

افراد در جامعه کنونی شناخت کمتری از هم دارند

یک روان‌شناس خانواده با بیان اینکه در جامعه امروز، افراد شناخت کمتری از همدیگر دارند، گفت: این در حالی است که مبنای شناخت دیگران، شناخت خودمان است.



یک روان‌شناس خانواده با بیان اینکه در جامعه امروز، افراد شناخت کمتری از همدیگر دارند، گفت: این در حالی است که مبنای شناخت دیگران، شناخت خودمان است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، "لقمان ابراهیمی" در سلسله نشست‌های شمیم معرفت با موضوع مهارت‌های ارتباط موثر و سازنده درون‌فردی و بین‌فردی، در جمع جهادگران جهاد دانشگاهی زنجان با اشاره به اینکه همه ارتباطاتی که برقرار می‌کنیم، از سخن گفتن با خود شکل می‌گیرد، افزود: این فرآیند را ارتباط درون‌فردی یا نظام‌مند با خودمان اطلاق می‌کنیم، این در حالی است که حوزه خودآگاهی، بخشی از رابطه درون‌فردی ما را تشکیل می‌دهد.

وی با یادآوری اینکه حوزه خودآگاهی، فضای شخصی هر فرد بوده و این فضا به هر میزان که قدرتمندتر باشد، ارتباط‌های بیرونی سازنده‌تری را به دنبال داشته و توانایی استفاده از منابع موجود برای دستیابی به اهدافمان را بیشتر خواهیم یافت، تصریح کرد: رفتار هر فرد بر اساس ویژگی‌های روان‌شناختی را رابطه درون‌فردی می‌نامند و با وجود اینکه برداشت ما از یک موضوع متفاوت است، اما وجه تشابه همه موجودات زنده، ارتباط است، حال آنکه وجه تمایز آن‌ها نیز ارتباط بین‌فردی است که در انسان‌ها نسبت به سایر موجودات زنده، بیشتر است.

این روان‌شناس خانواده با تأکید بر اینکه بهترین نوع ارتباط، همانی است که سازنده بوده و منافع دو طرف را در نظر بگیرد، اظهار کرد: پیامد داشتن ارتباط درون‌فردی و بین‌فردی ضعیف باعث به وجود آمدن خودبرتربینی خواهد شد، لذا در خانواده نیز تا زمانی که ما نتوانیم به خود احترام بگذاریم، نباید از سایر اعضای خانواده انتظار احترام به خود را داشته باشیم، بنابراین نتیجه می‌گیریم که تعامل و تعادل این دو ارتباط می‌تواند نتایج مفیدی به همراه داشته باشد.

ابراهیمی با بیان اینکه از خودبیگانگی، یکی دیگر از پیامدهای منفی ارتباط درون‌فردی ضعیف است، ادامه داد: در این نوع ارتباط، افراد شخصیت واقعی خود را قبول ندارند، چرا که در استفاده از توانایی‌های خود ناتوان هستند که این خود باعث احساس پوچی و حقارت در فرد شده و زمینه بسیاری از اختلالات روانی را به دنبال خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه هر یک از افراد در حالت کلی به سه شیوه رفتار می‌کنند، افزود: سبک ارتباطی جرأت‌مندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه، سه نوع سبک ارتباطی است که هر فرد می‌تواند رفتار کند، این در حالی است که بهترین نوع سبک ارتباطی، نوع اول یا همان جرأت‌مندانه است، چرا که در این نوع سبک ارتباطی، فرد می‌تواند از حق خود دفاع کرده و در زمینه درخواست‌ها و یا رد آن به شرطی که محترمانه، صادقانه، با آگاهی از حق و حقوق خود و تلاش برای حفظ آن و نیز آگاهی از حقوق دیگران و تلاش برای حفظ آن باشد، ارتباط سازنده‌ای برقرار کند.

ابراهیمی با یادآوری اینکه در سبک ارتباطی نوع پرخاشگرانه، فرد احساسات خود را به گونه‌ای بیان می‌کند که همراه با تهدید و تمسخر بوده و باعث رنجش دیگران می‌شود، تصریح کرد: افراد در این نوع سبک ارتباط، باورشان بر این است که ما از همه بهتریم و اشتباه نمی‌کنیم. همچنین ذهن این افراد بسته است و دیگران برای آن‌ها اهمیت ندارند و حریم شخصی دیگران را رعایت نمی‌کنند، طبیعتاً چنین افرادی در خود ایجاد خشم و عصبانیت کرده و همواره زندگی پرتنش دارند که باعث می‌شود از سوی دیگران طرد شوند و این بدان جهت است که نمی‌توانند رفتار و ارتباط سازنده‌ای برقرار کنند.

وی یادآور شد: نوع سوم سبک ارتباطی، مربوط به افرادی است که منفعلانه رفتار می‌کنند، یعنی همه تلاش‌شان این است که تعارض و اختلاف به وجود نیاید و مدام در حال عذرخواهی کردن هستند، بدون اینکه نیاز به چنین رفتاری باشد. همچنین به دلیل ترس از تنش و اختلاف، قادر به بیان اظهارات خود نیستند که این نوع سبک ارتباط، خطرناک‌ترین نوع است که از آن به عنوان نوع پنهان سبک پرخاشگرانه نیز یاد می‌شود. بدتر از همه اینکه در این نوع سبک ارتباطی، افراد سعی می‌کنند حل مشکلات را به آینده موکول کنند که این خود باعث به وجود آمدن مشکلات بعدی خواهد شد.

این روان‌شناس خانواده با تأکید بر اینکه شانس با افرادی است که سبک ارتباطی جرأت‌مندانه‌ای دارند، خاطرنشان کرد: شانس فرصتی است طلایی در ذهن پویا که افراد جرأت‌مند از این فرصت طلایی به بهترین شکل استفاده می‌کنند. هر فردی که در زندگی شخصی خود، عزت‌نفس و اعتماد به نفس بالایی داشته باشد، به میزان بالاتری نسبت به افرادی که این ویژگی‌ها را

ندارند، قادر است به موفقیت دست یابد، بنابراین باید تلاش کنیم ارتباط جرأت‌مندانه داشته و ابتدا از خود شروع و آن را به خانواده و اجتماع تعمیم دهیم، چرا که این رویکرد، موثرترین راه برای داشتن زندگی بدون تنش است.