

به صورت عینی در ارتباط خود مصداقی برای آن بنویسید. سپس روش درست اصلاح خطا و حذف آن را از ذهن بگذرانید و حتماً آن را بر روی برگه کار خود یادداشت کنید.

برای مثال، ممکن است چیزی شبیه این بنویسید: «من هیچ کدما از سه عنصر رابطه خوب (همدلی، جرئت و احترام) را در ارتباط باهم اتاقي خود رعایت نکردم».

به جای آن بنویسید: «با او بحث کردم و اصرار داشتم که او اشتباه میکند. قطعاً هیچ حس احترام و همدلی را منتقل نکردم».

در انجام تمرین، یادتان باشد روی گفته‌های خودتان تمرکز کنید نه روی گفته‌های طرف مقابلتان.



احتمالاً طرف مقابل اشتباهات زیادی انجام داده اما ذکر آن‌ها هیچ فایده‌ای برای شما ندارد. می‌توانم تضمین کنم، کسی که با او بحث کرده‌اید هیچ علاقه‌ای ندارد با اشتباهات ارتباطی خودش که شما لیست کرده‌اید گوش کند!

من در کار بالینی خود متوجه شده‌ام بیشتر مردم وقتی برای اولین بار از فهرست کنترل عناصر رابطه مطلوب استفاده می‌کنند، نمی‌توانند اشتباهات ارتباطی خودشان را ببینند.

* نکات:

- سه عنصر اصلی هر ارتباط موثر و سالمی، همدلی، اظهار وجود و احترام است.
- در گفتگوهای خود اشاره به اشتباهات رایج ارتباطی طرف مقابل راهگشا نیست.
- شما می‌توانید از خشم به عنوان یک سلاح استفاده کنید و با استفاده از آن بجنگید یا می‌توانید با رعایت احترام احساسات را تقسیم کنید.

برای مثال، برخی افراد کاملاً متقاعد شده‌اند که وقتی با طرف مقابل بحث می‌کردند از احساسات او آگاه بودند و احساسات خودشان را هم به خوبی بیان کرده‌اند درحالی‌که واقعاً این‌طور نبوده است. متخصصان سلامت روان هم با این موضوع مشکل دارند. شاید این حرف عجیب به نظر برسد اما مهارت‌های ارتباطی آن‌ها هم چندان بهتر از مردم عادی نیست.

در هر ارتباط صمیمانه‌ای ما نیازمند بیان احساسات خود هستیم، عبارت‌هایی مثل «تو اشتباه میکنی» یا «احساس می‌کنم نمی‌دانی درباره‌ی چه موضوعی صحبت می‌کنی»، اصطلاحات بیان احساس نیستند. اینگونه عبارت‌ها تحقیرآمیزند. با گفتن این‌ها به جای اینکه با ابراز احساسات آن‌ها را تقسیم کنید و تأثیر مثبتی بگذارید به طرف مقابل حمله می‌کنید.

حال از خودتان بپرسید آیا شما در ارتباطات احساس محبت، احترام و دلسوزی را انتقال می‌دهید؟ آیا لحن گفتار شما انتقادی، تهدیدآمیز، دفاعی یا رقابتی نیست؟ طرف مقابل نسبت به حرف‌های شما چه احساسی دارد. اگر احساس خشم و ناامیدی داشته باشد کاملاً طبیعی است اما روشی که برای ابراز احساسات به کار می‌برید در آنچه بعداً اتفاق می‌افتد تأثیرگذار است. شما می‌توانید از خشم به عنوان یک سلاح استفاده کنید و با استفاده از آن بجنگید یا می‌توانید با رعایت احترام احساسات را تقسیم کنید. در نتیجه می‌توانید رابطه عمیق‌تر و معنادارتری با طرف مقابل داشته باشید.

کشف اینکه پاسخ شما می‌تواند نمونه‌ای از ارتباط بد باشد می‌تواند باعث تعجب‌تان شود، به خصوص وقتی متقاعد می‌شوید که طرف مقابل مقصر است. اگر آن قدر شهامت دارید که اشتباهات ارتباطی خودتان را تشخیص دهید، یک گام دردناک اما بسیار مهم به سمت روابط با ارزش‌تر با دیگران برداشته‌اید.



