



## کمک! این اشتباه است

یک آزمایش علمی در مورد شنیدن که نتیجه قابل توجهی داده است.

مردم زمانی بخوبی می شنوند و درک بهتر میکنند که:

- تجربه اعتماد وجود داشته باشد
- مردم احترام شوند
- اطلاعات مفید به شخصی که با او در ارتباط هستید منتقل شود

### یادداشت ۱ | با کی حرف میزنید؟

برای ایجاد روابط خوب در ازدواج، خانواده، دوستان، محل کار و شهرداری، مهم است که ارتباط خوبی برقرار کنید. خداوند ما را آفریده تا بتوانیم ارتباط برقرار کنیم. ارتباط خوب به تقویت روابط، کار و زندگی بهتر با ما کمک می کند.

خدا نمی خواست آدم تنها باشد، بنابراین حوا وارد زندگی او شد. حالا آدم می توانست نه تنها با خدا، بلکه با همسرش حوا نیز صحبت کند.

- برای برقراری ارتباط خوب، مهم است بدانید که با چه کسی در ارتباط هستید. آیا این یک مشاور است یا کسی است که از شما دور است؟ آیا شما اطلاعات را به افراد مناسب می دهید؟

من عادت داشتم به همه مردم چیزهای زیادی از جمله اطلاعات محرمانه را بگویم. این اغلب باعث تنش در خانه یا تیم رهبری من می شد. صادقانه بگویم، من اغلباً قبل از اینکه افراد مورد اعتماد چیزی در مورد اطلاعات محرمانه بدانند، آنها را با افراد مختلف به اشتراک می گذاشتم. این کار به آنها این احساس را می داد که در مورد همه چیز قبلاً بحث شده است و حتی گاهی اوقات بدون درگیر شدن در یک موضوع، تصمیم گرفته شده است.

گاهی اوقات که در محل کار تنش هایی ایجاد می شد، و من دلم را در خانه روی اولادها میخ میکرادم، در حالی که آنها اصلاً تقصیری درین مورد نداشتند.

- ارتباط خوب و به خصوص با افراد مناسب چیزی است که باید بارها و بارها روی آن کار کنید.

### یادداشت ۲ | هر کس متفاوت است، متفاوت می شنود، متفاوت می فهمد

در هنگام تأمین ارتباطات، مهم است که بدانیم همه افراد متفاوت هستند. یک زن و یک مرد نه تنها در ظاهر، بلکه در باطن نیز متفاوت هستند. آنها به طور متفاوتی ارتباط برقرار می کنند و می شنوند.

در بسیاری از فرهنگ ها، کلمات خاصی اند که در تلفظ رایج نیستند یا در برخی از حالات کلمات ظاهری، معنی های کاملاً متفاوتی دارند.

همچنین تفاوت در تربیت اغلب نشان می دهد که ما همدیگر را خوب درک نمی کنیم، حتی اگر یک چیز را می گوئیم.

- من حیث فرستنده پیام، خوب است که با شخص یا افرادی که می خواهید به آنها پیام بدهید، همدلی کنید. بررسی کنید که آیا آنچه می خواهید بگویید به این شکل قابل درک است یا خیر.

بررسی کنید که آیا چیزی که در ارتباط دریافت می کنید واقعاً مطابق خواست شماست یا خیر.

### یادداشت ۳ | ارتباط غیر کلامی چیزهای زیادی می گوید

ارتباط غیر کلامی نیز وجود دارد که به کلماتی که از دهان گوینده خارج میشود، ارزش می بخشد.

به عنوان مثال، یکی می تواند بگوید این یک شوخی سرگرم کننده است، اما از چهره اش می توانید بفهمید که منظور او کاملاً متفاوت است. یا کسی به اجرای یک کاری بله می گوید، اما حالت ظاهری او به وضوح نشان میدهد که مقصدش «نه» است.

به خصوص به اثر زور، فشار یا مداخله، گاهی اوقات چیزهایی می گوئیم که اصلاً منظورمان نیست.

مادری که مرتب نوزادش را مراقبت می کند، خیلی ازین حرفها میزند. یا پدری که به پسرش افتخار می کند و به همین دلیل با پسرش در افاق شادی می کند، خیلی ازینها می گوید.

- آیا ارتباط غیر کلامی شما همان ارتباط کلامی شما را بیان می کند یا خیر؟

### یادداشت ۴ | با یکدیگر صحبت کنید نه در مورد یکدیگر

در برقراری روابط با یکدیگر، برقراری ارتباط خوب بسیار اهمیت دارد. بیشتر مشکلات رابطه به این دلیل است که ما در مورد یک شخص با دیگران صحبت می کنیم، اما با فرد مناسب صحبت نمیکنیم.

