

برای حل مشکلات، با دیگران صحبت کنید

برخی از انسان ها وقتی با کسی دچار مشکل می شوند به جای آنکه به فکر حل کردن آن مشکل با طرف باشند فقط سعی می کنند که یا مشکل را در درون خود پنهان کنند ...



برخی از انسان ها وقتی با کسی دچار مشکل می شوند به جای آنکه به فکر حل کردن آن مشکل با طرف باشند فقط سعی می کنند که یا مشکل را در درون خود پنهان کنند یا با فحش و ناسزا و بی احترامی به طرف، عصبانیت خود را خالی کنند. با ما همراه باشید تا با حل این مشکلات آشنا شوید.

ارتباطات یکی از موضوعات اجتماعی پیچیده و حیاتی در جوامع است. برقراری ارتباط با دیگران به نحو موثر می تواند بسیار تعیین کننده و سونوشت ساز باشد. آن چه در این زمینه مهم است، کسب مهارت در برقراری ارتباط خوب و کارآمد با دیگران است. برای این که به چنین ارتباطی دست پیدا کنیم، لازم است مهارت لازم در این زمینه را به دست آوریم.

قدم اول، بر خشم خود غلبه کنید و آرام باشید. اگر احساس می کنید عصبانی هستید و می خواهید با فحش و ناسزا خشم خود را خالی کنید، به جای این کار سعی کنید خودتان را آرام کنید. چند نفس عمیق بکشید و به چیز دیگری فکر کنید، عباراتی مثل، (آرام باش)، یا (سخت نگیر) را با خود تکرار کنید یا خود را در فضایی آرام و دلچسب تصور کنید.

قدم دوم، با کلی گویی های تان از همه چیز شکایت نکنید، اگر از کسی انتقادی دارید، روشن و واضح آن را بیان کنید و بگویید کدام قسمت از کار آنها اشتباه است، طوری این کار را انجام دهید که سو تفاهم نشود و طرف مقابل از حرف شما برداشت شخصی نکند. _ (فلان کار تو منو دیوونه می کنه)، یا (این کارت خیلی خود خواهیه)، چنین عباراتی از، (چرا من انقدر دارم تلاش می کنم؟ تو هیچوقت هیچیو نمی فهمی)، یا (تو فقط به فکر خودتی) بهتر هستند، چون عبارات دومی کل شخصیت فرد را زیر سوال می برند.

قدم سوم، نظرات تان را کامل و واضح تشریح کنید، گاهی بی احترامی افراد ناشی از این است که می خواهند بدون تامل و درنگ نظرات شان را اعلام کنند، سعی کنید توضیحات تان واضح و کامل باشد. اینکه دیگران منظور شما را به خوبی متوجه شوند بهتر از این است که حدس بزنند مقصود شما چه چیزی بوده است.

قدم چهارم، اگر کسی شما را ناراحت کرد، مستقیماً به او بگویید که از این رفتار او ناراحت شده اید، به دیگران اجازه ندهید به شما بی احترامی کنند این کار باعث خصومت و دشمنی می شود.

_ از عباراتی که با (من) شروع می شوند استفاده کنید، زمانی که می خواهید از کسی به خاطر رفتار نامناسبی که با شما داشته، شکایتی کنید، از این عبارات استفاده کنید و به او بگویید که شما راجع به رفتار او چه احساسی دارید:

مثلاً بگویید، (من از این مدل حرف زدن تو ناراحت میشوم)، ضمن اینکه چنین عباراتی، (خیلی بی ادبی)، یا، (چطور می تونی انقدر تحقیر آمیز با من رفتار کنی؟)، مناسب نیستند. قدم پنجم، برای مدتی با کسی که از او ناراحت هستید صحبت نکنید، اگر از کسی خیلی ناراحت و عصبانی هستید و احساس می کنید که نمی توانید روی خشم تان کنترل داشته باشید، سرتان را به کار دیگری مشغول کنید.

می توانید کتاب بخوانید ، با دوستی صحبت کنید ، هر کاری که فکر می کنید می تواند شما را آرام کند و عصبانیت تان را کم کند را انجام دهید.

برای حل مشکلات با دیگران، ارتباط موثر و محترمانه بسیار اهمیت دارد. در زیر چند مرحله برای صحبت کردن با دیگران به شکل موثر را برای شما آورده ایم:

شروع صحبت با احترام: هنگامی که می خواهید مشکلاتتان را مطرح کنید، ابتدا با احترام و مهربانی به طرف مقابل خود خوشامد بگویید.

