

### روابط بین فردی در شخصیت سالم

روابط بین فردی، یکی از مهم‌ترین عرصه‌های زندگی ماست. سلامت جسمانی، رضایت روانی و موفقیت شغلی ما به شکل چشمگیری تحت تأثیر روابط بین فردی ما قرار می‌گیرند.

**تحقیقات «دکتر دین ارنیش» که در کتاب «عشق و زندگی» آمده، نشان داده است که:**

- ارتباط قابل توجهی بین کیفیت رابطه‌ی پسران جوان با پدران شان و میزان ابتلای این پسران به زخم‌های گوارشی (اولسردئودونوم) در سنین میانسالی وجود دارد.
  - ارتباط چشمگیری بین کیفیت رابطه‌ی زوج‌های جوان و میزان ابتلای آنان به سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی و ویروسی وجود دارد.
  - تعداد رابطه‌های خوبی که یک فرد در زندگی‌اش دارد، در میزان ابتلای او به سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی تأثیر دارد. هرچه فردی رابطه‌های مثبت بیشتری داشته باشد، احتمال بیماری او کم‌تر است.
  - یکی از متغیرهایی که می‌تواند پاسخ بیمار را به عمل جراحی قلب باز پیش‌بینی کند، روابط بین فردی اوست. افرادی که روابط بین فردی خوبی دارند، عضو انجمن‌ها و محافل متعددی هستند و فعالیت‌های داوطلبانه و عام‌المنفعه‌ای دارند، پس از عمل جراحی به‌طور چشمگیرتری بهبود می‌یابند و احتمال مرگ‌ومیر در آنان کم‌تر است.
  - بیماران دچار سرطان پستان که پس از جراحی و طی درمان (شیمی‌درمانی - رادیوتراپی) در جلسات گروه‌درمانی شرکت داشته و در آن جلسات، روابط صمیمانه‌ای برقرار کرده‌اند و توانسته‌اند احساسات و افکار و مسائل خود را با دیگر اعضای گروه در میان بگذارند، بهبود بیشتری و طول عمر بالاتری داشته‌اند.
- همه‌ی این‌ها نشان می‌دهد که ما تا چه حد به «کیفیت روابط بین فردی» حساس هستیم.

- «برایان تریسی» در کتاب «فرمول نابغه‌ها» می‌نویسد که حدود ۹۰ درصد شکست‌های شغلی، به دلیل ناتوانایی فرد در برقراری یا حفظ روابط بین فردی خوب اتفاق می‌افتد.
- «ویلیام گلاسر»، پایه‌گذار «نظریه‌ی انتخاب» و «واقعیت‌درمانی»، اغلب شکست‌ها در عرصه‌های ازدواج، تربیت فرزند، پیشرفت تحصیلی و کسب و کار را محصول «ارتباط ناموفق» می‌داند و «استیون کاوی»، نویسنده‌ی کتاب‌های «۷ عادت مردمان مؤثر» و «عادت هشتم»، ضمن شرح دادن الگوی «زیستی، روانی، اجتماعی، معنوی»، نیاز اجتماعی انسان را نیاز به «دوست‌داشتن و دوست‌داشته شدن» می‌داند و معتقد است اگر در یک مجموعه‌ی کاری، انسان‌ها احساس نکنند که همکاران‌شان را دوست دارند، هرچند در آن شغل، درآمد خوب و



امکانات مناسبی داشته باشند، از کار خود راضی نیستند و از حداکثر ظرفیت کاری‌شان در آن شغل بهره‌مند نخواهند شد.

- «ترور گریفیت»، نظریه‌پرداز بهداشت روانی، اعتقاد دارد که تنها در عرصه‌ی «روابط بین‌فردی» است که «معنویت» بروز می‌کند و «یک انسان کامل، به‌تنهایی ناکامل است!» بعد معنوی انسان، در ارتباط با دیگران خود را متجلی می‌سازد.

بنابراین، یکی از مهم‌ترین جنبه‌هایی که «سالم بودن شخصیت» ما را نشان می‌دهد، کیفیت روابط بین‌فردی ماست.

«ویلیام گلاسر» معتقد است که «۷ عادت سازنده» در روابط بین‌فردی افراد موفق، حاکم است. او همچنین «۷ عادت مخرب» را ذکر می‌کند که روابط را خصوصاً آویز می‌سازد و

افراد موفق، این رفتارها را در روابط خود کاهش داده‌اند:

- **۷ عادت سازنده:** حمایت کردن، تشویق کردن، گوش دادن، پذیرش، اعتماد کردن، احترام گذاشتن و در مورد اختلاف‌نظرها مذاکره کردن
- **۷ عادت مخرب:** انتقاد کردن، سرزنش کردن، گله و شکایت کردن، نِق زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن و رشوه یا پاداش دادن برای کنترل دیگران

برای آن که بدانیم چقدر شخصیت‌مان به «شخصیت سالم» نزدیک است، می‌توانیم فهرست عادات را در دو کارت همراه‌مان داشته‌باشیم و در طول روز، در روابط، گفت‌وگوها و ملاقات‌های مان، رفتارمان را بازبینی کنیم و جلوی هریک از رفتارهایی که انجام می‌دهیم، علامت بگذاریم. بسته به این که نسبت عادات سازنده‌مان به عادات مخرب‌مان چقدر باشد، میزان سلامتی شخصیت ما در بُعد روابط مشخص می‌شود.

