

Hãy thường xuyên cùng vợ hoặc chồng bạn ra ngoài chơi. Đi ăn tối hoặc làm gì đó mà cả hai cùng thích. Hãy lắng nghe lẫn nhau và hiểu nhau. Nhìn cuộc sống qua cách nhìn của mỗi người.

Thời gian hàng ngày tôi dành cho Sandra là điều tôi không đánh đổi với bất cứ điều gì. Cùng với việc lắng nghe, thấu hiểu nhau, chúng tôi thường dành thời gian thực hành kỹ năng lắng nghe, thấu hiểu để giúp chúng tôi trong giao tiếp với con cái.

Chúng tôi thường chia sẻ những nhận thức khác nhau về một tình huống cụ thể, và chúng tôi đóng vai để xử lý các vấn đề trong gia đình sao cho có hiệu quả.

Tôi có thể đóng vai đưa con đang đòi cha mẹ nuông chiều, còn Sandra thì đóng vai của mình. Chúng tôi đổi vai và cố gắng hình dung ra các tình huống thực tế để luyện tập đưa ra ý kiến thống nhất khi nêu gương và dạy dỗ các nguyên tắc đúng đắn cho con mình. Một số bài tập đóng vai bổ ích là lặp lại những chuyện khó khăn hay tình huống căng thẳng đã qua, trong đó một trong hai chúng tôi là người có lỗi.

Thời gian đầu tư vào việc thấu hiểu những người khác sẽ đem lại lợi ích lớn lao trong giao tiếp. Sự giao tiếp cởi mở có thể giúp tiêu diệt những mầm mống rắc rối. Ngoài ra, có một nguồn dự trữ lớn trong *tài khoản tình cảm* sẽ giúp bạn xử lý tốt các vấn đề nảy sinh.

Trong công việc, bạn nên dành thời gian để *lắng nghe và thấu hiểu* các nhân viên của mình. Bạn cũng nên thiết lập một hệ thống lưu trữ thông tin để có thể nhận được những phản hồi trung thực, chính xác ở mọi cấp bậc: từ khách hàng đến nhà cung cấp, từ người quản lý đến các nhân