می‌کنند و توانایی **تفکر نقادانه** را از دست می‌دهند. همین امر سبب می‌شود تا سایر عوامل بیرونی نادیده یا دست کم گرفته شوند. آیا تا به حال هدایت جلسه‌ای بر عهده شما بوده که در آن افراد حاضر در جلسه تمایلی به بیان عقایدشان نداشته باشند؟ اگر پاسخ مثبت است، شما احتمالاً در آن زمان قربانی گروه زدگی شده بودید. اصطلاح گروه زدگی را نخستین بار **ایروینگ جنیس** در سال ۱۹۷۲ در کتابی با همین نام به کار برد. او در این کتاب با بیان نتایج تحقیقاتش نشان داد که عدم وجود نقطه‌نظرهای مخالف یا اختلاف‌نظر چگونه می‌تواند منجر به تصمیم‌های اشتباه شود. در نبود اختلاف‌نظر، سایر گزینه‌های موجود به‌طور کامل بررسی نمی‌شوند و گروه نیز اطلاعات کافی درباره بدیل‌های دیگر جمع‌آوری نمی‌کند که بتواند منجر به اتخاذ یک تصمیم آگاهانه شود.

چه موقعیت‌هایی گروه را مستعد سندرم گروه زدگی می‌کند؟

همبستگی گروهی بالا: جنیس تأکید می‌کند همبستگی گروهی، عامل اصلی گروه زدگی است. در یک گروه متحد افراد علیه تصمیم‌ها صحبت نمی‌کنند، از بحث با دیگران اجتناب می‌کنند و بیشتر از هر چیز، حفظ روابط دوستانه در گروه برایشان اولویت دارد.

عوامل ساختاری

- رهبر گروه قدرتمند و متقاعدکننده: وقتی رهبر گروه یا مدیر جلسه نسبت به مسئله‌ای بی‌طرف نیست و موضع دارد. رهبران می‌توانند روند پیشروی بحث گروهی را با مشخص کردن سوالاتی که امکان پرسیدن آنها وجود دارد و اینکه چه کسی اجازه اظهارنظر دارد، مدیریت کنند. رهبران باید قبل از اتخاذ تصمیم توسط گروه، عقیده خود را پنهان کنند.
- عدم وجود دستورالعمل‌های مشخص در سازمان که ایجاد فرایندهای مشخص را برای تصمیم‌گیری‌ها درخواست کند
- تشابه میان پیش‌زمینه اجتماعی و اعتقادی اعضای گروه

عوامل وابسته به موقعیت

- فشار بالا و تهدیدهای بیرونی استرس‌زا: فشار بالا روی گروه جهت اتخاذ تصمیم‌های سرنوشت‌ساز باعث تنش و اضطراب می‌شود و اعضای گروه ممکن است با روش‌هایی غیرعقلانی با این تنش و اضطراب مواجه شوند. مثلاً، آنها ممکن است تلاش کنند با اغراق در نتایج مثبت و کوچک جلوه دادن عواقب منفی احتمالی، تصمیم‌شان را عاقلانه جلوه دهند.
- شکست‌های اخیر: ممکن است باعث پایین آمدن اعتمادبه‌نفس گروه و منجر به توافق اجباری (از ترس اشتباه) شود.
- فشار و محدودیت زمانی

علائم سندرم گروه زدگی چیست؟

- منطقی سازی: زمانی اتفاق می‌افتد که بر خلاف شواهد موجود، اعضای تیم خودشان را متقاعد می‌کنند که پیشنهادشان بهترین تصمیم است.
- فشار هم‌گروهان: وقتی یکی از اعضای گروه عقلانی بودن تصمیم را به چالش می‌کشد، دیگر اعضا با یکدیگر متحد می‌شوند تا او را مجبور به موافقت کنند. در این جلسات معمولاً جمله «اگر فکر می‌کنی ما اشتباه می‌کنیم همیشه می‌توانی تیم را ترک کنی!» توسط یکی از اعضا گفته می‌شود.
- خودپسندی گروهی/ توهم شکست‌ناپذیری: همانطور که گفتیم یکی از عوارض سندرم گروه زدگی توهم شکست‌ناپذیری است. معمولاً بعد از چند موفقیت، گروه به این نتیجه می‌رسد که هر تصمیمی که می‌گیرد درست است و هیچ مخالفتی را از هیچ منبعی نمی‌پذیرد.
- اخلاق‌مداری: وقتی هر یک از اعضای تیم خود را/سپوره/اخلاق‌بداند، امکان ندارد آن تصمیمی که غیر اخلاقی خوانده شده رای بیاورد. زمانی که اخلاق (عمدی یا سهوی) مبنای تصمیم‌گیری می‌شود، فشار روانی بر اعضا برای موافقت با جمع نیز بیشتر می‌شود زیرا هیچ‌کس دوست ندارد به عنوان فردی بی‌اخلاق شناخته شود.
- تفکر قالبی: با همسو شدن نظرات گروه، اعضای تیم افراد بیرون گروه را متفاوت و دارای باورهای اخلاقی متفاوتی نسبت به خودشان می‌بینند. این خصوصیات در آینده برای بی‌اعتبار ساختن مخالفت‌ها مورد استفاده گروه قرار می‌گیرد.

