

خودآگاهی کلید ارتباط موفق

اگر از ارتباطات خود رضایت ندارید، اگر دائماً با دوستانتان در کشمکش و تعارض‌اید، اگر فکر می‌کنید در ارتباطات خود فرد بدشانشی هستید، اگر دائماً به دیگران انتقاد می‌کنید و آنها را در به وجود آمدن مشکلات مقصر می‌دانید، حتماً این مطلب را بخوانید.

بیشتر اوقات وقتی در ارتباطات مان مشکلی پیش می‌آید به سرعت به دنبال عواملی می‌گردیم که این مشکل را توجیه کند، عواملی خارج از خودمان و هر مقصری به جز خودمان. برای داشتن ارتباط سالم و موفق مهمترین اصل این است که خودمان را بشناسیم. نقاط ضعف و قوت، هدفها و ارزشها، طرز تفکر، شدت هیجانها، انتظارات و توقعات، حساسیتها، همه و همه در شیوه برخورد و عملکرد ما نسبت به دیگران نقش مؤثری دارند. اغلب با خط کشیدن و نادیده گرفتن سهم خودمان دیگران را عامل رنجشها و کدورتها می‌دانیم. بدیهی است که هر ارتباطی بنا به کیفیت و کمیت آن، مسائل خاص خود را دارد و ممکن است مشکلات در یک ارتباط با ارتباطی دیگر متفاوت باشد، چرا که هر فردی با دنیای خود وارد رابطه می‌شود و این دنیاهای متفاوت، مشکلات متفاوتی می‌آفرینند. ولی نکته جالب اینجاست که اگر به مشکلاتی که تا کنون با دیگران داشته‌ایم توجه کنیم، احتمالاً حداقل در قسمت سهم خودمان به نقاط مشترک و به عبارتی مشکلات تکرار شونده مشترک می‌رسیم و این به ما نشان می‌دهد، خود را خوب نمی‌شناسیم و به صورت ناآگاهانه کوله‌باری از مشکلات را با خود به این رابطه و آن رابطه می‌بریم. برای آنکه از این تکرار رهایی یابیم باید در مسیر خودآگاهی گام برداریم.

خودآگاهی در ارتباطات بین فردی به ما کمک می‌کند:

