

## ارتباط و مهارت‌های ارتباطی

در این بخش از مبحث مهارت‌های ارتباطی، پیرامون مهارت «حرکت به سمت ارزش‌ها» صحبت می‌کنیم. ارزش، ارزش‌ها و ارزشمند بودن دغدغه‌ای است که هر کدام از ما در خلوت خودمان با آن روبرو هستیم، اینکه انسان ارزشمندی هستیم یا نه؟ اینکه آیا زندگی خودمان را به گونه‌ای می‌گذرانیم که حرکتش در جهت رسیدن به آن چیزی باشد که برای ما ارزشمند است؟

تعاریف مختلفی از "ارزش" وجود دارد و از زوایای گوناگونی می‌شود آن را بررسی کرد. ارزش‌ها در حیطه‌های مختلف زندگی ما حضور دارند مانند ارزشهای اجتماعی، ارزش‌های معنوی، ارزش‌های خانوادگی و ... در اینجا و در حیطه ارتباطی، منظور از ارزش‌ها، موضوعاتی است که برای هر فرد از درون و از صمیم قلب مهم است. یعنی اگر هر کدام از ما به درون قلب خودمان رجوع کنیم، بدون در نظر گرفتن هیچ ذهنیتی، هیچ فردی و هیچ رخدادی، می‌خواهیم چگونه انسانی باشیم؟ چگونه فرزندی برای پدر و مادرمان باشیم؟ و یا چگونه همسری باشیم؟

اگر فقط زمان اندکی را روی قلبمان تمرکز کنیم و این چگونه بودن‌ها را بررسی کنیم، گمان می‌کنم به کلماتی، چون: همسری مهربان، مادر یا پدری حمایتگر و یا فرزندی مستقل برسیم.

آیا به تمام چیزهایی که با تمام وجود، در روابطمان با همسر، فرزند و یا پدر و مادرمان، خواستار آن‌ها هستیم رسیده ایم؟

به نظر می‌رسد، هاله‌ای از جنس افکار و احساسات، قضاوت، رفتارهای دیگران و بایدها و نبایدهای ذهنمان نگذاشته اند تا ما به آنچه از صمیم قلبمان آرزوی آن را داریم برسیم.

چگونه می‌توانیم این مهارت را کسب کنیم و در روابطمان در راستای ارزش‌ها حرکت کنیم؟

در کنار قلبی که گنجینه‌ای از ارزش‌های ماست، ذهنی هم وجود دارد که منبع اصلی تولید افکار و احساسات ما می‌باشد. این ذهن گویا همراه همیشگی ما بوده است و در تصمیم‌گیری‌هایمان اول از همه به آن رجوع کرده ایم، به همین علت در هر لحظه و در تصمیم‌گیری‌های ما بر خلاف قلبمان، ذهن قدرت زیادی دارد.

درون این ذهن، تمام بایدها و نبایدهای زندگی و همچنین احساساتی چون خشم، شادی و عصبانیت و ... تولید میشود. در هر موقعیت ارتباطی که در زندگی قرار می‌گیریم، ذهنمان بر اساس تاریخچه قلبی و افکار و احساسات و خلق ما در آن لحظه، رفتاری را برای انجام پیشهاد می‌دهد. ولی با این وجود، در تمام تصمیمات رفتاری روزمره، ما رضایت کامل نداریم و گاهی امکان دارد برای یک حرف یا رفتاری که انجام می‌دهیم، مدت‌ها خودمان را سرزنش کنیم. اینگونه سرزنش‌ها و پشیمانی‌ها در همه‌ی ما وجود دارد. به نظر می‌رسد برای اینکه رضایت بیشتری از اعمال خود و نتایج آن، داشته باشیم لازم است که، در موقعیت‌های ارتباطی مختلف، علاوه بر ذهن، به قلبمان هم میدان دهیم تا در تصمیم‌گیری‌های ما دخیل باشد.

به عنوان مثال وقتی که فرزندان در پشت ویتترین یک اسباب بازی فروشی، شروع به گریه می کند تا آنچه را می خواهد شما حتماً برایش بخرید و به یک یا دو اسباب بازی هم قانع نیست، در چنین موقعیتی، احتمالاً ذهنتان، یک احساس عصبانیت خیلی زیاد برای شما ایجاد می کند و افکاری مثل: (( بچه خیلی پررو شده، آبروی من جلوی مردم رفت، باید جوری رفتار کنم تا این اتفاق تکرار نشود))، ایجاد خواهد شد و ذهنتان به شما دستور می دهد تا داد بلندی بزنید و فرزندان را با هرترفندی شده، کشان کشان، از آن محیط، دور کنید، تا هرچه زودتر آرامش خودتان را بدست آورید، در نهایت، شما به هدف آرام کردن فرزندان و جلوگیری از اتفاقی که آن را، آبروریزی نامگذاری میکنید، رسیده اید. اما فردای آن روز، گویا از خودتان رضایت ندارید، خودتان را کمی سرزنش می کنید و به نظر می رسد کاری انجام نداده اید که این موضوع ریشه ای حل شود و فقط از یک موقعیت توانسته اید هرچه سریعتر خودتان را فراری دهید. حالا اگر در چنین موقعیتی بخواهید پای قلبتان هم وسط بکشید و در رابطه با فرزندان از ارزش هایتان استفاده کنید، این موضوع چگونه می تواند باشد.

به محض اینکه گریه و ناراحتی فرزندان شروع شود ذهنتان شروع به فعالیت میکند حرف های ذهن را خوب بشنوید و قبل از هر عملی، اینبار به سراغ قلبتان هم بروید، من می خواهم مادری مهربان باشم، مادری حمایت گر و همدل، یک مادر مهربان هر چیزی که فرزندش دید و خواست برایش نمی خرد ولی با مهربانی نمی خرد. در آن لحظه، فرزند کوچکش، رنج بزرگی بنام خواستن دارد و یک مادر همدل، به رنج یک کودک، با دیدن آن همه اسباب بازی زیبا و دوست داشتنی پی می برد؛ بهتر است در آن لحظه، فرزندش را با تمام جیغ و گریه ای که به راه انداخته و نگاه رهگذرانی که حاکی از این است که چه مادر بی کفایتی است بغل کند و بگوید: « می دانم همه این ها را دوست داری ولی من نمی توانم برای تو همه را بخرم» و بعد با مهربانی، نوازش و قول صحبت درباره این موضوع در فرصتی دیگر، یواش یواش فرزندش را از آن محیط دور کند و در موقعیتی آرام تر و مناسب تر، در قالب داستان و یا بازی، آموزش هایی را به فرزندش بدهد. این مادر، با چنین روشی، هم ارزشمند رفتار کرده و هم فرزندش را تربیت کرده است و هم رضایت از عملکرد خود دارد؛ البته این روش بسیار سخت تر و پر چالش تر از روش اولیه خواهد بود و زمان و انرژی بیشتری را از مادر می گیرد ولی کاملاً مشخص است، بدست آوردن یک "زندگی ارزشی"، زیاد هم راحت نیست ولی نتایجی دارد که به نظر میرسد امتحان کردن آن برای هر کسی لازم است. این فقط یک مثال ساده از روند ارتباط با دیگران بر اساس ارزشها است و ما میتوانیم اینگونه رفتارها را در سایر حیطه های زندگی هم داشته باشیم.

این ایجاد تعادل میان ذهن و قلب و سپردن قدرت بیشتر، به قلبمان در ارتباطات و حرکت به سمت ارزشها، یک مهارت است که فقط با تمرین حاصل میشود.

## 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>

