

## چگونه با اطرافیانم ارتباط خوبی داشته باشم؟



یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های ذاتی بشریت، اجتماعی بودن اوست، این یعنی شما نمی‌توانید بدون برقراری ارتباط با افراد مختلف به زندگی خود ادامه دهید، بنابراین باید یاد بگیرید که مهارت‌های اجتماعی شدن را کسب کرده و از آن‌ها استفاده نمایید.

یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های ذاتی بشریت، اجتماعی بودن اوست، این یعنی شما نمی‌توانید بدون برقراری ارتباط با افراد مختلف به زندگی خود ادامه دهید، بنابراین باید یاد بگیرید که مهارت‌های اجتماعی شدن را کسب کرده و از آن‌ها استفاده نمایید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ عدم موفقیت در برقراری ارتباط مناسب با اطرافیان مشکلی است که گریبان خیلی از ما را گرفته است. بسیاری از افراد نمی‌دانند که در برخورد‌های اول با یکدیگر باید چگونه برخورد کنند و بعد از آن نیز چگونه روابط خود را ادامه دهند. به همین دلیل هم معمولاً بعد از مدتی دوستی‌ها کمرنگ‌تر شده و یا به طور کامل از بین می‌روند.

یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های ذاتی بشریت، اجتماعی بودن اوست، این یعنی شما نمی‌توانید بدون برقراری ارتباط با افراد مختلف به زندگی خود ادامه دهید، بنابراین باید یاد بگیرید که مهارت‌های اجتماعی شدن را کسب کرده و از آن‌ها استفاده نمایید. در این مطلب تصمیم داریم به موضوع چگونگی برقراری ارتباط با افراد و یا به بیانی دیگر چگونگی اجتماعی شدن بپردازیم.

### تنهایی و روابط اجتماعی ضعیف در دنیای امروز

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که فراگیر شدن استفاده از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی باعث شده است که همه ما به این نوع از ارتباطات مجازی عادت کرده و در برقراری ارتباط‌های رو در رو و طبیعی دچار ضعف شویم. به همین دلیل هم هست که فراموش کرده ایم چگونه می‌توانیم افرادی را که دوست داریم در اطراف خود داشته باشیم.

امروزه تنهایی یک بیماری همه‌گیر و اپیدمیک به حساب می‌آید و طبیعتاً درمان آن نیز برقراری ارتباط بیشتر با دیگران است. متخصصان در چنین شرایطی معمولاً به ما می‌گویند که باید یاد بگیریم با هم صحبت کنیم. تاکید آن‌ها بر این است که منظور از این صحبت، گفتگوهای روزمره و کوتاه نیست، بلکه ما باید سعی کنیم در مورد مباحثی جدی‌تر و عمیق‌تر با هم گفتگو کنیم. این کار باعث می‌شود که ارتباط متقابل و عمیق‌تری با افرادی که در کنارمان هستند برقرار کنیم.

### ترس از قضاوت در روابط

روانشناسان معتقدند که ما باید در ارتباطاتمان مکالمات خود را مهندسی و کنترل نماییم تا احساسات و هیجان‌های واقعی را به یکدیگر القا کنیم. این گفتگوها در دو دسته خودِ سطحی و خودِ عمیق قرار می‌گیرند. دسته خودِ سطحی مربوط به موضوعات روزمره‌ای مثل تغییرات هوا، اخبار و... هستند و دسته دوم یا همان خودِ عمیق نیز ارتباط مستقیمی با خودِ درون ما با وجود همه احساسات و ادراکاتمان دارد.

خودِ عمیق به ترس‌ها، امیدها، عشق و احساسات، ناامنی‌ها و رویاهایمان مربوط می‌شود و از این بابت نیز عمیق‌تر و قابل‌باورتر است. شاید در این میان برای خیلی‌ها چنین مسئله‌ای پیش‌آید که مردم همیشه نمی‌خواهند احساسات و زندگی خصوصی خود را با کسی در میان بگذارند! چرا که معمولاً در صحبت‌های خصوصی از زندگی، افراد چنین اجازه‌ای را به خود می‌دهند که اظهار نظر کرده و در زندگی یکدیگر دخالت کنند.