مرکز مشاوره : بلوار دانجوا، خیابان شهید لری، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۳۴۰۶۶۲۱-۲۳۴۴۹۳۷-۲۴۷۷۲۰۶

ارتباط خوب در مقابل ارتباط بد

در طول تاریخ، عارفان و فیلسوفان به ما گفته‌اند، اگر می‌خواهید برای عمیق‌ترین سؤال زندگی جوابی پیدا کنید به دنیای درونتان نگاه کنید. این حرف کمی وسوسه‌انگیز است اما چطور به درونمان نگاه کنیم؟ به گفته‌ی سقراط، زندگی بدون امتحان هیچ ارزشی ندارد. شما چطور می‌توانید زندگیتان را امتحان کنید؟ باید چشم‌هایتان را ببندید و تفکر کنید؟ آیا سؤال‌هایی که به دنبال یافتن جوابشان هستیم واقعاً زندگی ما را بهتر می‌کنند؟

وقتی که من شروع به کار با کسانی کردم که روابط مشکل‌داری داشتند تازه منظور عارفان و فیلسوفان را متوجه شدم. شما می‌توانید چیزی را در درونتان کشف کنید که حس می‌کنید شبیه روشننگری است. ارتباط خوب نیازمند درون‌نگری ژرف مستمر توأم با بینش است.

عناصر اصلی سازنده برای رابطه خوب

رابطه خوب از سه بخش تشکیل شده: گوش کردن ماهرانه (همدلی)، اظهار وجود (جرات) و نگرانی (احترام). رابطه بد درست مقابل این حالت است. در رابطه بد گوش نمی‌کنید، احساساتتان را بیان نمی‌کنید و هیچ حس احترام یا نگرانی را انتقال نمی‌دهید.

همدلی: اولین ویژگی یک ارتباط خوب است. همدلی؛ یعنی شما سعی می‌کنید دنیا را از دریچه چشم‌های طرف مقابل ببینید. شما در هر آنچه او می‌گوید حقیقت را می‌بینید. حتی اگر از شما انتقاد کند یا دیدگاه‌هایش با نظرات شما متفاوت باشد. همچنین از افکار و شاید احساساتش هم خبردارید و فقط کافی است آنچه را می‌خواهید به شما بگوید تا برایش فراهم کنید.

بیشتر مردم خوب گوش کردن را کار خوبی نمی‌دانند. وقتی خودشان ناراحت هستند دیگر اهمیتی نمی‌دهند که طرف مقابل چطور فکر می‌کند یا چه احساسی دارد و دیگر سعی نمی‌کنند حقایق موجود در حرف‌هایشان را پیدا کنند. این افراد از خودشان دفاع می‌کنند و سعی می‌کنند ثابت کنند طرف مقابل اشتباه می‌کند و حق با آن‌هاست.

اظهار وجود: دومین خصوصیت یک ارتباط خوب است. با استفاده از عبارت «احساس می‌کنم»، می‌توانید احساساتان را به راحتی و به طور مستقیم بیان کنید. مثلاً «لأن کمی احساس ناراحتی می‌کنم» یا «غمگین هستم». علاوه بر این، با کلمات، احساساتان را با طرف مقابلتان تقسیم می‌کنید و او هم دیگر احساس سرخوردگی، حقارت یا مبارزه‌طلبی نمی‌کند.

در مقابل در یک ارتباط بد احساسات منفی‌تان را پنهان می‌کنید یا به جای آنکه آزادانه آن‌ها را بیان کنید به طرف مقابل حمله می‌کنید و او را با انواع جملات و عبارات منفی بمباران می‌نمایید. برای مثال، ممکن است طرف مقابل را با عبارات نادرست و تحقیرآمیز خطاب کنید مثل «تو به احمق نادانی. برو از جلوی چشم دور شو». چنین عباراتی چون با عصبانیت بیان شده‌اند به اندازه عبارت «احساس می‌کنم» تأثیرگذار نیستند. این نوع عبارات جزو عبارت‌های «تو» دسته‌بندی می‌شوند چون با گفتن این عبارات در واقع حریم‌ها را می‌شکنید و به طرف مقابل حمله می‌کنید. عبارت‌های «تو» درگیری و دعوای بیشتری ایجاد می‌کنند.

