

ارتباط موثر اجتماعي و موفقیت

امروزه ما در دنیای زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران ، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد . حال سئوالی که اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم.

در معاشرت باید با روی گشاده و نرمی و مهربانی با همه رفتار نمود و تند خویی با هرکس که باشد بد است . اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم و از زبان آنها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم ، اغلب به نتیجه دلخواه می‌رسیم و با دیگران در سطح خود آنها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثر می‌باشد . بعضی ها گمان می‌کند که ارتباط فقط شامل حرف زدن ، نوشتن و یا بحث کردن است ، اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می‌گوئیم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درک می‌شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی ، آگاهانه یا ناآگاهانه ، عمدی و ... ولی اگر ادراک شود ، جنبه پیام ارتباطی پیدامی‌کنند و همین عدم درک پیام رابطه را مختل ، معشوق و نارسامی سازد . ارتباطات عامل و منشأ بسیاری از شادیها و غصه ها و رنجها زندگی است ، زندگی شاد ، زندگی سرشار از دوستی است . روشن است که با افراد متفاوت ، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تاکید بر خصوصیات مشترک ارتباط را موثر می‌کند ، ما انسانها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم ، با کمی تمرین می‌توان خود را همراه دیگران ببایم و با آنها دوست و هم‌رای شویم.

شیوه های افزایش ارتباط خود با دیگران :

1) صریح و صادق بودن:

سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح و صادق باشیم ، در گفته های خود صریح و صمیمی باشیم و از هر نوع ابهامی اجتناب کنیم ، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می‌افتد و به حدس و گمان متوسل می‌شود و از واقعیت دور می‌گردد.

2- احساسات خود را بیان کردن:

با احساس خود روراست باشیم ، سعی کنیم مشکلات زندگی و احساساتی که داریم ، با همسر و شریک و با طرف مقابل خود در میان بگذاریم . حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آنها میشود اگر می‌خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول و منطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم ، بهترین روش روراست بودن است و احساس خود را با وی در میان گذاشتن است . اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم و یا موضوعی را که مذاقه و گفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم ، مثل این است که دمل چرکین و دردناکی را سرچایش گذاشته و به حال خود رها کرده باشیم .

3- زمینه مشترک و نکات مشابه را یافتن :

در جست و جوی زمینه های مشترک باشیم ، سعی کنیم در ارتباطمان بیشتر ا نکات مشترک و مشابه را ببایم . اهداف و نیازها و نگرانیها را از نظر او نگاه کنیم و برای اینکه شرایط طرف مقابل را درک کنیم باید اموراو را از دید و نظر او ببینیم و با پرس و جو ، از اموری که نگرانی او باعث شده ، متوجه گردیم ، همین نکات مشترک زمینه های مساعدی هستند که شالوده همدلی و وحدت و تفاهم را بر روی آن می‌توان بنا کرد ، عبارتی مثل : ((من و تو هر دو همین را می‌خواهیم)) را می‌توان بیان نمود.

4- همدلی و همدردی کردن:

سعی کنیم با شخص احساس مشترک داشته باشیم . شادی و غم خود به حساب آوریم و موقعی که او احساس غم می‌کند ما نیز با او همدرد و هم غم شویم و بالعکس مساعی ما این باشد که سیستم حسنی فرد ارتباط برقرار کنیم .

5- شنونده خوبی بودن:

شنونده خوبی باشیم و گوش کردن را یاد بگیریم. گوش کردن به سخن و کلام دیگری موجب می شود تا او در نهایت آرامش خیال ، به طور واقع ، منویات قلبی و احساسات خود را با ما در میان بگذارد و برایمان احترام قائل شود و آماده شنیدن نظرات ما شود.

6- سیستم روحی افراد را شناختن و تقلید از آنها:

برای این کار باید به دقت به افراد چشم بدوزیم و به سخنان آنها به دقت گوش فرا دهیم و ببینیم غالباً از چه نوع کلماتی استفاده می کنند آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات ، تقلید از لحن صدا، حالات و حرکات چشم ها به گونه ای با آنها نحوه فکر و عملکرد ذهنی شان مطابق باشد.

7- شخصیت افراد در نظر گرفتن:

باید ببینیم طرف مقابل ما چه شخصیتی دارد ، برون گراست یا درون گرا ، برای صمیمیت با درون گرایان باید ببینیم چه ایده ها و ارزشهای برای آنها اهمیت دارد و آنگاه بکوشیم تا با توجه به چارچوبهای ذهنی شان با آنها رفتار کنیم و صحبت کنیم و بالعکس ، برای همدلی با برون گرایان به آنها نشان دهیم که آنچه می گویند و عمل می کنند با اندیشه و رفتار مردم هماهنگ است.

