



عوامل موثر در برقراری ارتباط خوب با دیگران / از بشاش بودن تا مثبت نگری

وجود چهره ای گشاده و قیافه ای بشاش در برقراری ارتباط نقش بسیار موثری را ایفا می کند، زیرا ما وقتی می خواهیم با دیگران سخن بگوییم، اول به چهره آنان می نگریم،

وجود چهره ای گشاده و قیافه ای بشاش در برقراری ارتباط نقش بسیار موثری را ایفا می کند، زیرا ما وقتی می خواهیم با دیگران سخن بگوییم، اول به چهره آنان می نگریم، اگر در چهره آنان نشاط دیدیم، لب به سخن می گشاییم و اگر چهره آنان را گرفته و در هم کشیده یافتیم، سخن گفتن را روا نمی داریم، به گزارش خبرگزاری مهر، اکثر مردم علاقمند به ارتقای سطح ارتباط های خود با دیگران هستند و تمایل دارند که ارتباط ها را موثر و ثمر بخش بنمایند. اما خوب است بدانیم ویژگی های یک ارتباط موثر چیست. هرکس بنابر تجربه و اطلاعاتی که دارد، می تواند پاسخ خاصی را به این پرسش بدهد و نمی توان حد و حصر دقیق برای آن قائل شد و گفت عواملی که در برقراری ارتباط موثر نقش آفرین هستند، می توانند شامل چند مورد خاص باشند، بلکه هر کس ممکن است عواملی را ذکر کرده و بر آنها تاکید نماید. در اینجا به برخی از عوامل مهم و درخور توجهی که می توانند ارتباط ها را موثر بنمایند اشاره می کنیم.

- بشاش بودن؛ وجود چهره ای گشاده و قیافه ای بشاش، در برقراری ارتباط نقش بسیار موثری را ایفا می کند، زیرا ما وقتی می خواهیم با دیگران سخن بگوییم، اول به چهره آنان می نگریم. اگر در چهره آنان نشاط دیدیم، لب به سخن می گشاییم و اگر چهره آنان را گرفته و در هم کشیده یافتیم، سخن گفتن را روا نمی داریم، پس شادی در چهره زمینه سازی برقراری ارتباط موثر است. حضرت علی (ع) می فرماید: انسان با ایمان حزن و اندوهش در قلب او و نشاطش در چهره اوست. (نهج البلاغه، حکمت 333)

- گفتگوی مطلوب؛ گفتگو مطلوب با دیگران می تواند یکی از عوامل ایجاد کننده روابط ماندگار و پایدار باشد و هر کس که در این راستا از هنر و توانمندی بیشتری برخوردار است، ارتباط بهتری نیز برقرار می نماید. کسی که بهتر سخن می گوید، در این زمینه از اقتدار بیشتری برخوردار است. سخنان ما باید متناسب با نیاز مخاطب و تازه باشد تا دیگری بدان گوش جان سپرد و همچنین سخن باید در حد درک و فهم شنونده باشد.

- همدلی؛ منظور از همدلی آن است که احساس ما به حد احساس دیگری برسد، یعنی به حد درک آن چیزی برسیم که دیگری آن را دریافته و یا عملاً با آن مواجه شده است. برای اینکه بتوانیم با دیگران همدلی نماییم، دو راه وجود دارد که عبارتند از: الف) خود را در عمل به جای دیگری نهادن: اگر بتوانیم خودمان را عملاً به جای دیگری قرار بدهیم بهتر می توانیم موضع او را در یابیم و با او به همدلی برسیم. ب) فرار دادن خود به جای دیگری در فکر و نظر: گاه میسر نیست که ما خود را در عمل به جای دیگری قرار بدهیم تا رنج و مشکل او را دریابیم، در چنین حالتی می توانیم خود را در فکر و نظر به جای دیگران قرار بدهیم.

- همدردی؛ یکی دیگر از مسائلی که موجب دوستی و صمیمیت بیشتر در میان افراد می شود و ارتباط میان آنان را موثر می سازد، داشتن احساس همدردی است. منظور از همدردی این است که کسی برای دیگری احساس تاسف نماید. مثلاً کسی می گوید که دیروز پدرم از دنیا رفت، فرد در مقابل می گوید ما را هم در غم خود شریک بدانید من هم از شنیدن این مساله متأثر شدم.

باید گفت که همدلی از همدردی بهتر است. البته در برخی از موارد دیگران معنای این دو واژه را نیز به جای یکدیگر به کار برده اند. بنابراین بهتر است که با دیگران همدلی نماییم که حالت مناسب تری است، اما اگر به هر دلیلی نمی توانیم با دیگران همدلی کنیم، دست کم با آنها همدردی کنیم. بسیار سخت است که آدمی همدردی در زندگانی نیابد و اگر چنین نباشد او نیز همانند امیر خسرو دهلوی باید بگوید: بسوزم و نزنم دم که نیست همدردی/ که رازسوخته ای رانهاش تواند داشت

- مثبت گرایی؛ یکی از عواملی که موجب سهولت در دوستی ها می شود و ارتباط ها را موثر می سازد، مثبت گرایی است. افرادی در روابط با دیگران موفق هستند که بتوانند نگاه خوب و مثبتی به دیگران داشته باشند. اگر انسانی قصد برقراری ارتباطی صمیمانه با دیگری را داشته باشد، هرگز نمی تواند با داشتن نگاهی منفی نسبت به او یا به تعامل برسد. برخی در اثر ارتباط با بدن و نشست و برخاست فراوان با آنان نسبت با دیگران بدبین شده اند و همه را بد می انگارند. افرادی که مثبت اندیش هستند محتوای ذهنشان مثبت و مطلوب است و منفی نگران به امور و وقایع با نگرشی منفی می نگرند زیرا فکر آدمی زمینه ساز نگاه اوست. البته این سخنان به معنای این نیست که ما همگان را مثبت ارزیابی کنیم همان طور که نباید با دیدی منفی بنگریم، بلکه آنچه که مهم است این است که ما واقع نگر و واقع گرا باشیم و در این حالت است که نه ما به دیگران آسیب می رسانیم و نه دیگران می توانند ما را دستخوش ضرر و زیان بکنند.