احترام: سومین خصوصیت یک ارتباط خوب است. حتی اگر خودتان احساس رنجیدگی و ناامیدی می‌کنید، باز هم با طرف مقابل با مهربانی، نگرانی و احترام برخورد می‌کنید.

در مقابل در یک ارتباط بد به روش خصمانه و تحقیرآمیز با طرف مقابل برخورد می‌کنید. مثل اینکه او دشمنی است که می‌خواهید در مقابلش از خودتان دفاع یا او را تحقیر کنید. هدفتان هم این است که به جای نزدیکی و برقراری یک رابطه دوستانه سعی می‌کنید او را خوار کنید.

اشتباهات رایج ارتباطی

۱- حقیقت: اصرار دارید حق با شماست و طرف مقابل اشتباه می‌کند.
۲- سرزنش: در لابه لای حرف‌هایتان اشاره می‌کنید که همه مشکلات تقصیر طرف مقابل است.

۳- حالت دفاعی داشتن: با او بحث می‌کنید و از قبول هر کوتاهی یا اشتباه امتناع می‌کنید.

۴- شهادت: ادعا می‌کنید قربانی بی‌گناه استبداد طرف مقابل هستید.
۵- حقارت: از زبان توهین‌آمیز یا زنده‌ای استفاده می‌کنید و می‌خواهید طرف مقابل احساس شرمندگی و پشیمانی کند.

۶- برچسب زدن: طرف مقابل را «احمق»، «بازنده» یا بدتر صدا می‌کنید.

۷- طعنه: شیوه بیان، کلمات و لحن صدایتان تحقیرکننده و تحریک‌کننده است.

۸- حمله متقابل: انتقاد را با انتقاد پاسخ می‌دهید.

۹- انحراف: موضوع کنونی را به شکایت‌های گذشته نسبت می‌دهید.

۱۰- سرزنش خود: طوری رفتار می‌کنید انگار که خیلی بد و ترسناک هستید تا طرف مقابل را از انتقاد بازدارید.

۱۱- ناامیدی: ادعا می‌کنید همه روش‌ها را امتحان کرده‌اید اما هیچ چیزی برای رفع مشکل درست کار نکرده است.

۱۲- آرزومندی: شکایت می‌کنید که طرف مقابل «باید» جوری رفتار کند که از او انتظار می‌رود.

۱۳- انکار: نقشتان را در ایجاد مشکل انکار می‌کنید یا اصرار دارید که وقتی واقعاً این کار را انجام می‌دهد احساس ناراحتی نمی‌کنید.

۱۴- کمک کردن: به جای گوش کردن، نصیحت یا کمک می‌کنید.

۱۵- حل مشکل: احساسات طرف مقابل را نادیده می‌گیرید و سعی می‌کنید مشکلی که آزارش می‌دهد را حل کنید.

۱۶- پرخاشگری غیرمستقیم: چیزی نمی‌گویید، عبوس هستید و در را به هم می‌کوبید.

۱۷- سپریلا ساختن: غیرمستقیم اشاره می‌کنید که طرف مقابل ناتوان و بی‌کفایت است.

۱۸- خواندن ذهن: از طرف مقابل انتظار دارید بدون اینکه چیزی به او گفته باشید بداند شما چه احساسی دارید.

نورافکن را به سمت خودتان بچرخانید

اگر می‌خواهید به کسی که با او مشکل دارید نزدیک شوید، سعی کنید بر روی نقشتان در «رابطه» تمرکز و اشتباهات خودتان را پیدا کنید، هرچند که انجام این کار چندان راحت نیست. اگر تمایل دارید تا فرآیند ناراحت‌کننده موش آزمایشگاهی خود بودن را تحمل کنید، در مسیر روشننگری درونی و صلاحیت فردی قرار خواهید گرفت. گذشته از همه این‌ها، فراموش نکنید شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید. عقاید، افکار، احساسات و فعالیت‌های آن‌ها از کنترل شما خارج است، اما می‌توانید یاد بگیرید خودتان را تغییر دهید.

برای کار بر روی خودتان نیازمند آن هستید تا با کمک گرفتن از فهرست خطاهای رایج، خطاهای خود را شناسایی کنید و