

## ارتباط و مهارتهای ارتباطی

با پیشرفت‌هایی که در تکنولوژی و سبک زندگی انسان‌ها ایجاد شده است، دایره ارتباطی ما هم بسیار گسترده تر شده است و در کنار این افزایش دایره ارتباطی، دغدغه‌های ما هم برای چگونگی برقراری بهینه این ارتباطات و مدیریت بهتر آن‌ها زیاد شده است.

ارتباطات ما خیلی سریع گسترش یافتند ولی ما نتوانستیم مهارت‌های خود را برای ارتباط با آن سرعت گسترش دهیم.

شما فکر میکنید روزانه چه تعداد ارتباط برقرار می‌کنید؟ آیا تعداد این ارتباطات به راحتی قابل شمارشند؟ منظور از ارتباط فقط صحبت و یا گرم گرفتن با کسی نیست، رابطه با فرزند، همسر، خانواده، همه افرادی که در جامعه با آنها در طول روز روبرو هستیم و حتی خودمان، دایره ارتباطی ما را تشکیل می‌دهد.

به نظر می‌رسد با پیشرفت و ارتقاء تکنولوژی و افزایش روز افزون ارتباطات و به روز شدن همه چیز لازم است ما هم مهارت‌های خود را به روز کنیم و شاید مهارت‌های قبلی ما برای دنیای مدرن و پیشرفته امروزی آنچنان جوابگو نباشد.

در کتب و منابع کمی قدیمی تر رابطه‌ها را دوطرفه معرفی می‌کردند یعنی به فرض مثال: اگر نوجوانی در خانواده برخورد مناسب و شایسته‌ای داشت خانواده هم بسیار محترمانه و خوب با آن نوجوان رفتار می‌کردند ولی اگر نوجوانی بدقلقی میکرد خانواده هم به روش‌های مختلف به تنبیه و تادیب این نوجوان می‌پرداختند و در بیشتر مواقع این روش‌ها جوابگو هم بود و نوجوان را به قول قدیمی‌ها سر به راه می‌کرد ولی آیا این روش امروزه هم پاسخگو هست؟

در اولین قدم شاید بهتر است تعریفمان را از رابطه عوض کنیم و در دنیای مدرن امروزی روابطمان را یکطرفه تعریف کنیم یعنی اگر میخواهیم روابط با کیفیت و مطلوبی داشته باشیم باید روی خودمان و ارتقاء مهارت‌های خودمان تمرکز کنیم خارج از اینکه به دنبال اثرگذاری مستقیم روی طرف مقابلمان باشیم. به طور مثال اگر نوجوانی داریم که کمی بدقلق است مستقیم به دنبال راهکار برای دستکاری آن نباشیم بلکه به این فکر کنیم من چه کاری میتوانم انجام دهم که از رنج و ناراحتی فرزندم کاسته شود.

برای حرکت در این مسیر اولین و مهمترین مهارت حذف رفتارهای واکنشی است، رفتارهایی که در هر موقعیت برای رهایی از رنج و عصبانیت و فشار آن موقعیت، انجام میدهیم و بعضی از آن‌ها ظاهر بسیار مناسب و پسندیده‌ای هم دارند ولی کارآمد نیستند و نمیتوانند ما را در بهبود و کیفیت روابطمان جلو ببرند.

پس از حذف این رفتارهای واکنشی قادریم به سایر مهارتهایی بپردازیم که در دنیای مدرن امروزی میتوانند یاری رسان ما باشند، که در مقالات بعدی به تفسیر پیرامون آنها صحبت خواهیم کرد.

## منابع:

کتاب، درمان متمرکز بر شفقت برای درمانگران اکت، نویسندگان: دنیس تیرچ، بنجامین، ساندروف، لورا آر، سیلبر استین. مترجمان: سعیده دانشمندی، دکتر راضیه ایزدی، دکتر محمد رضا عابدی، انتشارات: کاوشیار، انتشارات جنگل.

کتاب، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نویسندگان: دکتر راضیه ایزدی، دکتر محمد رضا عابدی، انتشارات: جنگل، کاوشیار.

تهیه و تدوین: سارا قنواتی، دکترای روانشناسی.

تدوین و انتشار، موسسه روان شناختی حمایت:

<http://kolbeyehemayat.ir>

