

آیا میدانید منظور از ارتباط چیست و چگونه می توان آن را برقرار کرد ؟ برخی افراد گمان می کنند. که ارتباط یعنی حرف زدن - نوشتن و یا بحث نمودن البته اینها از عوامل ارتباط هستند ونحوه وچگونگی برقراری آن بستگی به هنر شخص دارد که منظور خود را چگونه بیان کند، با گشاده روئی و نرم خویی و یا تند خویی وبدخلقی در این برهه سعی شده است که تعدادی از نکات مهم که معمولا " در برخی منابع بصورت عناوینی طویل مورد بحث وبررسی قرار گرفته است بطور فهرست وار و خلاصه بیان گردد تا انگیزه ای برای تفحص بیشتتر شما خواننده گرامی باشد چرا که مطالب بیان شده مفاهیم مهمی را در ایجاد تفاهم وارتباط مطلوب، که لازمه هر زندگی است، شکل میدهد:

مرزهای تحول شخصیت بسیار وسیع است چون شخصیت انسان سازمان زنده ومتغیر سیستمهای روانی فرد است که نحوه سازگاری ممتازو بخصوص او را در مقابل محیط تعیین می کند. پس امکان بازسازی و بهبود مداوم آن برای آدمی وجود دارد چرا که شخصیت قابل تغییر و تحول است.

اگر تابه حال اصول نادرست ارتباطی رادربیش گرفته بودیدویازنحوه برقراری ارتباط صحیح مطلع نبودید واز کلمات «من همینم که هستم» و«بهتر از این، از من انتظاری نداشته باش» ویا «اینجوری تربیت شده ام ونمی توانم خود را عوض کنم» استفاده می کردید سعی کنیدبه مرزهای تحول شخصیت خود توجه نمایید و آن را وسعت دهید.

بهره مندی از یک ارتباط موثر در خانواده وفضایی سرشار از صمیمت، محبت وعطوفت وبنای روابط بین دوهمسر بر پایه اخلاق ومعنویت در برقراری ارتباط صحیح ممکن خواهد بود و این از ضروریات اولیه در رشد بالندگی شخصیتی ومعنوی وارتباط صحیح فرزندان در خانواده است. در اینجا لازم است که تعریف درستی از خانواده بمنظور رسیدن به هدف مورد نظر داشته باشیم. خانواده از نخستین نظامهای نهادی عمومی وجهانی است که برای رفع نیاز مندیهای حیاتی وعاطفی انسان وبقای جامعه ضرورت تام دارد واز همه نهادهای اجتماعی، طبیعی ترو خودی تراست.

بنابراین هدف از داشتن یک رابطه صحیح وارتباط موثر در خانواده رسیدن به خصوصیات وویژگیهای یک خانواده مطلوب است وانسان در هر سنی باشد لازم است شیوه های ارتباط را دانسته ومتقابلا " روی دیگران تاثیر بگذارد وخود را کنار نکشد.

چند نکته کلی در نحوه برقراری ارتباط بین افراد(خانواده یا اجتماع)

۱- بهتر است همواره به این نکته توجه داشته باشیم که هر کس به گونه خاصی در برابر عوامل محیطی عمل کرده و واکنش نشان می دهد که لزوما " با واکنشهای دیگران متفاوت ومتمايز است واین امر اولاً " سازگاری ممتاز و بخصوص او را در محیط بوجود می آورد وثانیاً " انتظارات ما را از واکنشهای دیگران متعادل ومعقول می کند.

۲- در روابط صحیح ارتباطات خصمانه وغیر دوستانه برقرار نیست وجوی آکنده از صمیمت ودوستی برقرار می گردد.

۳- در یک ارتباط صحیح انتقاد به شکلی سازنده ومثبت ویا به حالت پیشنهادی مطرح می گردد ودر یک ارتباط غلط به شکلی خصمانه وظالمانه.

۴- فرد متعادل در ارتباط با خانواده ودیگران بر اساس توازن وتعادل عمل می کند واز چاپلوسی وتملق گوئی (افراط وتفریط) در مناسباتش بدور است.

۵- در ارتباط موثر همدردی وجود دارد چون هیچکس بی نیاز از عواطف نمی باشد.

۶- خوش خلقی وشوخ طبعی یکی دیگر از شیوه های برقراری ارتباط صحیح (البته در حد متعارف) میباشد.

