

امروزه ما در دنیای زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است این که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را بر طرف سازد. حال سئوالی که مطرح میشود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا چه کارهایی نباید انجام دهیم. در معاشرت باید باروی گشاده و نرمی و مهربانی با همه رفتار نمود و تندخویی با هر کس که باشد بد است. اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم و برای انتقال نقطه نظرهای خود از زبان آنها استفاده کنیم اغلب به نتیجه دلخواه می‌رسیم یعنی با دیگران در سطح خود آنها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثر می‌باشد. بعضی‌ها گمان می‌کنند که ارتباط فقط شامل حرف زدن، نوشتن و یا بحث کردن است. اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می‌گوییم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درک می‌شود. خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی، آگاهانه یا نا آگاهانه، عمدی و..... ولی اگر ادراک نشود پیام جنبه ارتباطی پیدا نمی‌کند و همین عدم درک پیام رابطه را مختل، معشوش و نارسان می‌سازد. ارتباطات عامل و منشاء بسیاری از شادیه‌ها و غصه‌ها و رنجهای 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 بایکدیگر مشترکات فراوان داریم، با کمی تمرین می‌توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آنها دوست و هم‌رای شویم.

### شیوه‌های افزایش ارتباط خود با دیگران:

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

۲- **احساسات خود را بیان کردن:** با احساس خود رو راست 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 رو راست بودن و احساس خود را با وی در میان گذاشتن است. اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم و یا موضوعی را که گفتگو در باره آن الزامی است به به میان نکشیم، مثل این است که دمل چرکین و دردناکی را سر جایش گذاشته و به حال خود رها کرده باشیم.

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

۴- **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 همدردی و هم‌غم شویم. و بالعکس مساعی ما این باشد که با سیستم حسی فرد ارتباط برقرار کنیم.

۵- **شنونده خوبی بودن:** شنونده خوبی باشیم و گوش کردن را یاد بگیریم. گوش کردن به سخن و کلام دیگری موجب می‌شود 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.

- ۶- 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 میکنند آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات، تقلید از لحن صداحالات و حرکات چشم هابه گونه ای که بانحوه فکر و عملکرد ذهنی شان مطابق باشد.
- ۷- شخصیت افراد را در نظر گرفتن؛ باید ببینیم طرف مقابل ما چه شخصیتی دارد. برون گراست یا درون گرا. برای صمیمیت با درون گرا باید ببینیم چه ایده ها و ارزشهایی برای آنها اهمیت دارد و آنگاه بکوشیم تا با توجه به چارچوبهای ذهنی شان با آنها رفتار کنیم و صحبت کنیم و بلعکس، برای همدلی با برون گرایان به آنها نشان دهیم که آنچه می گویند و عمل می کنند با اندیشه و رفتار مردم هماهنگ است.
- ۸- تقویت نمودن عزت نفس؛ برای تقویت عزت نفس خود باید با تعمق در ژرفای وجود از دنیای پیچیده درون خود آگاه شویم، به کاستی ها ایمان پی ببریم، جهت گیری هایمان را در قبال رویدادهای مردم و شرایط گوناگون بشناسیم و به فکراصلاحشان باشیم و با کمک حرمت نفس و ارزشی که برای خودمان قائل هستیم حق انتخابمان چند برابری شود و ارتباطمان با دیگران به نحو چشم گیری بهبود می یابد.
- ۹- 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 توام با ظرافت و ملامت نه فقط شامل رفتار مودبانه می شود، بلکه صفا و صداقت واقعی و اعتماد کامل نیز در بردارد.
- ۱۰- سکوت نمودن؛ سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط است و یکی از جنبه های مهم ارتباط است مشروط بر اینکه حاوی پیامی می باشد. سکوت می تواند در مناسبات انسان عشق و رضایت و خشنودی و تفاهم دو گانه و احساسها را منتقل سازد.
- ۱۱- عدم افراط در موعظه؛ منظورمان را به صورت سخنرانی و نصیحت خشک و خالی بیان نکنیم موعظه میتواند جنبه افراطی و مخرب در روابط داشته باشیم و ما باید سعی کنیم حد اعتدال را نگاه داریم و برای سخنانمان ارزش قائل شویم و جای که از ما نظر میخواهند، نظر بدهیم.
- ۱۲- وقت و موقعیت شناس بودن؛ یاد بگیریم که چه وقت شوخی و چه وقت جدی باشیم، هیچگاه طرف مقابلمان را دست نیندازیم. از گفتن جملات و کلماتی که بار اخلاقی و فرهنگی مناسبی ندارد در بیان منظورمان، خود داری نماییم، شوخی کردن باید با توجه به موقعیت و زمان خاص باشد.
- ۱۳- مخالفت نمودن به شیوه مناسب؛ یاد بگیریم که چگونه بدون بحث و جدلهای مخرب، مخالفت خود را نشان دهیم، اکثر بحثها غالباً با بلند کردن صدا داد و فریاد، خشم و غضب، همراه است. بحث و جدلهای محدود و زیادتی 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 نمیتوانند از درگیری و اهانت خودداری کنند. کسی که میخواهد شمارا خشمگین کند تا از کوره در بروید بهترین راه مقابله با آن برگزیدن روشن سازنده به جای عکس العمل و روشن مخرب و منفی است که به آن توسل جسته است.
- ۱۴- یکی بودن قول و عمل؛ سعی کنیم قول و عملمان یکی باشد. هنگامی که خودمان برای گفته های خود ارزش قایل نیستیم، چه انتظاری میتوان داشت که دیگران قولها و سخنان ما را محترم بشمارند. هنگامی که ما قول میدهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم و اگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود را مکلف به وعده ای که از آن بر نمی آیم نکنیم رو راست 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 حسی 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 قابل فهم و هضم

باشد. دو عامل اساسی ارتباط همان، درک شدن و درک کردن است. زندگی یک مسابقه صرف نیست . می توانید با اشخاص به گونه ای رفتار کنید که هر کس 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 جا می گذارد. وقتی با دیگران همگام می شویم در واقع به درون 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 آنها را پیدا کنیم. همگام شدن موثر به ما امکان میدهد با دیگران بر خورد همدلانه و به یاد ماندنی داشته باشیم.