

## ارتباط‌های خود را تقویت کنید

باید شروع کنیم که به جای مرگ، زندگی را به یاد داشته باشیم و امروز ارتباط دوستانه‌ی عمیقی به وجود آوریم؛ نه این که فردا یادبودهایی پرارزش داشته باشیم. «باربارا دی آنجلیس»

آیا نزدیکان شما، می‌دانند که چه قدر دوست‌شان دارید و به آنان وابسته‌اید؟ صبر نکنید تا از دنیا بروند و بعد احساس‌های‌تان را به آنان، ابراز کنید. سخن‌های پرمهر و محبت را برای مراسم ترحیم آنان ذخیره نکنید. ابراز محبت به آنان را به تعویق نیندازید. همین حالا، این کار را انجام دهید.

**دوست داشتن را امروز آغاز کنید؛ شاید فردا دیر باشد.**

آیا زمانی که با دوستان یا خانواده‌ی خود هستید، دوست دارید همه چیز مطابق میل شما باشد؟

اگر شما معتقد هستید که بهترین غذای شهر را در یک رستوران خاص، می‌توانید پیدا کنید و دوستان شما، رستوران دیگری را پیشنهاد کنند، چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟

انتخاب با شماست؛ از دوستان خود جدا شوید و به رستوران مورد نظرتان بروید یا این که یکبار هم به خواست آنان عمل کنید. به جای این که در فکر خواسته‌های خودتان باشید، گاهی خواسته‌های دیگران را نیز در نظر بگیرید.

**با هم بودن و در کنار یکدیگر بودن،**

**مهم‌تر از خواسته‌های شماست.**

اگر انعطاف‌پذیر باشید، از معاشرت با دیگران، بیشتر لذت برده و صمیمیت بیشتری احساس می‌کنید.

**لبخندی که شما بر لب دارید، باعث شادی دیگران هم می‌شود.**

آیا دوست دارید بدون هزینه و صرف وقت، مردم را خوشحال کنید؟ آیا دوست دارید تمام وقت‌ها زیبا باشید؟ پس لبخند بزنید. جادوی لبخند، در این است که از یک ویروس سرماخوردگی در فصل پاییز هم، زودتر سرایت می‌کند. وقتی به چشم‌های فردی می‌نگرید و ناگهان لبخند می‌زنید، او را محصور کرده‌اید. حال اگر این لبخند از لب‌ها به چشم‌های شما هم، سرایت کند، تأثیری دوچندان بر فرد خواهد گذاشت.

### فروتنی و متواضع باشید

«افراد فروتن در برابر غرور و احساس حقارت، زره آهنین پوشیده‌اند و نیزه‌ها و تیرهای فکری منفی، به آنان برخورد نمی‌کند.» تواضع و فروتنی، شما را از تنش‌ها، اختلاف‌ها و درگیری‌ها، دور می‌کند و شادی بیشتری را برای شما به ارمغان می‌آورد.

اگر سعی کنید همواره حرف خود را به کرسی بنشانید یا مرتب از خود و موفقیت‌های‌تان تعریف کنید، دوستان‌تان را فراری خواهید داد. اجازه دهید گاهی نیز دیگران از شما، جلو بزنند. قیافه‌ی کسی که پایان فیلم را می‌داند، به خود نگریسد و گرنه دیگر کسی با شما به سینما، نخواهد آمد. تواضع، نشانه‌ی اعتماد به نفس بالا و تسلط بر احساس‌های درونی است؛ در حالی که افراد ضعیف‌النفس، به دنبال این هستند که با «منم» گفتن و غرور و خودپسندی، شایستگی و برتری خود را ثابت کنند. افراد قوی و

لایق، آن چنان در درون خود، احساس بزرگی می‌کنند که نیازی نمی‌بینند آن را فریاد بزنند.

غرور و تکیه بر نفس بیش از حد، باعث می‌شود تا دیگران را دست‌کم بگیرید و نتوانید از تجربه‌ها، حرف‌ها و موفقیت آنان استفاده کنید. اگر متواضع باشید، مردم، بیشتر به شما اعتماد می‌کنند و بیشتر شما را دوست خواهند داشت. بگذارید خودشان شایستگی‌های شما را کشف کنند. از موفقیت‌های خود، چکش نسازید؛ در این صورت، هیچ کس کنارتان نمی‌ماند تا شما آن را بر سرش فرود آورید.

### دیگران را ببخشید

«کسی که بتواند خود و دیگران را ببخشد، شادمانی جاودانه را لمس خواهد کرد.»

آیا شما هرگز کسی را رنجانده‌اید؟ آیا روزی، روزگاری با یک حرف یا یک حرکت نسنجیده، باعث نشده‌اید تا فردی نسبت به شما خشمگین شود؟ اگر سال‌ها بعد، بشتوید که شخصی هنوز رفتار و حرف سال‌ها قبل شما را به یاد داشته و شما را با هزاران خصوصیت‌های بد می‌شناسد، چه عکس‌العملی از خود نشان می‌دهید؟

فکر کنید کسی که روزی به شما ضرر وارد کرده یا شما را رنجانده است، شاید همیشه این‌طور نباشد و قادر باشد که در جاهای دیگر و در رویارویی با دیگر افراد، انسان خوبی باشد. این نوع ناراحتی‌ها را از



دکتر محمد سعید

مرد حافظه‌ی ایران