- ✓ احساسات خود را بشناسیم، هیجانانگیزان را تشخیص دهیم، نسبت به حساسیت‌هایمان هشیار باشیم و مدیریت بهتری بر روی هیجانانگیز خود داشته باشیم. در چنین حالتی کمتر موجب رنجش دیگران می‌شویم، کمتر اشتباه می‌کنیم، کمتر پشیمان می‌شویم و در مجموع واکنش‌های هیجانی و شتابزده خود را مدیریت می‌کنیم.
 - ✓ نوع تفکر و تحلیل‌های خود را بشناسیم. متوجه شویم تا چه اندازه در ارزیابی موقعیتها و رفتار انسانها خوشبین، بدبین یا واقع‌بین هستیم. بدین ترتیب به سرعت تابع قضاوتها و برداشت‌های اولیه خود نمی‌شویم و از بازخوردهای نامتناسب خودداری می‌کنیم.
 - ✓ عادت‌ها و الگوهای تکرار شونده خود را بشناسیم و برای تغییر عادت‌های منفی چاره‌ای بیندیشیم. با این توانمندی نسبت به رفتارهای خود آگاه می‌شویم و با بینش بهتری رفتار می‌کنیم، عادت‌های مزاحم را ترک می‌کنیم و کمتر موجب آزار دیگران می‌شویم.
 - ✓ باورها، فرضها، انتظارات، قواعد و باید و نبایدهایمان را بشناسیم، بر روی درست و نادرست بودن آنها و مفید و غیرمفید بودنشان تمرکز کنیم. با این آگاهی احتمالاً برخی باورها، فرضها، انتظارات و قواعدی که غیر مفید یا نادرستند کنار می‌گذاریم و قضاوت کمتری در روابطمان وارد می‌کنیم.
 - ✓ مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران را یاد بگیریم و ببینیم تا چه اندازه برای رفتارهایمان مسئولیم و تا چه اندازه قادریم در رفتار، افکار و هیجانانگیز خود تغییر ایجاد کنیم. مسلماً فردی که مسئولیت افکار، احساسات و رفتار خود را می‌پذیرد سهم خود را در یک ارتباط می‌پذیرد و برای آن احساس مسئولیت می‌کند و اسیر عادت‌های دست و پاگیر نمی‌شود.
 - ✓ ارزشها و هدف‌های خود را بشناسیم، اولویت‌بندی مناسب داشته باشیم و در مسیر ارزشها و هدف‌های خود حرکت کنیم. این آگاهی به ما کمک می‌کند اطرافیانمان را متناسب با ارزشها و هدف‌های خود برگزینیم و در جمع دوستانمان احساس غریبگی نداشته باشیم.
 - ✓ نقاط ضعف و قوت خود را در موقعیت‌های مختلف بشناسیم و در جهت برطرف ساختن نقاط ضعف و ارتقاء نقاط قوت بپردازیم. با چنین تمرینی جنبه‌های منفی خود را اصلاح می‌کنیم و مشکلات کمتری در روابطمان ایجاد می‌کنیم.
 - ✓ با خود به آرامش برسیم، خود را ببخشیم، عزت نفس داشته باشیم، خود را دوست بداریم و از خشم و کینه خود را رها ساخته باشیم. در چنین شرایطی قادر هستیم دیگران را نیز دوست بداریم، آنها را ببخشیم و خالی از کینه و نفرت ارتباط برقرار کنیم.
- ما بیشتر زندگی خود را با عادت‌هایمان گذرانده‌ایم و این عادت‌ها ما را در الگوهای محدودی نگه داشته‌اند. به محض اینکه این الگوها را بشناسیم توانایی تغییر آنها را بدست می‌آوریم. برای آگاهی از این عادت‌ها به افکار، رفتار و اعمال خود توجه کنید، بکوشید از رمز و رازها و

واکنش‌های معمول خود در برابر افراد و وقایع مختلف زندگی آگاه شوید، واکنش شما هنگام شلوغی خیابان، رفتارشان با همکاران، افراد خانواده، دوستان و غریبه‌ها چگونه است؟ واکنش شما در برابر فردی که عصبانی است یا ترسیده، چیست؟ شاهد زندگی خود باشید. آگاه باشید که چگونه تفکر شما، واقعیت‌های زندگیتان را خلق می‌کند. یاد بگیرید احساسات و عواطف نهفته در واکنش‌های خود را بشناسید. بدین ترتیب نخستین گام‌ها را برای گوش دادن به گفتمان درونی خود برمی‌دارید. رشد شخصیتی و موفقیت‌های ارتباطی در گرو خودآگاهی عمیق است. خودآگاهی روند ساده‌ای نیست ولی امکان‌پذیر است. در کنار موارد مذکور برای یک ارتباط پرکیفیت لازم است ویژگی‌هایی را در خود پرورش دهید، با این ویژگی‌ها آشنا شوید:

صداقت. صداقت یک آگاهی احساسی است و به اعتماد به نفس و شجاعت نیاز دارد. تا زمانی که فرد به پذیرش حقیقت درباره خود تمایل نداشته باشد، نمی‌تواند بستر مناسبی برای تغییر خود فراهم کند. هر قدر که صداقت در برابر احساسات خود بیشتر باشد خویشتن واقعی خود را بهتر می‌شناسیم و به شناخت عمیق‌تری از خود دست می‌یابیم. این امر ابتدا به پذیرش خود و کم‌کم به پذیرش دیگران منجر می‌شود. این مهارت همچنین در انتخاب دوست و همنشین به ما کمک می‌کند. وقتی با دیگران صادق باشیم آنان نیز به داشتن صداقت با ما ترغیب می‌شوند. به علاوه می‌توانیم به راحتی تشخیص دهیم که چه کسانی به احساسات ما احترام می‌گذارند. با احساسات خود صادق باشید، با مشکلات رو در رو شوید و مسئولیت اعمال خود را بپذیرید بدون اینکه دیگران را سرزنش کنید.