طبیعی است که این موضوع نیاز به فرهنگ‌سازی بیشتر دارد، اما متخصصان معتقدند که ترس از دخالت افراد دیگر در این زمینه بسیار نادرست است. آن چیزی که باید واقعاً از آن بترسیم این است که یک عمر به تنهایی زندگی کنیم و تا لحظه مرگمان نتوانیم با کسی ارتباط خوبی برقرار نماییم. برای شروع می‌توانید خودتان پیش قدم شده و از بقیه بخواهید که از خودشان بگویند تا با توجه به واکنش شما متوجه شوند که لزوماً نیازی به اظهار نظر و یا دخالت در پاسخ

به این گفتگوها احساس نمی شود.

به گفته متخصصان و روانشناسان برای برقراری ارتباطی سالم و درست با افراد باید در رابطه با موفقیت ها و شکست هایمان صحبت کنیم. تقریباً همه ما در زمانی که از شکست ها و ترس هایمان حرف می زنیم، آسیب پذیرتر به نظر می رسیم. به همین دلیل هم باید جرأت صحبت در این زمینه ها را در خود بیابیم. تنها قانون در این راستا آن است که کسی نباید در مقابل اعترافات کسی، اظهار نظر کند.

#### شروع قدم های ابتدایی

طبیعت انسان آن است که بتواند به مرور زمان عادات و ویژگی هایی را در خود تغییر داده و قدم به قدم در جهت شکل گیری ویژگی های مثبت تر پیش رود.

شاید برای کسی که ارتباط اجتماعی ضعیفی دارد پیش بردن مسائلی که تا به اینجا گفتیم کمی ترسناک و بزرگ باشد، به همین دلیل هم باید گفت که کسی از شما انتظار ندارد از همان اول جرأت صحبت در مورد مسائل عمیقی از خودتان را پیدا کنید. بهتر است قدم به قدم پیش روید و از کارها و صحبت های ساده تر و کوچک تر آغاز کرده و بعد از شکل گیری رابطه نسبتاً دوستانه، مراحل دیگر را پی بگیرید.

شما می توانید در ارتباطات روزمره تان تمرین و تکرار داشته باشید. برای مثال اگر به فروشگاه می روید یا فروشنده بیشتر از قبل صحبت کنید و یا اگر به رستوران می روید از گارسون تشکر کرده و روابط ابتدایی تان را تحکیم بخشید. این صحبت های کم و خلاصه، رفته رفته می تواند به شما موجودیتی اجتماعی بخشیده و جرأت بیشتری در روابطتان بدهد.

یکی دیگر از قدم های ابتدایی که می توانید پیش بگیرید این است که خود را به یک شنونده خوب تبدیل کنید. این کار کمک می کند که اطرافیان بتوانند با شما راحت تر صحبت کنند. این کار در مراحل بعدی می تواند شرایط مناسبی را برای صحبت های شما و شکل گیری روابط عمیق تر فراهم آورد.

#### مطالعه کتاب های مرتبط

کلیدی که در ایجاد روابط اجتماعی می تواند به شما کمک کند مطالعه کتاب های مرتبط است. شما می توانید با استفاده از راهکارهایی که کتاب های معتبر در این زمینه برایتان ارائه می کنند تمرین و تکرار را آغاز کرده و از خودتان فردی اجتماعی بسازید. یادتان باشد که شما باید بر اساس شخصیت و توانایی های خودتان پیش بروید و این کتاب ها تنها کلیدهایی برای راهشگایی شما هستند و تا زمانی که خودتان نخواهید، تغییری در درونتان شکل نخواهد گرفت.

#### شرکت در کارهای داوطلبانه

شما باید خود را در موقعیتی قرار دهید که به موجب آن بتوانید ارتباطات بیشتری با افراد برقرار کنید. به همین دلیل نیز توصیه ما این است که خود را در کارهای داوطلبانه شریک کنید. برای مثال می توانید در برنامه های خیریه ای، محیط زیستی و... شرکت کنید و با کمک آن با افراد بیشتر آشنا شده و با آن ها در تعامل قرار بگیرید.

برترین ها: با این کار می توانید با یک تیری که در دست دارید چند نشان بزنید، هم به افراد نیازمند و یا محیط زیست خود کمک کنید و هم در ارتقای شخصیت اجتماعی و ویژگی های مثبت خود تاثیرگذار باشید. تغییر محیط کاری و آموزشی هایی که روابط و موقعیت شما را ارتقا نمی دهند را نیز می توان از این دست شرایط دانست.

منبع: thecut