تعریف مشکل: به طور واضح و صادقانه مشکل خود را توضیح دهید، اما از اظهار نظرهای تهاجمی یا محکوم کننده پرهیز کنید.

گوش دادن: قبل از اینکه حرف بزنید، به طرف مقابل فرصت دهید تا نظرات و دیدگاه خود را بیان کند. گوش دادن به طرف مقابل احترام به او نشان می دهد.

ارائه راه حل: پس از شنیدن دیدگاه طرف مقابل، به همراه او به دنبال راه حل های ممکن برای حل مشکل مشترک بگردید.

توافق و تعهد: در پایان، توافق کنید که به راه حل انتخاب شده عمل کنید و تعهد داشته باشید که برای حل مشکل کوشا خواهید بود.

بخش های سه گانه ارتباطات گفتاری را بشناسید
کلامی

واضح است که ادای کلمات در قالب گفتار روی می دهد. به همین دلیل بیشتر مردم فقط بر عنصر کلامی ارتباط متمرکز هستند؛ در صورتی که ارتباط کلامی تنها بخشی از کل پیام است.

آوایی

این بخش در ارتباطات بسیار مهم است و شامل لحن گفت و گو، اف و خیز آن و تشدید آوا در گفت و گو است.

بصری

این بخش شامل حرکت، زبان بدن و صورت است. تصاویر بصری، پیام های آگاهانه و ناخودآگاهی را منتقل می کنند. زبان بدن هم می تواند باعث افزایش اثربخشی کلام و یا تضعیف آن شود.

از سکوت هوشمندانه استفاده کنید

در ارتباط با دیگران سعی نکنید گفت و گو پیوسته و مداوم داشته باشید. وقفه گهگاهی می تواند شما و فرد مقابل را به تفکر درباره گفت و گو و ارتباط وادار کند. از سوی دیگر، بعضی افراد برای فرار از سکوت اقدام به صحبت کردن بدون فکر می کنند که این مسئله می تواند باعث ناراحتی و سوء تفاهم در ارتباط شود. پس گاهی سکوت نجات دهنده است. تمرکز بر گفت و گو و جلوگیری از پرت شدن حواس از بهترین راه ها برای ارتباط موثر است

مسائل را حل نشده باقی نگذارید

باقی ماندن مسائل پیچیده و حل نشده ممکن است باعث بروز سوء تفاهم و اختلال در رابطه شود. اگر نمی توانید فوراً یا طی یک جلسه مسائل و سوء تفاهم های ایجاد شده را برطرف کنید، سعی کنید برای رفع آن ها قرار ملاقات بعدی بگذارید. باقی ماندن مشکلات حتی ممکن است باعث شود که حرف های صادقانه و درست طرف مقابل دچار سوء برداشت شود.

بدانید که همه چیز وابسته به شما نیست

فراموش نکنید که شما فقط یک سوی ماجرا هستید و همه چیز وابسته به شما نیست. ممکن است شما صراحت و آگاهی کافی را در رابطه داشته باشید، اما طرف مقابل فاقد آن ها باشد. در چنین شرایطی تلاش های شما برای برقراری ارتباط موثر بی فایده خواهد بود و فقط باعث آزار و خستگی شما خواهد شد. بهترین رابطه ها آن هایی هستند که بر مبنای شفافیت و صداقت شکل گرفته و تداوم پیدا می کنند.

نکات: اگر متوجه شدید کسی با دیگران بد رفتاری می کند، به او تذکر دهید. مبارزه با ظلم و امر به معروف و نهی از منکر بهترین کار است. هر زمان که واجب بود، این کار را انجام دهید.

حرف آخر

ارتباط ما با دیگران تا حد زیادی می تواند زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد. مهارت های ارتباطی باعث می شوند که با خانواده، همکاران و ... ارتباط مثبت یا منفی برقرار کنیم و این نوع ارتباط تمام جنبه های زندگی را درگیر خود خواهد کرد. عجیب نیست اگر بگوییم که روابط انسان هاست که دنیا را اداره می کند. برقراری ارتباطات موثر به یادگیری مهارت هایی تخصصی بستگی دارد که در عین سادگی بسیار اثرگذار و حیاتی هستند. برای این که بتوانید با دنیا و افراد آن تعامل خوبی داشته باشید، لازم است آن ها را یاد گرفته و به کار ببرید. ارتباط با دیگران کلید دستیابی به تعاملات اجتماعی موفق است.

راسخون

حالا شما چه طور با دیگران ارتباط برقرار می کنید؟