۲. درک و شناخت. سعی کنید خود و جهان اطراف خود را درک کنید و عواملی را که بر رفتارها و واکنش‌های دیگران اثر می‌گذارد تشخیص دهید. به این ترتیب، بررسی درونی برایمان آسان‌تر می‌شود. همچنین اگر بتوانیم برای پیشگیری از مشکلات قدرت پیش‌بینی خود را بالاتر ببریم، توانایی تصمیم‌گیری خردمندانه‌تر در ما افزایش می‌یابد. قدرت مشاهده فقط به خوب دیدن محدود نمی‌شود، بلکه شامل قدرت تفسیر و تغییر نگرش به مسائل روزمره زندگی نیز می‌شود.

۳. احساس شاد بودن. نگرش و احساس مثبت روزانه، به مثبت اندیشی می‌انجامد و حس وابستگی به دیگران برای احساس شادی، از بین می‌رود. قدرت ابراز احساسات خوشایند در مورد هر اتفاق کوچکی که در زندگی می‌افتد، رنگ و بوی زندگی را در نظر شما تغییر می‌دهد. افرادی که همواره احساس شادی را از خود بروز می‌دهند، تمایل بیشتری به شاد بودن، کمک به دیگران و بخشنده بودن پیدا می‌کنند و ارتباط بهتری با سایرین برقرار می‌کنند.

۴. فروتنی. معنای آن حفظ غرور درباره موفقیت‌ها و ارزش‌ها بدون احساس برتری است. زمانی که دیدگاه ما درباره نکات مثبت زندگیمان دیدگاه خاشعانه و فروتنانه باشد، بسیاری از غیرممکن‌ها، شدنی و دست‌یافتنی می‌شود. وقتی تفکر ما تفکری باز و انتقادپذیر باشد زندگی لحظات شیرین‌تری برای ما به ارمغان می‌آورد و اشتیاق‌مان برای یادگیری بیشتر می‌شود. از جمله نتایج مفید فروتنی عبارت است از دوری از احساس برتری، پیشرفت در برقراری روابط سالم، کاهش احساس استرس و خشم و افزایش احساس اعتماد به نفس که خود پنجره‌ای است به سمت احساس مثبت و روابط مثبت.

۵. انعطاف‌پذیری. به معنای توانایی سازگاری با اوضاع گوناگون برای رسیدن به اهداف است. تفکر انعطاف‌پذیر الگوهای فکری را به مسیری خارج از عصبانیت و احساس افسردگی هدایت می‌کند. افراد انعطاف‌پذیر می‌توانند حوادث و رویدادهای زندگی را بپذیرند. انعطاف‌پذیری به افراد اجازه می‌دهد که سازگار باشند، دیگران را درک کنند و به راحتی به مسیر خود ادامه دهند.

۶. بینش. به معنای توانایی مشاهده اوضاع از ورای سطح و ظاهر است و در غلبه بر محدودیت‌های زندگی به ما کمک می‌کند. علاوه بر آن ما را از حالت انفعال درمی‌آورد و فعال می‌سازد؛ توانایی کشف چرایی و چگونگی مشکلات و راه‌حل‌های آن را می‌دهد. در این صورت می‌توانیم

کنترل زندگی خود را در دست گرفته، عامل تمام تغییرات و اتفاقات زندگی خودمان باشیم و تصور قربانی بودن را از خود دور کنیم. بدین ترتیب زندگی و روابط خود را با تسلط مدیریت می‌کنیم.

۷. اراده. به معنای پشتکار سرسختانه برای به دست آوردن امور با ارزش و محرکی برای ایجاد تغییر است. انتظارات همه افراد از خودشان یکسان نیست. بدون داشتن اراده برای تغییر، دست یافتن به سطح کاملی از خودآگاهی غیر ممکن است.

آیا هنوز هم فکر می‌کنید خودتان سهمی در بروز مشکلات ارتباطی ندارید؟

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)