

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

درخواست کن!

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

وقتی ما خواسته ای داریم، باید بتوانیم آن را شفاف و واضح درخواست کنیم تا به دستش بیاوریم.

ولی گاهی اوقات فکر می کنیم اگر مستقیم درخواست کنیم، ممکن است بی ادب به نظر برسیم. یا ممکن است جواب رد بشنویم و دلخور بشویم. به همین دلیل به جای درخواست واضح و شفاف، سربسته حرف می زنیم. در لفافه به خواسته خود اشاره می کنیم. به در می گوئیم که دیوار بشنود. انتظار داریم که دیگران ذهن ما را بخوانند و درخواست ما را برآورده کنند.

لازم است که یاد بگیریم مستقیم و واضح درخواست کنیم تا در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنیم و ساده تر به خواسته های خود برسیم. درخواست مستقیم یعنی به وضوح و شفافیت کامل به شنونده بگوییم که چه می خواهیم و چه زمان آن را می خواهیم

درخواست کردن، به معنی دستور دادن نیست، بلکه فقط درخواست کردن است. ممکن است در جواب درخواست خود، «بله» یا «خیر» بشنویم. قرار نیست هرچه در خواست می کنیم، به دست بیاوریم. ولی اگر در خواست نکنیم، هرگز چیزی به دست نخواهیم آورد.

برای اینکه خواسته های ما برآورده شود، لازم است با اعتماد به نفس کامل درخواست کنیم و به طرف مقابل اجازه بدهیم تصمیم بگیرد که می خواهد درخواست ما را برآورده کند یا خیر.

تمرین:

۱- این هفته ببینید که شما در کدام بخش های زندگی خود، می توانید با اعتماد به نفس درخواست کنید؟ در کدام یک از روابط خود می توانید آنچه را می خواهید، مستقیم و شفاف بیان کنید؟

با مشتری های خود؟

با فرزندان با همسر خود؟

با دوستان خود؟

۲- حالا توجه کنید که در کدام روابط و موقعیت ها نمی توانید خواسته خود را بیان کنید؟

چرا نمی توانید شفاف و واضح درخواست کنید؟

آیا خجالت می کشید؟

آیا می ترسید جواب رد بشنوید؟

آیا نگران هستید که درخواست شما باعث خراب شدن رابطه بشود؟

آیا خود را قابل نمی دانید که مورد لطف قرار بگیرید؟

آیا اعتماد به نفس کافی ندارید؟

۳- چه باور و ترسی مانع می شود که خواسته خود را مستقیم و شفاف بیان کنید؟

۴- برای این هفته دو درخواست را تعیین کنید که تصمیم دارید با اعتماد به نفس کامل

و با وضوح و شفافیت کامل بیان کنید. دو درخواستی که کمک می کند شما بیش از

پیش احساس کنید در جهت دوست داشتن خود و احترام به خود حرکت می کنید.

امتیاز:

برای هر بار که واضح و شفافی که در طول این هفته خواسته خود را بیان کردید،
۱۵۰ امتیاز دریافت می کنید.

توجه کنید که مهم نیست به درخواست شما جواب مثبت داده شود. شما قرار
است درخواست کنید بدون آن که به طرف مقابل برای بله گفتن فشار بیاورید.

بهترین ها را برایتان آرزو دارم.

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شماطراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.