

مرزشکني ممنوع



یکی از نیازهای اساسی زندگی هر فرد، تعامل و ارتباط با دیگران است. تمام افراد به دنبال یافتن کسانی هستند که در کنار آنها احساس خوبی داشته و در کنارشان منفعت بیشتری کسب کنند.

جام جم آنلاین: یکی از نیازهای اساسی زندگی هر فرد، تعامل و ارتباط با دیگران است. تمام افراد به دنبال یافتن کسانی هستند که در کنار آنها احساس خوبی داشته و در کنارشان منفعت بیشتری کسب کنند.

در جامعه امروزی ما زنان، مردان، دختران و پسران زیادی وارد حوزه‌های مختلف شغلی شده و کنار یکدیگر ساعاتی را برای انجام فعالیت‌های کاری می‌گذرانند. این اوقات، فرصت مناسبی برای سنجش افراد و ایجاد روابط سالم و صمیمانه با آنهاست.

اما نکته قابل توجه آن‌که ورود زنان یا دختران به محیط کار مستلزم آن است که قواعد خاص هر محیط کاری را بشناسند تا بتوانند با همکاران خود بویژه جنس مخالف رابطه‌ای منطقی و سالم برقرار کنند.

بنا به گفته روان‌شناسان وقتی فردی وارد جامعه و محیط کاری می‌شود از آنجا که توانایی شناخت زود هنگام افراد را ندارد و شناسایی آنها بدون برقراری رابطه اجتماعی امکان‌پذیر نیست، باید بسیار محتاطانه و سنجیده عمل کرده و قبل از ورود به این مکان‌ها اطلاعات لازم در برقراری يك ارتباط سالم را از طریق خانواده یا افراد متعهد فراگرفته باشد.

پیام‌رسانی با ارتباط غیرکلامی

خوب است بدانید در هر ارتباطی هر کلمه و حرکتی پیام خاصی را به مخاطب می‌رساند. انتخاب کلمات، شکل ابراز، سرعت گفتار، تکیه یا مکث روی کلمات، حالت‌های چهره، ژست و حرکات بدن، بلندی صدا، وقفه‌های صوتی، کیفیت نگاه و... همگی از جمله ابزار ارتباط کلامی و غیرکلامی با دریافت‌کننده پیام است و می‌تواند حالات احساسی و رفتاری افراد را منتقل کند.

در اغلب موارد ارتباط غیرکلامی مانند نوع نگاه، حرکات بدن، حالت چهره و... در مقایسه با ارتباط کلامی که به وسیله زبان و به کمک کلمات بیان می‌شود صراحت و قابلیت اعتماد بیشتری داشته و برخلاف برخی ارتباطات کلامی، چندپهلوی و غیرقابل فهم نیست.

در هر حال، کلامی و غیرکلامی بودن رفتار موجب نمی‌شود که یکی ارتباط نامیده شود و دیگری ارتباط محسوب نشود. هر دو ارتباط هستند و آنچه در ارتباطات نقش اساسی دارد کیفیت ارائه و دریافت محتوای پیام است.

از ارتباطات افراطی بپرهیزید

بی‌تردید ارتباطات افراطی، محصول فعالیت و روابط اجتماعی خود فرد است که باید به آن اعتدال بخشید و راه اعتدال‌بخشی آن هم رعایت حریم خصوصی یکدیگر است.

استمرار ارتباط با همکار جنس مخالف موجب توسعه ارتباط شده و حتی گاهی ارتباط را برای طرفین لذت‌بخش و خوشایند می‌کند. جالب است بدانید ارتباطات هرگز در يك نقطه متوقف نمی‌شود و نمی‌توان گفت این ارتباط تا چه سطحی پیش می‌رود.

ممکن است تا مرزهای پیش‌بینی نشده و حتی ناشناخته‌ای پیش برود که طرفین انتظار وقوع آن را نداشته باشند. در ارتباطات فرهنگی، تجاری و آموزشی هم همین‌طور است.