- یکی دیگر از ویژگی‌های «شخصیت سالم» در بُعد روابط، «وضوح و شفافیت پیام» است. برخی افراد در روابط، مبهم و دوپهلو رفتار می‌کنند؛ به این معنا که «پیام‌های متناقض» ارسال می‌نمایند؛ به‌طور نمونه کلمات بسیار مؤدبانه‌ای را به کار می‌برند و در محتوای کلام‌شان هرگونه خشم و دلخوری را انکار می‌کنند، اما تن صدا و لحن صحبت‌شان دقیقاً نشان‌دهنده‌ی خشم، رنجش و دلخوری‌ست. دوگانگی و تضاد پیام‌های ارسالی، مخاطب‌شان را در وضعیت سردرگمی نگه می‌دارد.

تحقیقات «آلبرت مهربان»، روان‌شناس ارمنی که در زمینه‌ی «زبان بدن»، پژوهش‌های مفیدی انجام داده، نشان می‌دهد که در یک رابطه، ۷۰ درصد پیام ارسالی به محتوای کلام بستگی دارد، ۲۸ درصد پیام به آهنگ و لحن کلام و ۶۵ درصد پیام به مؤلفه‌های دیداری و غیرکلامی (حالت چهره، حالت بدن و ژست‌ها) بستگی دارد. ما در ارتباطات‌مان می‌توانیم به‌سادگی، کلمات‌مان را کنترل کنیم اما کنترل لحن کلام و ژست‌های مان، بسیار دشوار است. زمانی که در درون خودمان دچار «تعارض» و «سردرگمی» هستیم، برخی از اجزای پیام‌مان، یک پیام را انتقال می‌دهند و برخی دیگر از اجزای پیام‌مان، پیام متفاوت یا حتی متضادی را انتقال می‌دهند؛ بنابراین «ابهام» و «دوپهلو بودن» در روابط، نشان‌دهنده‌ی «تعارض» و «سردرگمی» درونی‌ست. در این وضعیت «قطب‌نمای درونی» فرد، «شمال ثابتی» ندارد و هر لحظه، چپتی را نشان می‌دهد!

- «شخصیت سالم» ارزش‌ها و اولویت‌های مشخصی دارد. روشن بودن ارزش‌ها و اولویت‌ها کمک می‌کند که فرد در انتخاب‌ها دچار سردرگمی و دودلی نباشد؛ در نتیجه، در مقابل محرک‌ها و وقایع، واکنش چنین فردی روشن و واضح است و افرادی که با او سروکار دارند نیز سردرگم نیستند و تکلیف‌شان روشن است. در طول هفته، مواردی که در روابط‌تان سوءتفاهم بروز کرده را یادداشت کنید. منظور از سوءتفاهم، این است که دیگران پیام ارسالی شما را درست دریافت نکرده‌اند؛ شما منظور دیگری داشته‌اید و آنان چیز دیگری فهمیده‌اند و شما با تعجب گفته‌اید: «من اصلاً چنین منظوری نداشتم!» هم‌چون یک پژوهشگر کنجکاو، اجزای این ارتباط را تحلیل کنید؛ کلمات‌تان، لحن کلام‌تان و ژست و حالت نگاه، چهره یا بدن‌تان را. از خودتان بپرسید: «هدف من از این پیام چه بود؟»، «پیش از این که به ارسال این پیام بپردازم، چه افکاری در ذهنم داشتیم؟»، «آیا به احساساتم هنگام ارسال این پیام توجه داشتیم؟» و «آیا احساساتم روشن و واضح بودند یا مبهم و دوپهلو؟»

«درون‌نگری» و «آرزوی خود»، تمرین‌هایی هستند که ما را به سمت «سلامتی شخصیت» پیش می‌برند.

- افرادی که «شخصیت سالم» دارند، این واقعیت را پذیرفته‌اند که انسان را «طبقه‌بندی ارزشی» نکنند، گرچه حق دارند نسبت به انسان‌ها، با توجه به ویژگی‌های متفاوت‌شان، احساسات متفاوتی داشته باشند اما به خود این حق را نمی‌دهند که در جهت تغییر دادن دیگران تلاش کنند. اندرز دادن کسی که از ما راهنمایی نخواسته و تلاش برای تغییر دادن دیگران، مغایر با روابط صمیمانه است.

دکتر «ویلیام گلاسر» می‌گوید: «ما تنها می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم.»

«سایادو اوجوتیکا» می‌گوید: «برای آن که دو نفر با هم زندگی کنند، عشق کافی نیست؛ درک عمیق همدیگر ضروری‌ست. ببینید آیا می‌توانید همه‌چیز او را ببینید، بدون این که بخواید در او تغییر ایجاد کنید؟ و آیا می‌توانید او را همان‌طور که اکنون هست، محترم بشمارید؟ تحمل عقاید و آرمان‌های خود به شخص دیگر، می‌تواند موجب تضاد زیادی شود. قضاوت و انتقاد کردن هم چندان مفید نیست و ممکن است موجب احساس تنهایی شود. شما نمی‌توانید او را تغییر دهید و او نمی‌تواند شما را تغییر دهد. این توقع که طرف مقابل تغییر کند، مانعی بر سر راه ارتباط آزاد است.»

**دکتر محمدرضا سرگلزایی - روان‌پزشک**

جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی دکتر محمدرضا سرگلزایی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ (طباطبایی) تماس بگیرید.