۷- استفاده از جملات وكلمات محبت آمیز که دارای بار عاطفی مثبت هستند بر میزان ارتباط ومحبت اعضاء خانواده می افزاید وشیرین کامی زندگی راتا مین می کند.

۸- صداقت داشتن در مناسبات و هنر خوب گوش کردن به صحبت های همدیگر روابط ما را محکمتر خواهد نمود.
۹- از مقایسه کردن خود با دیگران بپرهیزید. چون این رفتار به روابط حسنه بین شما آسیب می زند، هر انسان منحصر به فرد بوده و دارای ویژگیهای شخصیتی اعم از مثبت و منفی خاص خود است که قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست. در مواقع ضروری می توان افراد را با خودشان مقایسه نمود و میزان پیشرفت اخلاقی و معنوی و فکری فرد را مورد تقدیر قرار داد.

۱۰- قبل از اینکه افراد را به خود علاقمند سازید، استعداد محبوبیت را در خود افزایش دهید.

چند نکته با اهمیت در برقراری ارتباط صحیح بین زوجین:

یکی از بهترین و پرشکوه ترین تجلیات زندگی، سرمایه گذاری یا دادوستد عاطفی زوجین می باشد به این معنی که ارتباط عاطفی در آغاز زندگی از شور و حرارت برخوردار است و لازمه یک شروع خوب است برای ادامه زندگی نیز لازم است چرا که در سالهای میانی و پایان زندگی مشترک که احساس تنهایی و ازدست دادن جوانی به مشکلات زوجین افزوده می شود تلاش آنها برای اثبات عواطف صادقانه و صمیمانه ضرورتی بیش از گذشته می یابد.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «کسی که به همسرش بگوید تو را دوست دارم این جمله هرگز اذ دل او خارج نخواهد شد»

۱- یکی از تواناییهای روحی و جاذبه های شخصیتی آدمی ابراز محبت نسبت به همسر و شریک زندگی می باشد چه بسیار کسانی که در دل همه گونه محبت دارند ولی توانایی ابراز آن را ندارند و نمی توانند ارتباط عاطفی و صحیحی با همسر خود برقرار کنند و در نتیجه در خود و همسرشان اطمینان خاطر نمی آفرینند.

۲- مواعی که سد راه ارتباط عاطفی و ابراز محبت اند عبارتند از: عدم معرفت - غرور بیجا - و حجب و حیای افراطی.

۳- مثبت گرایی یا «هنر خوب دیدن» و یا «چگونه دیدن» در برقراری ارتباط صحیح موثر است.

۴- سعی کنیم فهرستی از قابلیت های همسرمان را در ذهن داشته باشیم و به آنها اشاره کنیم در اینصورت فضایی آکنده از تاثیرات مثبت بوجود خواهیم آورد.

۵- چنانچه مایل هستیم جنبه ای را در همسرمان ببینیم که در واقعیت مشاهده نمی کنیم ضروری است با تلقین مثبت به وی بتدریج این جنبه را در او ایجاد کنیم مثلاً "فردی که حس می کند همسرش در بر خورد با مسائل ضعیف است می تواند بگوید: "من شخصیت صبور و توانای تو را در بر خورد با مسایل تحسین می کنم من یقین دارم اجازه نخواهی داد در برابر مسایل زود از پا در آیی" و یا وقتی همسری خشن و تند خوست بهتر است به او اظهار گردد که من به صداقت تو در مسایل زندگی افتخار می کنم میدانم که با این مشکلات هر کسی خسته و عصبی می شود ولی خویشتن داری و صبر به شما برآورنده تر است.

۶- خود را بجای همسرمان قرار دهیم بگونه ای نحوه تفکر و بینش او را نسبت به مسایل عیناً "درک کنیم و از دیدگاه او نسبت به مسایل و دنیا بنگریم تا به مرز تفاهم بخصوص در حضور دیگران برسیم.

۷- حریم یکدیگر را مراعات کنیم، البته این کار را از خلوت شروع کنیم تا بتوانیم آن را به جمع بکشانیم مثلاً "زمانی که همسر به ایراد مطلبی مناسب در حضور جمع می پردازد همفکری و همدلی خود را با اعلام تصدیق نشان دهیم و مطالب بیجا و غیر ضروری او را با سکوت و پیشنهاد خویش به مسیر گفتگوهای ثمر بخش و سازنده بازگردانیم «بدترین همسران آنهایی هستند که بلافاصله اثر سخن همسرشان را در دیگران خنثی می کنند».

