ბედნიერი ურთიერთობის საიდუმლო

სითბო ნდობა და ყოველდღიური პატარა ნაბიჯები

პრაქტიკული გზამკვლევი

ეს წიგნი შექმნილია მათთვის ვისაც სურს ურთიერთობებში მეტი სიმშვიდე სიახლოვე და ურთიერთპატივისცემა წაიკითხეთ საკუთარი ტემპით და აირჩიეთ ის რჩევები რომლებიც თქვენს ცხოვრებას შეესაბამება

ცხოვრების ამბები საჩუქარი ჩვენი მკითხველებისთვის

სიტყვა მკითხველს

კარგი ურთიერთობა სრულყოფილებას არ ნიშნავს

რატომ ეს წიგნი

ყოველდღიურობაში ხშირად გვავიწყდება რომ სიახლოვეს დიდი ჟესტები კი არა უბრალო ყურადღება ამყარებს ურთიერთობა შეიძლება იყოს რომანტიკული ოჯახური ან მეგობრული პატივისცემის საფუძვლები ყველგან მნიშვნელოვანია

როგორ გამოიყენოთ

თითოეულ გვერდზე ნახავთ მცირე იდეას და პრაქტიკულ ნაბიჯს ნუ ეცდებით ყველაფრის ერთ დღეში შეცვლას ერთი გულწრფელი საუბარიც მნიშვნელოვანი დასაწყისია

თქვენ იმსახურებთ ურთიერთობას სადაც თავს უსაფრთხოდ და დაფასებულად გრძნობთ

მოუსმინეთ და გადაამოწმეთ

საუბარი იწყება სურვილით გავიგოთ და არა მხოლოდ ვუპასუხოთ

მოუსმინეთ ბოლომდე

როცა საყვარელი ადამიანი გიყვებათ თავის დღეზე რამდენიმე წუთით გადადეთ ტელეფონი ნუ დაასრულებთ მის წინადადებებს ხშირად ადამიანს ჯერ მოსმენა სჭირდება და შემდეგ რჩევა

იკითხეთ სწორად გავიგე

საკუთარი სიტყვებით გაიმეორეთ მთავარი აზრი როგორც მივხვდი დღეს ძალიან გადაიღალე ასე გაუგებრობებს ამცირებთ და აჩვენებთ რომ ყურადღებით ხართ

დღეს სცადეთ ხუთწუთიანი საუბარი ერთმანეთის შეწყვეტის გარეშე

ისაუბრეთ საკუთარ გრძნობებზე

სიტყვების ფორმას მნიშვნელობა აქვს

ბრალდების ნაცვლად აღწერეთ განცდა

ფრაზა შენ არასდროს მეხმარები ხშირად თავდაცვას იწვევს სცადეთ როცა ყველაფერი მარტო მიწევს ვიღლები და დახმარება მჭირდება

მოითხოვეთ კონკრეტულად

ზოგადი უკმაყოფილების ნაცვლად თქვით რა დაგეხმარებათ შეგიძლია დღეს საღამოს სამზარეულო მოაწესრიგო მკაფიო თხოვნა მეორე ადამიანს არჩევანისა და რეაგირების შესაძლებლობას აძლევს

> გულწრფელობა უფრო ეფექტურია როცა მას პატივისცემა ახლავს

დრო და ნდობა

ურთიერთობას ადგილი სჭირდება დღის განრიგშიც

გამოყავით დრო მხოლოდ ერთმანეთისთვის

თუნდაც ათი წუთი ჩაისთან ეკრანების გარეშე შეიძლება სასარგებლო იყოს მთავარია რეგულარულობა და არა განსაკუთრებული გარემო

შეასრულეთ მცირე დაპირებები

ნდობა იქმნება ყოველდღიური თანმიმდევრულობით თუ რაიმეს დაჰპირდით და ვერ ასრულებთ დროულად უთხარით ახსნა და პასუხისმგებლობის აღება დუმილზე უკეთესია

ნდობა სიტყვებით იწყება მაგრამ ქმედებებით მყარდება

პირადი სივრცე

სიახლოვე არ ნიშნავს ყველაფრის ერთად კეთებას

პატივი ეცით საზღვრებს

ყველას აქვს უფლება პირად დროსა და სივრცეზე
ჰკითხეთ ახლა საუბარი გინდა თუ ცოტა მარტო ყოფნა
გჭირდება პასუხი მიიღეთ შეურაცხყოფის გარეშე

