



مژگان محبوبی مطبوع
کارشناس ارشد روان‌شناسی

چگونگی ارتباط با دیگران



انسان امروزی، تکیه‌گاه محکمی از نظر عاطفی ندارد، چراکه دوستان و حتی خانواده‌هاش به دلیل مشکل‌های خاص خودشان، قادر به تأمین این خلأ عاطفی نمی‌باشند. عدم ارتباط صحیح و واقع‌بینانه در بسیاری از خانواده‌ها، موجب فروپاشی نهاد خانواده می‌شود. شکاف بین نسل فعلی و نسل پدر و مادر آنان نیز در نتیجه‌ی عدم ارتباط خردمندانه است. عدم اعتماد می‌تواند از یک خانواده نیز فراتر رفته و بر محیط مدرسه و محیط کار نیز تأثیر سوء بگذارد. کشور ما در یک دوره‌ی انتقالی از جامعه‌ی سنتی به جامعه‌ی مدرن می‌باشد و به‌طور حتم، این انتقال موجب تغییرهایی در روابط بین‌فردی خواهد شد. برای شروع یک ارتباط، باید شناختی کلی از طرف مقابل به‌دست آوریم که شامل خصوصیت‌های ظاهری، موقعیت‌های تحصیلی و شغلی، موقعیت خانوادگی و اجتماعی او است. همچنین داشتن اطلاعاتی از پیشینه‌ی فرد نیز برای ایجاد اعتماد یا عدم اعتماد مؤثر خواهد بود. شاید یکی از دلایل‌هایی که مجرمان و بزهکاران بعد از آزادی از زندان، دوباره به زندان باز می‌گردند، همین باشد که جامعه و اشخاصی که در ارتباط با او هستند، نمی‌توانند به او اعتماد کنند و یا شغلی برای او بیابند. پس فردی که در گذشته سابقه‌ی بزهکاری داشته، دوباره در یک دور تسلسلی از عدم ارتباط درست و عدم اعتماد جامعه به او، دچار بیکاری شده و باز گرفتار زندان خواهد شد.

برای شکلگیری یک ارتباط صحیح و منطقی، هر شخص می‌تواند با ابزارهایی که در زیر فهرست شده‌اند، رابط‌های شایسته با دیگران داشته باشد.

- ۱) توانایی گوش دادن داشته باشیم.
- ۲) به‌موقع احساس‌های خود را ابراز کنیم.
- ۳) به دیگران احترام بگذاریم.
- ۴) انعطاف‌پذیر باشیم.
- ۵) دیگران را تحقیر نکنیم.
- ۶) انتظارهای نامعقول و نابه‌جا نداشته باشیم.
- ۷) در مقابل انتظارهای نابه‌جای دیگران «نه» بگوییم.
- ۸) توانایی بخشیدن داشته باشیم.
- ۹) قضاوت و پیشداوری نکنیم.
- ۱۰) مغرور و خودخواه نباشیم.
- ۱۱) انتقادپذیر باشیم و توانایی انتقاد از دیگران را داشته باشیم.
- ۱۲) حد و مرز را در رابطه با دیگران رعایت کنیم.
- ۱۳) رازدار باشیم.
- ۱۴) خودشناسی را فراموش نکنیم.

ارتباط، یک رخداد و حادثه نیست؛ بلکه یک فرآیند است که در روابط انسانی، یک نقطه‌ی آغازین و تکوینی دارد و به‌مرور شکل می‌گیرد و به مرحله‌ی رشد و اوج می‌رسد. فرآیند ارتباط و اعتماد، علاوه بر روابط انسان با انسان، در روابط انسان با حیوان نیز قابل مشاهده است. البته نوع شکلگیری هر یک با هم متفاوت است. کافی است که انسان به حیوان دست‌آموز و یا حتی حیوان وحشی، کمی آب و غذا بدهد تا او به کمک یادگیری وسیله‌های بتواند رفتار خاصی را از خود بروز بدهد و به انسان عادت کند. ولی برای شکلگیری روابط بین‌انسانی، به امکاناتی بیش از آب و غذا احتیاج است؛ امکاناتی که به مفاهیم و واژه‌های انسانی مربوط است. امروزه به دلیل تغییر شرایط زندگی و افزایش تکنولوژی، روابط انسانی نیز دستخوش تغییرهایی شده است. شاید در یک نگاه عجولانه و سریع، فکر کنیم که تمام تکنولوژی‌های موجود، به خدمت انسان درآمده‌اند؛ ولی در نگاهی دقیق‌تر درمی‌یابیم این انسان است که اسیر فناوری شده است. انسان امروزی، ترجیح می‌دهد با کامپیوتر با شخص دیگری در یک نقطه از جهان، ساعتها صحبت کند و یا پست الکترونیکی بفرستد.

واضح است که تمام این امکانات و پیشرفته‌ها، موجب رفاه زندگی بشر شده است و کارها با سرعت زیادی انجام می‌شود و ارزش وقت و زمان، بسیار بالا رفته است؛ ولی در عین حال، به دلیل کاهش روابط انسانی، به‌خصوص روابط چهره‌به‌چهره، ما هر روز شاهد گسترش سوءظن، عدم ارتباط صحیح، عدم اعتماد و افزایش بیماری‌های روانی هستیم؛ زیرا