8- تقویت نمودن عزت نفس :

برای تقویت عزت نفس خود باید با تعمق در ژرفای وجود از دنیای پیچیده درون خود آگاه شویم ، به کاستی هایمان پی ببریم ، جهت گیری هایمان را در قبال رویدادهای مردم و شرایط گوناگون بشناسیم و به فکر اصلاحشان باشیم و با کمک حرمت نفس و ارزشی که برای خودمان قائل هستیم حق انتخابمان چندبرابر میشود و ارتباطمان با دیگران به نحو چشمگیری بهبود می یابد .

9- محترم شمردن احساس طرف مقابل :

همواره رفتاری احترام آمیز داشته باشیم و احساس طرف مقابلمان را محترم بشماریم، کوچک کردن همدیگر، به خصوص در حضور دیگران در مناسبات و روابط ، اثر تخریبی دارد، رفتار توأم با ظرافت و ملایمت نه فقط شامل رفتار مودبانه می شود، بلکه صفا و صداقت واقعی و اعتماد کامل نیز در بردارد.

10- سکونت نمودن :

سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط است و یکی از جنبه های مهم ارتباط است ، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد، سکوت می تواند در مناسبات انسان عشق و رضایت و خشنودی و تفاهم دوگانه و احساسها را منتقل سازد.

11- عدم افراط در موعظه:

منظورمان را به صورت سخنرانی و نصیحت خشک تو خالی بیان نکنیم . موعظه می تواند جنبه افراطی و مخرب در روابط داشته باشد و ما باید سعی کنیم حد اعتدال را نگاه داریم و برای سخنانمان ارزش قائل شویم و جایی که ازمانظرمی خواهند ، نظر بدهیم .

12- وقت و موفقیت شناس بودن :

یاد بگیریم که چه وقت شوخی و چه وقت جدی باشی، هیچگاه طرف مقابلمان را دست نیدازیم ، از گفتن جملات و کلماتی که بار اخلاقی و فرهنگی مناسبی ندارند در بیان منظورمان ، خوداری نماییم ، شوخی کردن باید با توجه به موقعیت و زمان خاصی باشد .

13- مخالف نمودن به شیوه مناسب :

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث و جدلهای مخرب ، مخالفت خود را نشان دهیم ، جرو بحثها غالباً با بلند کردن صدا ، داد و فریاد ، خشم و غضب ، همراه است . بحث و جدلها تا حدود زیادی تحت تاثیر گرایشات و خلق و خوی افراد درگیر مباحثه قرار می گیرد . اکثریت مردم فاقد روحیه خود پسندانه افراطی هستند ، به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می توانند از درگیری و اهانت خود داری کنند . کسی که می خواهد شمارا

خشمگین کند تا زکوره در بروید بهترین راه مقابله با آن برگزیدن روشن سازنده به جای عکس العمل و روش مخرب و منفی است که اوبه آن توسل جسته است .

14) یکی بودن قول و عمل :

سعی کنیم قول و عملمان یکی باشد . هنگامی که خودمان برای گفته های خود ارزش قایل نیستیم ، چه انتظاری می توان داشت که دیگران قولها و سخنان ما را محترم بشمارند . هنگامی که ما قول می دهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم و اگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود مکلف به وعده ای که از عهده آن بر نمی آیم ، نکنیم روراست و صادقانه بگوییم نمی توانیم . پس برای اینکه دیگران را به خوبی درک کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آنها کسب کنیم و این امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن ، دقت نظر ، همدلی ، طرح سئوالات مفید و سودمند و احترام متقابل است . احترام با سیستم حساسی فرد دیگر ، مشاهده همه چیز از نگاه او و سر در آوردن از نیازها و علایقش به ما کمک می کند که اطلاعات را به نحوی دریافت کنیم که به سهولت قایل فهم و هضم باشد . دو عامل اساسی ارتباط ، همان درک شدن و درک کردن است . زندگی یک مسابقه صرف نیست ، می توانید اشخاص به گونه ای رفتار کنید که هرکس خود را یک برنده در نظر بگیرد و احساس پیروزی کند . شرایط پیروز شدن یکی و باختن دیگری هرگز به نفع کل نیست . همگام شدن نه تنها روی دیگران ، بلکه روی ما نیز تاثیر قابل ملاحظه ای بر جای می گذارد . وقتی با دیگران همگام می شویم در واقع به دورن آنها می رویم و در ذهن آنها جا می گیریم و در ارتباطمان باید سعی مان در افزایش و ارتقاء بیش از پیش این رفتارها باشد و در نتیجه تجربه ای از آنها پیدا کنیم . همگام شدن موثره ما امکان می دهد با دیگران برخورد همدلانه و به یاد ماندنی داشته باشیم .

منبع : www.topiran.com