შეინარჩუნეთ საკუთარი ინტერესები

მეგობრები ჰობი და პირადი მიზნები ურთიერთობას არ
ასუსტებს ხშირად პირიქით ორი დამოუკიდებელი
ადამიანის შეხვედრას მეტ სიხარულს მატებს

ჯანსაღ ურთიერთობაში ადგილი ორივე ადამიანის სურვილებს აქვს

პატივისცემა და სიმართლე

რთული სიმართლეც შეიძლება რბილად ითქვას

ნუ დაამცირებთ ერთმანეთს

სარკაზმი დაცინვა და საჯარო გაკიცხვა ტკივილს ტოვებს უკმაყოფილება პირისპირ კონკრეტული ქცევის შესახებ გამოხატეთ და არა ადამიანის ღირსების წინააღმდეგ

იყავით გულწრფელი

მნიშვნელოვანი თემების დამალვა ნდობას ართულებს გულწრფელობა არ არის უხეშობა შეიძლება თქვათ სიმართლე მშვიდად და გაითვალისწინოთ მეორე ადამიანის განცდები

პატივისცემა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მაშინ როცა არ ეთანხმებით

პატარა ყურადღება

დიდი სიურპრიზები აუცილებელი არ არის

შეამჩნიეთ ძალისხმევა

უთხარით ვხედავ რამდენი გააკეთე დღეს მადლიერება ყოველდღიურ შრომას ხილულს ხდის განსაკუთრებით მაშინ როცა საქმე სახლსა და ოჯახს ეხება

იპოვეთ საკუთარი თბილი რიტუალი

დილით მოკითხვა საღამოს გასეირნება ან კვირაში ერთი საერთო საუზმე შეიძლება გახდეს პატარა საყრდენი აირჩიეთ ისეთი რიტუალი რომელიც ორივეს უხარია

> ყურადღება ხშირად უბრალო მაგრამ დროულ სიტყვაში ჩანს

სითბო და მხარდაჭერა

ყველას სხვადასხვანაირი ზრუნვა სჭირდება

ჰკითხეთ რა არის დახმარება

ზოგს ჩახუტება ამშვიდებს ზოგს პრაქტიკული დახმარება ზოგს კი მარტო დარჩენა ნუ ივარაუდებთ პირდაპირ იკითხეთ როგორ შემიძლია გვერდით დაგიდგე

გაიხარეთ ერთმანეთის წარმატებით

როცა ახლობელი რაღაცას აღწევს მოუსმინეთ მის სიხარულს შედარებისა და კონკურენციის ნაცვლად აღიარეთ მისი შრომა და მცირედი გამარჯვებაც ერთად აღნიშნეთ

ზრუნვა ყველაზე მეტად მაშინ იგრძნობა როცა ის ადამიანის საჭიროებას პასუხობს

ყოველდღიური პარტნიორობა

სამართლიანი განაწილება სიმშვიდეს მატებს

ისაუბრეთ უხილავ შრომაზე

საოჯახო საქმე მხოლოდ შესრულება არ არის საჭიროა დაგეგმვა გახსენება და ორგანიზებაც ერთად ჩამოწერეთ საქმეები და გაანაწილეთ ისე რომ ორივეს შესაძლებლობები გაითვალისწინოთ

შეამოწმეთ შეთანხმებები

რაც ერთი თვის წინ მუშაობდა დღეს შეიძლება აღარ გამოდგეს კვირაში ერთხელ იკითხეთ რა გვიმსუბუქებს ცხოვრებას და რა უნდა შევცვალოთ

სამართლიანობა ყოველთვის თანაბარ რაოდენობას არ ნიშნავს ის შეთანხმებას ნიშნავს

უთანხმოების დროს

კამათი ურთიერთობის დასასრული არ არის

საჭიროებისას აიღეთ პაუზა

თუ ხმა გემატებათ ან ვეღარ უსმენთ ერთმანეთს შეთანხმდით მოკლე შესვენებაზე უთხარით როდის დაუბრუნდებით საუბარს რათა პაუზა გაქცევად არ აღიქმებოდეს