- به خود بیاموزید که در مورد دیگران صحبت نکنید، بلکه با خود شخص صحبت کنید، صادق باشید.

### یادداشت ۵ | احساس من نسبت به خودم در آنچه میگویم منعکس میشود.

وقتی من در مورد خودم بد فکر می کنم، این باعث میگردد در آنچه من به دیگران می گویم طنین انداز شود.

- آنچه در قلب شما اتفاق می افتد را با احساسات خود بشناسید. اجازه ندهید ترس ها و پیش فرض هایتان شما را کنترل کنند. مسئولیت خود را خودتان بپذیرید نه آنچه دیگران فکر می کنند.

### ارتباطات نادرست پیامدهایی ذیل دارد:

- مشکلات حل نشده باقی می مانند
- مفروضات نادرست تصحیح نمی شوند
- درگیری ها و سوء تفاهم ها همچنان پابرجاست
- سردرگمی و بی نظمی به وجود می آید
- تصمیم گیری متوقف می شود
- اتحاد و صمیمیت رشد نمی کند و از آن ممانعت می شود

### روی ارتباطات خوب کار کنید

- وقت خود را آگاهانه صرف کنید تا آنچه را که گفته می شود یا ارتباط برقرار می کند روشن کنید و به چگونگی تجربه خود توجه کنید و آن را ترجمه کنید.
- بپرسید که آیا آنچه شنیده اید یا تجربه کرده اید درست است یا خیر.
- بیاموزید که احساسات خود را بدون قضاوت و دستکاری به دیگران بیان کنید.

- مسئولیت احساساتی که در درون تان ایجاد می شود را بپذیرید. مستقیماً وارد حمله یا دفاع نشوید.
- سعی کنید آنچه را بگویید که نمی خواهید بگویید، نه آنچه را که می خواهید بگویید.
- صراحت و صداقت داشته باشید
- توجه کنید که آنچه میگویید آموزنده است
- اگر سخنان تان دردناک و ضروری است، در آن دقت کنید!
- آیا زمان مناسبی است یا باید هنوز هم منتظر بمانید؟
- کنترل نمودن خود در صحبت مهم است
- به دیگران نیز موقع حرف زدن بدهید
- خاموش نمانید
- احساسات خود را کنترل کنید
- به حرف های گذشته باز نگردید

### مشاجرات را منصفانه و سریع حل کنید

دانستن تعدادی از جزئیات قبل از حل هر مشاجره ای مهم است.

- طرفین مشاجره چه کسانی هستند؟
- مشاجره بالای چیست؟
- آیا این یک مسئله ذهنی است یا احساسی؟
- آیا در مورد نورم ها و ارزش هاست؟
- آیا سابقه درگیری وجود دارد؟

### گامهایی که برای حل تعارضات میتوانید بردارید

#### مجبور ساختن

هیچ نگرانی برای طرف مقابل وجود ندارد، بنابراین اعتقاد شما مهم است.

#### اقرار کردن

این عمدتاً در مورد حفظ رابطه خوب است، اما چیزی را حل نمی کند.

#### سازش

در ادامه، بعد از این که هر دو طرف به خوبی از یکدیگر بدانند که موضوع در مورد چیست، پس گذشت و گردن نهادن لازم است.

#### اجتناب کردن

از مناقشه اجتناب می شود. این برای اختلالات جزئی مناسب است.

#### مقابل شدن

این به بازیابی روابط، زمانی که هر دو طرف صریح و صادقانه صحبت می کنند و به یکدیگر گوش می دهند کمک می کند. هدف حل و همکاری پس از آن است.

رشد در ارتباطات به معنای رشد به سمت روابط سالم است.

از طرف منفی به سوی مثبت.

- انتقادی و منفی صحبت نکنید
- به همدیگر سلام بدهید
- به اشتراک گذاری اطلاعات
- دادن مفکوره و نظر
- جرأت نشان دادن و گفتن احساسات و عواطف را داشته باشید
- باز و صادق باشید

## تمرین گروهی

در مورد مراحل مختلف ارتباط با یکدیگر بحث کنید. چگونه گروه شما می توانند به سمت روابط سالم تر رشد کنند و چه شرایطی برای باز بودن و صادق بودن بیشتر با یکدیگر وجود دارد؟

