

ارتباط و مهارت‌های ارتباطی

در قسمت قبلی، پیرامون رابطه در دنیای امروز و چگونگی تغییر و تحول آن صحبت کردیم و اینکه برای داشتن روابط کارآمد و اثرگذار، باید از خودمان شروع کنیم و مهارت‌های ارتباطی را در خودمان ارتقا دهیم تا بتوانیم بردنیای اطرافمان اثرگذار باشیم.

شاید یکی از مهارت‌هایی که در هر رابطه ای باید به آن پرداخت، «مهارت توجه به زمینه ای است که رابطه در آن شکل می‌گیرد.» وقتی در رابطه ای قرار می‌گیریم مثل همسر، همکار، فرزند، مادر و ... این رابطه از سه قسمت تشکیل می‌شود:

(۱) ما

(۲) طرف مقابل

(۳) رابطه بین دوطرف

این سه قسمت، تشکیل محیطی را می‌دهد که به آن "زمینه رابطه" می‌گوییم. وقتی ما در این زمینه قرار می‌گیریم، به دنبال این هستیم که یک پیامد بلند مدت را در این رابطه برای خودمان کسب کنیم، به طور مثال وقتی در رابطه با همسرمان هستیم زمینه رابطه ما از سه قسمت «ما، همسرمان و رابطه بین ما دو نفر» تشکیل می‌شود و ما در نظر داریم در رابطه با همسرمان بتوانیم تاثیرگذار باشیم و در بلند مدت، این رابطه را، با کیفیت بهتر حفظ کنیم.

حالا در این مسیر، "ما" که یکی از ارکان سه گانه این رابطه، هستیم لازم است در موقعیت‌های مختلف، رفتارهایی مناسب، با موقعیت پیش آمده، انتخاب کنیم، اما گاهی این موقعیت‌ها و انتخاب رفتارها، بسیار سخت و در عین حال، مهم خواهد بود؛ مانند مواقعی که بین ما و همسرمان اختلافی شدید، ایجاد شود و یا تصمیم مهمی برای فرزندانمان باید بگیریم.

عده ای وقتی در این موقعیت‌های حساس، قرار می‌گیرند بیان می‌کنند که نمی‌توانند تصمیم‌گیری کنند و یا تصمیماتی که در چنین موقعیت‌های حساسی می‌گیرند، نمیتواند اثرگذار باشد.

اشکال از کجاست؟ آیا مهارت خاصی لازم است؟

همه ما وقتی در چنین موقعیت سخت و مهمی قرار می‌گیریم دنیایی از افکار و احساسات به سمتمان هجوم می‌آورد، به طور مثال وقتی با همسرمان دچار تعارض می‌شویم، افکاری مثل: کم نیار، دادبزن، تو باید برنده باشی و ... و یا احساساتی، مثل: خشم، عصبانیت، نفرت و ... درون ما شروع به فوران می‌کند، در چنین شرایطی غالباً ما بر اساس این افکار و احساساتی که هجوم آورده اند تصمیماتی می‌گیریم و رفتارهایی را انجام می‌دهیم، که در نهایت، از آن رفتارها رضایت نداریم؛ چون این رفتارها واکنشی، به این افکار و تلاطم درونی ما

بوده اند و قاعدتا در آن طوفانی که گیر افتاده ایم، تصمیم موثری را نتوانستیم بگیریم، و به دنبال آن رفتار مناسبی هم نداشته ایم.

مهارت "توجه به زمینه ی رابطه" بیان می کند، که در هنگام رخ دادن هرگونه تعارضی و یا هر تصمیم گیری مهمی در روابطمان، قبل از انتخاب هر رفتاری، نگاهی به سه طرف رابطه بیندازیم. یعنی اینکه ما از این "رابطه"، چه می‌خواهیم و این خواسته خود را مد نظر قرار دهیم، بعد به درونمان نگاهی بیندازیم، عصبانیت، نفرت و تمامی احساسات و افکار و همچنین فشارها و دستورات ذهنی را که در آن لحظه، تجربه می‌کنیم را ببینیم و با تجربه ی تمام این فشارها در لحظه، تصمیمی را بگیریم که شاید ما را آرام نکند و از تلاطم درون ما نگاهد، اما در نهایت، به نفع سه قسمت رابطه باشد، (ما، طرف مقابل و رابطه بین ما) و این تصمیم بتواند در کیفیت رابطه ما، در طولانی مدت، اثرگذار باشد. به طور مثال: هنگام اختلاف نظر و یا تعارض با همسرمان، قاعدتا افکار و احساسات زیادی به سمت ما هجوم می‌آورند و فشار زیادی بر ما حاکم می‌شود در این مواقع، ما غالبا رفتاری را انجام می‌دهیم که هرچه سریعتر، از این فشار و موقعیت سخت، رها شویم و ممکن است رفتارهایی مثل توهین کردن، تخریب طرف مقابل، به میان کشیدن گذشته و... را انجام دهیم؛ که حاصل فشار افکار و احساساتی است که بر ما حکم فرما شده اند.

برای استفاده از این مهارت، در چنین شرایطی قبل از انجام هر رفتاری، طرف مقابل را ببینید که همسر شماست و رابطه خوب و با کیفیت با همسران برای شما بسیار مهم است، بعد از آن خودتان را ببینید که پر از خشم و عصبانیت و احتمالا بایدها و نبایدهای زیادی هستید، بعد از دیدن این موضوعات، حالا تصمیم بگیرید که در کدام جهت حرفی را بزنید یا رفتاری را انجام دهید، در جهت آرام شدن آشوب درونیتان یا در جهت بهبود اوضاع و رابطه با همسران. دستورات ذهنی در موقعیت‌های مختلف لزوما درست یا لزوما غلط نیستند، فقط باید از میان آن‌ها، آن دستوری را انتخاب کنیم که به نفع هر سه قسمت رابطه، باشد.

این یک مهارت است و مثل سایر مهارت‌هایی چون رانندگی دوچرخه سواری و ... نیاز به تمرین دارد، احتمالا در ابتدا این کار برای ما زمان‌بر، و کمی خسته کننده و سخت، خواهد بود چون تا به امروز ما بیشتر تصمیماتمان، بر اساس اصل‌رهایی از فشار افکار و احساسات، در موقعیت‌های مختلف بوده است. اما باید امیدوار بود که با، تمرین مداوم و روزانه در موقعیت‌های مختلف، این نوع برخورد، در ما نهادینه شده و به یک سبک رفتاری، تبدیل خواهد شد.

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>

