

مهارت‌های ارتباطی

ذهن مبتدی

در ادامه بحث مهارت‌های ارتباطی در این قسمت می‌خواهیم از اهمیت ذهنمان در ارتباطات روزمره و مهارت‌های ارتباطی صحبت کنیم بخصوص از یک ویژگی ذهن بنام "ذهن مبتدی" که به نظر می‌رسد مدت‌هاست آن را در روابطمان بدست فراموشی سپرده ایم.

در دنیای امروز همه ما به دنبال ماهر شدن هستیم، ماهر شدن در شغل، در روند زندگی و حتی در روابطمان ولی ماهر شدن در ارتباطات مثل رابطه با همسر، فرزند و یا پدر و مادر یک تفاوت عمده با ماهر شدن در سایر امور دارد، این ماهر شدن یک ویژگی مهم بنام "جزئی نگری" را از ما می‌گیرد.

ماهر شدن در دنیای امروز، باعث می‌شود دیگر ما، هر فرد را به طور مجزا و منحصر به فرد در نظر نگیریم، در ویژگی‌های افراد مختلف جزئی نشویم و در نهایت پیام‌هایی را که افراد با رفتارشان به ما می‌دهند را نگیریم و در نهایت با همه با یک قانون کلی و یکسان رفتار کنیم. مثلاً قانون من جدیت است چون "ذهن ماهر" می‌گوید باید با تمام آدم‌ها جدی بود و من در جدی بودن مهارت دارم و در برخورد با همه و در هر موقعیتی جدیت دارم بی آنکه توجه کنم شاید در جایی و در برخورد با کسی مهارت ذهنم و جدیت ورزیدن لازم به تغییر باشد و ملاحظت جایگزین بهتری برای جدیت باشد. همه ما به گونه‌ای در حال استفاده مداوم از ذهن ماهر خود هستیم.

مادری را در نظر بگیرید که فرزند دوم خود را به دنیا آورده و فرزند اولش به خاطر خلق و خوی آرامی که داشته است مادر خیلی آسان و راحت، مادری کرده است و "ذهن ماهر" این مادر تصویری از مادری کردن آسان و بی دغدغه برایش ثبت کرده است و یک قانونی در ذهن ماهرش شکل گرفته که بچه، توجه زیاد هم نمی‌خواهد و مادری کردن به توجه و صرف انرژی زیادی احتیاج ندارد ولی فرزند دوم این مادر خلق و خوی نا آرام تری دارد، اگر این مادر با "ذهن ماهر" خود درباره فرزندپروری و با همان قانون ذهنی اش بخواهد برای فرزند دوم هم مادری کند نمی‌تواند خیلی نیازهای فرزندش را درک کند و کودک خود را التیام دهد. این مادر لازم است که رفتارش و روش مادری کردن خود را با توجه به خلق و خوی فرزند دوم تغییر دهد و مادری با "ذهن مبتدی" شود که این فرزند را منحصر به فرد، رفتارش را منحصر به فرد و روش تأمین نیازهایش را هم، منحصر به فرد بداند و نتیجه آن مادری کردن با "ذهن مبتدی" و تأمین نیازهای روانشناختی و جسمی فرزندش با توجه به خود آن بچه می‌باشد.

همسر خانمی را در نظر بگیرید که در بعضی مواقع که خسته است کمی بداخلاقی می‌کند و غر می‌زند، این خانم در "ذهن ماهرش" همسری غرغرو را برای خود ساخته است، روزی همسرش اتفاق خیلی ناراحت کننده

ای در محل کارش رخ داده و واقعا احتیاج به همدردی و توجه دارد و به محض وارد شدن به خانه طبق روال رفتاری خودش کمی بداخلاقی می کند و غر می زند و همسرش هم بر طبق روال "ذهن ماهر"، که می گوید همسر من غرغرو است بی هیچ توجهی همان روال همیشگی خود را در برابر همسرش انجام می دهد که می تواند سکوت کردن، مقابله به مثل، بی توجهی و یا هر رفتار دیگری باشد. این خانم وقتی این پروسه را طی می کند در واقع با "ذهن ماهر" خود پیش رفته است حالا اگر بخواهد بر طبق "ذهن مبتدی" عمل کند هر بار که همسرش بداخلاقی می کند در همان لحظه و بدون عمل بر طبق "ذهن ماهر"، که می گوید باز هم این شروع به بداخلاقی کرد و این کلا همین، علت بداخلاقی همسرش را، جویا شود و آن را التیام دهد بهتر می تواند در بعضی شرایط با همسرش، همدردی کند، رابطه برقرار کند و کیفیت ارتباط خودش را افزایش دهد.

"ذهن ماهر" در خیلی مواقع به ما کمک کرده است مثل رانندگی و یا هر کاری که کیفیت انجام آن به مهارت احتیاج دارد ولی به نظر می رسد "ذهن ماهر" در روابط بین افراد، زیاد کمک دهنده نیست و باعث می شود ما افراد را با یک قانون کلی و ویژگی بسنجیم و در هر لحظه علت رفتار، نیازها و راه های التیام اطرافیان و افراد مهم زندگی خودمان را در نیابیم.

شاید ظاهر رفتاری یک فرد در حالات و احساسات مختلف به یک صورت باشد مثل همسری که تحت هر فشاری بد اخلاقی می کند ولی این بداخلاقی در هر موقعیت علت های گوناگونی دارد و روش های مختلفی را برای برخورد با آن می طلبد ولی "ذهن ماهر" ما سریعا با زدن برچسب "این همیشه همین است" به فرد اجازه نمی دهد بداخلاقی همسرش را در موقعیت خودش ببیند، در موقعیت خودش علت یابی کند و در موقعیت خودش التیام دهد.

اگر به مسیر زندگی خودتان توجه کنید و رابطه با افراد مهم زندگی تان مثل همسر فرزند و یا پدر و مادر خود را بررسی کنید متوجه میشوید که در خیلی از موقعیت ها از "ذهن ماهر" خود استفاده کرده اید که این ماهر بودن باعث شده گاهی کیفیت روابطمان کم شود و یا روابطمان آسیب ببیند.

به روابطمان با افراد مختلف، بخصوص افراد مهم زندگی مان توجه کنیم، در هر لحظه ای "ذهن ماهر" را ببینیم و سعی کنیم با تمام قضاوت هایی که "ذهن ماهر" دارد در لحظه توجه کنیم، جزئی نگاه کنیم و با توجه به موقعیت، در همان لحظه تصمیم به رفتار بگیریم.

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>