۸- برقراری ارتباط کلامی باید آرام بخش و اطمینان زا باشد نه با زبان تند و گزنده و تحریک آمیز که مختل کننده هر ارتباطی است.

۹- شنونده خوبی باشیم و گوش کردن را تمرین کنیم چون گوش کردن باعث آرامش خیال فرد مقابل میشود.

۱۰- رعایت صداقت و درستی در ارتباط بطوریکه باعث افزایش میل و رغبت برای ارتباط بهتر و بیشتر گردد.

- ۱۱- فقط به اظهار محبت به همدیگر اکتفا نکنید بلکه کردار خود را نیز هماهنگ با گفتار خود تنظیم نمائید که مویذ اظهار مهر و عاطفه تان باشد.
 - ۱۲- حس محبوبیت و دوست داشته شدن را در خود افزایش دهید.
 - ۱۳- ایجاد اعتماد به نفس در خود و تقویت آن.
 - ۱۴- سکوت نمودن در موقع لزوم چون سکوت اگر حاوی پیامی باشد یکی از جنبه های مهم ارتباط است.
 - ۱۵- زمینه های مشترک و مشابه را جست و جو کرده و در بین خودمان توسعه دهیم.
 - نکاتی که خانواده متعادل در نحوه ارتباط صحیح با فرزندان بکار می گیرد:
 - ۱- مسئله مهم و قابل توجه این است که فرزندان ما بیشتر از چشمانشان یاد می گیرند تا گوشهایشان و ارتباط صحیح والدین با یکدیگر سایه مطلوب و مثبتی را بر روی ارتباطات فرزندان خواهد افکند.
 - ۲- والدین خود در عمل به گفتارشان پیشقدم بوده و اعتماد به نفس فرزندان را رشد می دهند و به تمایلات اصولی و علائق صحیح فرزندان توجه کافی مبذول می نمایند.
 - ۳- والدین از فرزندان خود حمایت می نمایند و در تقویت ایمان فرزندان توفیق می یابند و فرزندان از موفقیت خود مطمئن هستند و در هنگام درماندگی والدین ایشان را حمایت می نمایند.
 - ۴- روحیه شادکامی و مسرت بر خانواده حاکم است.
 - ۵- خانواده از دریچه خوشبختی به آینده می نگرد.
 - ۶- مسولیت سپاری و مسولیت پذیری در فرزندان رشد می یابد و از یک ضابطه صحیح تبعیت می کند.
 - ۷- فرزندان با هیچکس مقایسه نمی گردند و با موفقیت خودشان مورد مقایسه قرار می گیرند.
 - ۸- انتقاد از فرزندان بصورت سازنده و مثبت انجام گرفته و از برخی خطاها و لغزشهای آنها چشم پوشی میشود.
 - ۹- فرزند ملاک شایستگی خود را از درون خویش می جوید (مستقل از نظر دیگران) بنابراین تمایل فرزند برای جلب حمایت و محبت دیگران غیر عادی نیست بلکه طبیعی و عادی است.
 - ۱۰- فرزندان از توجه عادلانه والدین در روابط متقابل برخوردارند.
 - ۱۱- جملات و عباراتی که برای گفتگو میان اعضاء انتخاب می شود از بار عاطفی مثبت بر خوردار است و خصمانه و مغرضانه نیست.
 - ۱۲- بیان نمودن منظور بصورت سخنرانی و نصیحت خشک و خالی صورت نمی گیرد و از افراط در موعظه جلوگیری شده و در موقع لزوم اظهار نظر می گردد.
 - ۱۳- حد اعتدال در همه چیز رعایت می گردد.
- اگر افراد بتوانند توصیه های مذکور را با ترکیب و تلفیق هنرمندانه ای در کل سطوح ارتباطیشان (چه در محیط خانواده و چه در اجتماع) تعمیم دهند بهترین روشهای ارتباطی و نفوذ را بکار گرفته اند. البته شایان ذکر است که راههای برقراری ارتباط مطلوب بطور یک جانبه نتیجه چندان قابل توجهی را عاید نخواهد ساخت مگر اینکه هر کس در هر موقعیت و سن و مقامی که باشد از اصول ارتباط صحیح و مثبت آگاهی یافته و آنها را متقابلاً" در تمام سطح روابطش (بطور نسبی) بکار گیرد.%