- سانسور: اعضای گروه عقاید و شواهد مخالف را پنهان می‌کنند.
- توهم اتحاد: زمانی که هیچ کس ابراز مخالفت نمی‌کند، به نظر می‌رسد گروه متحد و هم‌نظر است. این همان چیزی است که سندرم گروه زدگی را تقویت می‌کند و باعث می‌شود وارد چرخه معیوب شده و از کنترل خارج شود.
- ظهور پاسبانان ذهنی: بعضی از اعضای گروه، مسئول حفاظت گروه در برابر اطلاعاتی می‌شوند که توافق جمعی گروه را تهدید می‌کند.
- سندرم تنبلی جمعی: در سندرم گروه زدگی، اعضای گروه در مقایسه با توانایی‌های واقعی و فردی‌شان تلاش کمتری برای انجام امور از خود نشان می‌دهند. این سندرم به تنبلی جمعی معروف است. یکی از دلایل اصلی شکل‌گیری گروه افزایش بهره‌وری است، اما در شرایطی که گروه مانع از بهره‌وری فردی می‌شود مطمئناً به این نتیجه نمی‌رسد.

چگونه با سندرم گروه زدگی مقابله کنیم؟

- مقابله و جلوگیری از سندرم گروه زدگی یکی از وظایف رهبران یا سرپرستان گروه است. آن‌ها باید محیط کاری را فراهم کنند که بروز گروه زدگی در آن نامحتمل باشد. موارد زیر، بخشی از اقداماتی است که می‌تواند به جلوگیری از گروه زدگی کمک کند:
 - در قدم اول، گروه باید از دلایل ایجاد و عواقب گروه زدگی آگاه شود.
 - رهبر گروه باید هنگام واگذاری وظیفه تصمیم‌گیری به اعضای تیم، کاملاً بی‌طرف باشد و ترجیحات خود را پنهان کند. همچنین، تشویق گروه به ابراز عقیده و پرسش آزادانه اهمیت بالایی دارد.
 - یک یا چند نفر در گروه نقش "وکیل مدافع شیطان" را بر عهده بگیرند و عقاید مخالف را بیان و از آنها دفاع کنند. به این ترتیب، گروه مجبور می‌شود گزینه‌های نه چندان محبوب احتمالی را هم در نظر گرفته و بررسی کند.
 - گاهی بهتر است که گروه را به دو تیم جداگانه تقسیم کنیم تا عملی بودن یا نبودن تصمیمات را جداگانه بررسی کنند.
 - بخش قابل توجهی از زمانتان را به بررسی علائم هشداردهنده و نظرات سازمان‌های مخالف اختصاص بدهید.
 - پس از رسیدن به اجماع اولیه، تمام تردیدهای برجای‌مانده باید ابراز شوند و مورد بررسی قرار گیرند.
 - کارشناسان معتمد بیرون از گروه را در تصمیم‌گیری‌های مهم مشارکت دهیم.

حکایت مداد

پسرک از پدر بزرگش پرسید: پدر بزرگ درباره چه می‌نویسی؟

پدر بزرگ پاسخ داد:

درباره تو پسر، اما مهمتر از آنچه می‌نویسم، مدادی است که با آن می‌نویسم.

می‌خواهم وقتی بزرگ شدی، تو هم مثل این مداد بشوی!

پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید: اما این هم مثل بقیه مداد هایی است که دیده‌ام!

پدر بزرگ گفت: بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی، در این مداد پنج صفت هست که اگر به دستشان بیاوری، برای تمام عمرت با دنیا به آرامش می‌رسی:

صفت اول: می‌توانی کارهای بزرگ کنی، اما هرگز نباید فراموش کنی که دستی وجود دارد

که هر حرکت تو را هدایت می‌کند. اسم این دست خداست،

او همیشه باید تو را در مسیر اراده اش حرکت دهد.