განიხილეთ ერთი საკითხი

ძველი წყენების მთელი სიის გახსენება პრობლემას ამძიმებს აირჩიეთ ერთი კონკრეტული საკითხი და მოძებნეთ ერთი შესაძლო გამოსავალი

მიზანი გამარჯვება კი არა პრობლემის ერთად მოგვარებაა

ბოდიში და გამოსწორება

მხოლოდ ბოდიში ყოველთვის საკმარისი არ არის

აიღეთ პასუხისმგებლობა

კარგი ბოდიში კონკრეტულია ვწუხვარ რომ საუბარი შეგაწყვეტინე მოერიდეთ ფორმულას ბოდიში თუ გეწყინა რომელიც პასუხისმგებლობას ბუნდოვანს ხდის

შეცვალეთ ქცევა

სთხოვეთ მეორე ადამიანს გითხრათ რა დაეხმარება ნდობის აღდგენაში დაპირება რეალისტური უნდა იყოს ცვლილება კი შესამჩნევი და თანმიმდევრული

ნდობის აღდგენას დრო სჭირდება მისი დაჩქარება მოთხოვნით არ შეიძლება

ცვლილებები და ოცნებები

ადამიანები დროთა განმავლობაში იცვლებიან

განაახლეთ ერთმანეთის გაცნობა

დაუსვით კითხვები რომლებიც დიდი ხანია არ დაგისვამთ ახლა ყველაზე მეტად რა გახარებს ან რისი სწავლა გინდა არ ჩათვალოთ რომ პასუხი წინასწარ იცით

დაგეგმეთ პატარა საერთო მიზანი

ეს შეიძლება იყოს ერთდღიანი გასეირნება სახლის კუთხის მოწყობა ან თანხის დაზოგვა საერთო გამოცდილებისთვის მიზანი ორივეს სურვილს უნდა ითვალისწინებდეს

ერთად ყოფნა ნიშნავს ერთმანეთის ცვლილებების შემჩნევასაც

სიხარული და მადლიერება

ურთიერთობა მხოლოდ პრობლემების გადაწყვეტა არ არის

გაიხსენეთ სასიამოვნო ამბები

გადახედეთ ფოტოებს გაიხსენეთ სასაცილო შემთხვევა ან ერთად მოამზადეთ საყვარელი კერძი საერთო მოგონებები ყოველდღიურობას სითბოს მატებს

გამოხატეთ მადლიერება ხმამაღლა

დღეში ერთხელ თქვით ერთი კონკრეტული მადლობა მადლობა რომ მომისმინე გულწრფელი და კონკრეტული სიტყვა უფრო ძლიერია ვიდრე ავტომატური კომპლიმენტი

პატარა სიხარული ურთიერთობის მნიშვნელოვანი ნაწილია

აირჩიეთ ურთიერთპატივისცემა

სიყვარული არ აუქმებს საკუთარ საჭიროებებს

გახსოვდეთ ორივეს ღირსება

ჯანსაღ ურთიერთობაში თითოეულ ადამიანს შეუძლია საკუთარი აზრის გამოთქმა შიშის გარეშე კონტროლი მუქარა და ძალადობა ზრუნვის ფორმა არ არის ასეთ სიტუაციაში პრიორიტეტი უსაფრთხოებაა და არა ურთიერთობის გადარჩენა ნებისმიერ ფასად

მნიშვნელოვანი შენიშვნა

თუ ურთიერთობაში თავს საფრთხეში გრძნობთ მიმართეთ სანდო ადამიანს ან ადგილობრივ შესაბამის დახმარების სამსახურს ეს წიგნი პროფესიულ დახმარებას ვერ ჩაანაცვლებს

სითბოს საფუძველი უსაფრთხოება არჩევანის თავისუფლება და პატივისცემაა

სავარჯიშო საუბარი წუთში

ერთი მშვიდი საუბარი შეიძლება კარგი დასაწყისი იყოს

პირველი წუთი

ერთმა ადამიანმა უპასუხოს კითხვას ამ კვირაში რა იყო ჩემთვის რთული მეორე მხოლოდ უსმენს