به طور مثال، دو تاجر هرگز نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که در مشارکت و ارتباط اقتصادی خود تا کجا پیش می‌روند. غفلت از همین امر هم بسیاری از افراد را به پشیمانی می‌کشاند.

رفتارهای بی‌منظوری که معنادار می‌شود

در محیط‌های کاری شاید انجام رفتار خاصی که برای مردان بی‌مفهوم باشد از نظر زنان معنادار باشد و بعکس، آنچه از نظر زنان بی‌مفهوم است برای مردان مفهومی خاص داشته باشد و زمینه بروز برخی افکار ناشایست را فراهم کند.

همین ناآگاهی از برخی رفتارها موجب می‌شود که افراد ناخواسته وارد چالش‌ها و سیکل‌های نامعیوبی شوند و به روابط خانوادگی و کاری خود آسیب بزنند.

به گفته روان‌شناسان، اکثر مردان به دلیل آن که مدت‌های زیادی در محیط‌های شغلی مختلف فعالیت کرده‌اند با کسب آزمون و خطا به مفاهیم رفتاری گسترده‌ای پی برده‌اند.

البته برخی زنان هم هستند که سال‌ها شاغل بوده و می‌دانند چگونه با همکاران خود ارتباط سالم و بی‌منظور برقرار کنند، اما در مقابل زنان تازه‌کاری هم هستند که به دلیل ناآگاهی از این رفتارها به گونه‌ای ناشیانه وارد روابطی می‌شوند که زندگی زناشویی و کاری‌شان را تحت‌تاثیر قرار داده و گاهی به علت ناتوانی در اثبات بی‌منظور بودن این‌گونه روابط، زندگی مشترک خود را از دست می‌دهند.

خط قرمزهای خانوادگی را بشناسید

متخصصان معتقدند، افراد در محیط کاری نباید صمیمیت را با وارد شدن به حریم خصوصی یکدیگر اشتباه بگیرند. طرز ارائه ارتباطات کلامی و غیرکلامی و شیوه رفتار باید به گونه‌ای باشد که حریم خصوصی حفظ و خط قرمزهای خانوادگی رعایت شود. خیلی‌ها به بهانه صمیمیت از این خط قرمزها عبور کرده و اینجا آغاز ورود به چرخه‌ای معیوب است.

به طور مثال، وقتی همکار ما یک متخصص و آگاه به دانش پزشکی نیست چه دلیلی دارد که به او بگوییم در زندگی زناشویی فلان مشکل را داریم یا چه دلیلی دارد که وارد زندگی خصوصی همکارمان شویم و بخواهیم از کم و کیف آن آگاه شویم یا این‌که چه لزومی دارد هر روز همکارمان را به مقصد برسانیم یا وقتی بیمار است برایش دلسوزی کنیم و کاسه داغ‌تر از آش شویم یا از الفاظی غیرضروری همچون جانم، عزیزم و... استفاده کنیم.

گاهی همسران این‌گونه توجهات را نثار یکدیگر نمی‌کنند که همکاران با جنس مخالف ابراز می‌کنند. در واقع با این کارها ما خودمان به همکارمان اجازه می‌دهیم که به حریم شخصی‌مان وارد شود و مرزها را بشکند.

کار و زندگی‌تان را دریابید

در نتیجه، اگر قصد دارید سال‌های طولانی در یک محیط کاری باقی بمانید و کنار همکارانتان (همجنس و غیرهمجنس) ساعات خوبی را بگذرانید و زندگی زناشویی‌تان را حفظ کنید، باید به ارتباطات کلامی و غیرکلامی خود توجه کنید و اگر در رفتار همکاران مواردی را دیدید که خارج از محدوده و انتظاراتان بود خیلی صریح و البته شایسته و منطقی به او بفهمانید که حق ندارد وارد حریم خصوصی‌تان شود و مرزشکنی کند. (جام جم - ضمیمه چارادیواری)

فاخره بهبهانی