صفت دوم: باید گاهی از آنچه می‌نویسی دست بکشی و از مداد تراش استفاده کنی.

این باعث می‌شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار، نوکش تیزتر می‌شود (و اثری که از خود به جا می‌گذارد ظریف تر و باریک تر) پس بدان که باید رنج‌هایی را تحمل کنی،

چرا که این رنج باعث می‌شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم: مداد همیشه اجازه می‌دهد برای پاک کردن یک اشتباه، از پاک‌کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، در واقع برای اینکه خودت را

در مسیر درست نگهداری، مهم است.

صفت چهارم: چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است. پس همیشه مراقب باش درونت چه خبر است.

و سرانجام

پنجمین صفت مداد: همیشه اثری از خود به جا می‌گذارد.

پس بدان هر کار در زندگی ات می‌کنی، ردی از تو به جا می‌گذارد و سعی کن نسبت به هر کار می‌کنی، هشیار باشی و بدانی چه می‌کنی.



چند تکنیک مهارت های ارتباطی زوجین

برقراری رابطه صمیمانه می تواند یکی از منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از منابع ناراحتی وی باشد. عشق با امیدهای رویایی زیادی شروع می شود، رویای معاشقه ای عمیق و رویای پیوندی پایدار. اما این امیدها با واقعیت هایی که در مسیر روابط عاشقانه هستند مواجه می شوند. به مرور نیازها برآورده نمی شوند، عصبانیت باعث شکاف بین طرفین می شود، قضاوت ها پذیرش آسان همسر را دچار خدشه می کند، احساس تنهایی به وجود می آید و زن و شوهر از هم دور می شوند. بررسی صدها ارتباط زناشویی نشان می دهد افرادی دارای روابط صمیمانه ی کارآمد هستند دارای مهارت های ارتباطی کارآمد بوده و آنها را در روابط خود به کار گیرند.

نکات زیر، یک مذاکره موثر و صحیح را شرح می دهد:

۱. وقت گفتگو را کوک کن: برای گفتگو باید زمان درستی را انتخاب کنید، زمانی که هر دو طرف از فکر و دغدغه آزاد باشند و تمام توجه و تمرکزشان را به موضوع معطوف کنند. در ابتدا همسران باید بر روی این موضوع توافق داشته باشند، عین بی منطقی است که انتظار داشته باشیم طرف مقابلمان همیشه در دسترس و آماده صحبت باشد. تصور کنید مردی می خواهد با همسرش صحبت کند، اما درست در همان لحظه زن باید بچه را بخواباند. در اینجا مرد باید موقعیت را تشخیص دهد و مدتی صبر کند تا همسر کارش را انجام دهد همین طور زن نیز نباید به محض اینکه شوهر از کار روزانه به خانه باز گردد، بنای گل و شکایت را بگذارد.
 ۲. جایی همین نزدیکی ها: به غیر از زمان، مکان مناسب هم برای گفتگو بسیار اهمیت دارد، برای رسیدن به یک نتیجه مفید نمی توانیم در هر جایی صحبت کنیم. بهترین مکان جایی است که صدای تلفن یا بچه ها یا دیگران تمرکز دو طرف را بر هم نزنند.
 ۳. گفتگو به شرط لبخند: در هنگام گفتگو، لازم است هر دو طرف در شرایط خوبی باشند. اگر قلبشان با آن کار نباشد، احتمال اینکه به توافق و نتیجه برسند خیلی ضعیف است. همچنین اگر در حین صحبت و گفتگو یکی از طرفین خسته و بی حوصله شود، باید ادامه گفتگو را به زمان دیگری بسپارند تا به نتیجه بهتری برسند. اگر موضوع گفتگو شدید و حاد باشد بهتر آن است که از همان شروع صحبت، در این باره به توافق برسند در صورتی که هر دو زوج یا یکی از آنها در شرایط روحی خوبی نباشد و یا قادر به فکر کردن درباره موضوع مورد نظر نباشد سخنشان به نتیجه مطلوب نخواهد رسید.
 ۴. در حضور احترام، گفتگو کنید: بدون یک احترام متقابل، هیچ رابطه دوستانه و سالمی به وجود نمی آید. چرا که برای دستیابی به یک توافق واقعی، حضور احترام ضروری است. یکی از لوازم احترام به یکدیگر آن است که همیشه در حین بحث و گفتگو، بین موضوع مورد بحث و شخصی که با او بحث می کنیم، تفاوت قابل شویم. باید بیاموزیم که رفتار فرد را طرد کنیم نه خود او را. اگر همسر من حرفی بزند یا کاری انجام دهد که باعث آزار و اذیت من شود، کاملاً منطقی است که از رفتار ناراحت و دلخور شوم، اما غیرمنطقی است که رفتار او باعث شود عشق و احترامی که نسبت به او داشتم نیز از میان برود. بی اعتنائی و بی توجهی به او به عنوان یک شخص، نه تنها غیر منطقی است بلکه بر روابط دوستانه مان نیز تاثیر سوء می گذارد.
 ۵. منصف باشید: یکی از پیش شرط های مذاکره، رعایت انصاف و منطق است. فقط شرایط و مشکلات خودتان را نبینید. سعی کنید طرف مقابل را هم درک کنید. اصلاً خودتان را به جای او بگذارید. با این کار بهتر می توانید به مشکلات او پی ببرید. منصف باشید.
 ۶. ذهنتان را روی کاغذ کپی کنید: پیش از اینکه دلخوری خود را با همسران در میان بگذارید، ابتدا عین آن را روی کاغذ بنویسید. به این ترتیب، سهم خود را در پیشامد مربوطه بهتر خواهید دید. از سوی دیگر نوشتن ماجرا از ابتدا تا انتها باعث آرامش نسبی تان می شود و در عین حال با یادآوری اتفاقات، به علت های آن بهتر آگاه می شوید.
 ۷. اسرار مگو را به کسی نگو: پیش از صحبت با همسر، هرگز موضوع را با دیگران (مثلاً مادر، خواهر و...) مطرح نکنید. چرا که ممکن است آنها با راهنمایی های غلط خود، مشکل را بیش از حد بزرگ جلوه دهند و شما را به تصمیم گیریهای عجولانه و ناپخته ای وادارند.
 ۸. کاسب امتیاز نباشید: پیشاپیش یادآوری کنید شاید اصل ماجرا یک سوء تفاهم باشد و قصدتان از صحبت رفع آن است. مکرراً یادآور شوید که در پی حل مشکل هستید و نه امتیازهایی که از این راه به دست می آورید.
 ۹. مچ گیری ممنوع: سعی کنید از نکات مثبت کارهای اخیر همسر یا آنچه از او پسندیده اید ذکری به میان بیاورید تا فضای مذاکره صمیمی شود. انتقادهای پی در پی، مچ گیری های دائمی و محکوم کردن های معمول، روحیه طرف را خراب می کند. نخواهید به او ثابت کنید که اشتباه کرده است و شما بخشنده بوده اید. از راه تشویق بهتر می توانید در دیگران تغییر مثبت به وجود آورید.
 ۱۰. شاید من مقصرم: تاکید کنید ممکن است مقصر این ماجرا خودتان باشید، بنابراین محض رفع دلخوری ها اقدام به صحبت کرده اید. اگر تقصیری داشتید حتماً آن را بازگو کنید و از همسران پوزش بخواهید. این کارتان فضای گفتگو را بهبود می بخشد. در این صورت همسران نمی اندیشد محاکمه ای در کار است. در ضمن، او نیز به نوبه خود آماده پذیرفتن اشتباهاتش می شود.
 ۱۱. دفتر خاطرات را ورق نزنید: از گذشته های دور یاد نکنید و پس از رفع دلخوری او را وادار نسازید به گناهش اعتراف کند و از شما عذر بخواهد.
 ۱۲. با دنده یک دندگی نزنید: از یک دندگی و لجاجت بپرهیزید. بر چیزی هر چند درست پافشاری نکنید. اگر موضوعی در آن جلسه حل نشد، گفتگو را به جلسه بعد موکول کنید. به همسران بگویید "چطوره بقیه حرفمان را در وقت دیگری بزنیم."
 ۱۳. عطر صمیمیت بزنید: با لحن دوستانه و مهربانانه صحبت کنید. تمام مدت گفتگو مواظب باشید خشمگین نشوید. همچنین اگر احساس کردید طرف صحبت شما خشمگین است به او فرصت دهید این انرژی مخرب را تخلیه کند و همه حرف هایش را بزند و به آرامش برسد. پس از ایجاد فضایی آرام، گفتگو روند واقعی خود را پیدا می کند.
 ۱۴. چشم از او بردارید: هنگامی که همسران درباره مطلبی توضیح می دهد همه حواس خود را متوجه او سازید. با این رفتار خود ثابت کنید که او نیز دارای حق و حقوقی است.
- با بهره گیری از این شیوه ها، صمیمیت و آرامش مهمان همیشگی خانه شماست.