შემდეგი წუთი

შეცვალეთ როლები არ შეეჯიბროთ ერთმანეთს იმაში ვის უფრო გაუჭირდა

შემდეგი წუთი

თითოეულმა თქვას ერთი რამ რისთვისაც მეორეს მადლობას უხდის

ბოლო წუთი

შეთანხმდით ერთ პატარა ქმედებაზე რომელიც მომავალ კვირას ყოველდღიურობას გაამარტივებს

თუ საუბარი დაძაბულია შეგიძლიათ გადადოთ ან ცალ-ცალკე ჩაწეროთ პასუხები

შვიდდღიანი მცირე გეგმა

არ არის საჭირო ყველაფრის ერთდროულად შეცვლა

დღე

პირველ დღეს ხუთი წუთი ყურადღებით მოუსმინეთ ერთმანეთს მეორე დღეს თქვით ერთი კონკრეტული მადლობა

დღე

მესამე დღეს შეთანხმდით პირადი დროის პატივისცემაზე მეოთხე დღეს ერთად შეამოწმეთ ერთი საოჯახო საქმე

დღე

მეხუთე დღეს გაიხსენეთ სასიამოვნო საერთო მოგონება მეექვსე დღეს იკითხეთ რა სახის მხარდაჭერა სჭირდება მეორე ადამიანს

დღე

გაიხსენეთ რა გამოგივიდათ და რა იყო რთული აირჩიეთ მხოლოდ ერთი ჩვევა რომელსაც გააგრძელებთ

> მცირე და მდგრადი ცვლილება ხშირად უფრო ღირებულია ვიდრე დიდი დაპირება

კითხვები საკუთარი თავისთვის

რამდენიმე წუთი დაუთმეთ გულწრფელ პასუხებს

ჩაწერეთ ან დაფიქრდით

როდის ვგრძნობ თავს ნამდვილად მოსმენილად როგორ ვაჩვენებ სხვას ყურადღებას რა საზღვარი მჭირდება უფრო მკაფიოდ რა არის ერთი თხოვნა რომლის თქმაც მიჭირს

გაითვალისწინეთ

თქვენ არ ხართ ვალდებული ყველა კითხვას უპასუხოთ თუ რომელიმე თემა მძიმე განცდებს იწვევს შეგიძლიათ შეჩერდეთ და მოგვიანებით დაუბრუნდეთ

საკუთარი საჭიროებების გაგება ურთიერთობის გაუმჯობესების ნაწილიცაა

ბოლო სიტყვა

ურთიერთობას ყოველდღიური ყურადღება აცოცხლებს

რაც მთავარია

საიდუმლო სინამდვილეში პატარა შესაძლებლობაა მოუსმინოთ თქვათ მადლობა დაიცვათ საზღვარი ითხოვოთ დახმარება და უკეთ გაუგოთ ერთმანეთს არ არსებობს ერთი ფორმულა რომელიც ყველას მოერგება

ჩვენი სურვილი

გვინდა ეს წიგნი გახდეს მშვიდი პაუზა თქვენს დღეში და მოგცეთ ერთი ან ორი იდეა რომელსაც სიამოვნებით გამოიყენებთ თქვენ იმსახურებთ ურთიერთობებს სადაც თქვენი ხმა ისმის

გმადლობთ რომ ჩვენთან ერთად კითხულობთ და ფიქრობთ

ცხოვრების ამბები

ისტორიები რომლებიც გულს ეხება

ჩვენ შესახებ

ჩვენი პროექტი ქმნის ტექსტურ და ვიდეოკონტენტს რათა მკითხველმა ყოველდღიური საზრუნავისგან ცოტა ხნით დაისვენოს საინტერესო ამბებში ჩაიძიროს და საკუთარ თავს დრო დაუთმოს

სხვა საჩუქრები

ჩვენს ვებგვერდზე შეგიძლიათ აღმოაჩინოთ ახალი ისტორიები და სხვა უფასო საკითხავი მასალები

შენიშვნა

წიგნი წარმოადგენს ზოგად საინფორმაციო და გასართობ მასალას ის არ არის ინდივიდუალური ფსიქოლოგიური ან სამედიცინო კონსულტაცია

გისურვებთ სიმშვიდეს სითბოსა და სასიამოვნო კითხვას