



بسمه تعالی

جلسه سوم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۸/۲۱

در هنگام برقراری ارتباط هم فرستنده و هم گیرنده باید وظیفه خود را به درستی انجام دهند تا پیام به صورت درست منتقل شود و دچار مشکل نشود. برای مثال کودک به دلیل گرسنگی شروع به گریه کردن می کند ولی مادر در حال کار با موبایل خود است و متوجه پیام نمی شود. اینگونه است که برقرار ارتباط به درستی صورت نمی گیرد و گیرنده متوجه پیام نمی شود پس این یک ارتباط موثر نیست، ولی اگر مادر به درستی متوجه گریه کودک شود و نیاز او را برطرف کند آنگاه یک ارتباط موثر انجام شده است.

- عوامل موثر در ارتباط عبارتند از: گیرنده که پیام را دریافت می کند، فرستنده که پیام را ارسال می کند، راه و جریان رسیدن پیام که مسیر رسیدن پیام به گیرنده را تشکیل می دهد و پیام که حاوی اطلاعات و معانی است و ذهنیت افراد را تشکیل می دهد.

نکته: هرگونه اشکالی در انتقال پیام می تواند باعث اختلال در ارتباط شود.

- یکی از عواملی که می تواند بر روی ارتباط تأثیر گذار باشد، **سوء تفاهم** است. برای مثال هنگام فرستادن پیامک، احساسات ما به طور کامل و صحیح منتقل نمی گردد و امکان دارد که باعث سوء تفاهم شود یا مثلاً وقتی فردی برای یک روزی حال مناسب و خوبی ندارد و وقتی یکی از دوستانش به او سلام می کند، او جواب نمی دهد و رد می شود در صورتیکه حال فرد آن روز خوب نبوده ولی دوستش ممکن است به صورت بد برداشت کند. از این موارد ممکن است برای خیلی از ماها در طول روز و بین ما و نزدیکانمان رخ دهد. یکی از این مسائل در موقع گفت و گو رخ می دهد، صراحت در گفتار با رُک حرف زدن متفاوت است. ما در بحث صریح تمام جوانب را در نظر گرفته و سپس حرف می زنیم ولی در رُک بودن بار منفی صحبت ها معمولاً بیشتر است و گاهاً سوء تفاهم پیش می آید.

* برخی افراد جای اینکه در ابتدا منظور خود را واضح بیان کنند دست به حرکات عجولانه مانند انتقاد و ... می زنند و موجب دلخوری می شوند در صورتیکه می توان اول صحبت کرد، انتظارات را گفت و پیشنهاد داد و سپس منتظر نتیجه شد. پس ما باید روی ارکان پیام مانند زمان، مکان، نوع لحن و ... کار کنیم، از حد تجاوز نکنیم و در بحث تربیت باید به مرور و آرام آرام عمل کنیم تا به نتیجه مطلوب برسیم.

* گاهی اوقات فرزندان ما در ارتباط با دیگران شروع به مقایسه زندگی و شرایط خود با آنها و یا با دیگر دوستان خود می کنند و مدام از وضعیت خود شاکی هستند مثلاً: فرزند شما به شما شکایت می کند که چرا دوستان او موبایل های گران قیمت دارند یا با موتور شخصی به مدرسه می آیند ولی او نمی تواند این کارها را انجام دهد و یا مانند دوستان خود تا دیر وقت بیرون به گشت و گذار بپردازد. این جا است که ما باید به یاد بدهیم یا او را متوجه این بکنیم که شرایط زندگی هر کس با دیگری متفاوت است و هر زندگی قوانین خاص خود را دارد. شاید به هر دلیلی خانواده قادر



به تهیه این لوازم نباشد یا خود فرزند صلاحیت یا توانایی لازم را برای داشتن آنها ندارد. پس بطور کلی او باید بفهمد که قانون در هر خانواده با خانواده دیگری تفاوت دارد. گاهی هم می‌شود که ما او را با دیگران از جمله بچه‌های فامیل یا هر کس دیگر مقایسه می‌کنیم و به خیال خود این کار درست است در صورتیکه این کار نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه خودش باعث بوجود آمدن مشکلات جدیدی از جمله افزایش حسادت می‌شود. ما شاید به قصد ایجاد روحیه و فضای رقابت این کار را انجام دهیم ولی این کار تنها باعث می‌شود که فرزند در تلاش برای زمین زدن دوست خود برآید یا سعی کند نقطه ضعفی از او بدست آورد، پس ما می‌توانیم جای مقایسه فرزند خود با دیگران او را با کارهای خودش مقایسه کنیم و هر وقت که به ما مراجعه کرد ما هم سعی کنیم که نیمه پر لیوان را ببینیم و در کنار آن به تربیت و اصلاح مشکلات پردازیم. می‌توان از قانون ۵+۱ استفاده کرد، در این روش بعد از بیان تقریباً ۵ خصلت خوب می‌توان به سراغ یک ویژگی منفی رفت آن هم در صورتیکه بدون اما و اگر باشد تا دیگر ویژگی‌ها را خراب نکند. ما در تربیت نباید هرگز فرزند را کاملاً رها کنیم یا کنترل پلیس مانند و شدید روی آن داشته باشیم، تناسب در این کار حرف اول را می‌زند. گاهی در بعضی موقعیت‌ها باید اجازه دهیم که خود فرزند مشکل را حل کند یا به دنبال راه حل بگردد تا به بلوغ فکری و عقلی برسد و رشد کند.

* در یک ارتباط مؤثر یکی از افعال اشتباهی که برخی افراد زیاد آن را انجام می‌دهند یا به آن مبتلا هستند قسم خوردن یا سوگند خوردن بیش از حد یا نابجا است که مضرات فراوانی دارد. تأکید بیش از اندازه روی یک موضوع گاهی موجب ایجاد شک و تردید در طرف مقابل می‌شود و سوگند خوردن هم بر این امر می‌افزاید. ما باید تنها در موارد خاص سوگندهای ساده استفاده کنیم و آن را تبدیل به یک عادت برای خود و دیگران نکنیم و تا جای ممکن از سوء تفاهم‌های احتمالی در ارتباط مؤثر دوری کنیم.

- ما در ارتباط باید بدانیم همواره مشکلاتی که رخ می‌دهد از جانب مردم و دیگران نیست و گاهی باید به خودمان هم نگاه کنیم و به دنبال اصلاح رفتار و افعال خود باشیم. افراد دور و اطراف ما هیچگاه به طور کامل تحت کنترل ما نیستند و نمی‌توانیم به طور کامل دست به تغییر آنها بزنیم ولی می‌توانیم خود را به خوبی تغییر دهیم، ایرادات خود را بیابیم و در تلاش برای اصلاح آنها برآییم. اگر ما اشکالات داخلی را برطرف نکنیم باعث می‌شود که خودخوری کنیم و دچار سردرگمی و دیگر مشکلات شویم و دردها را از چشم دیگران ببینیم. ما وقتی خودمان یک کار اشتباه یا اصلاً هر کاری را که دیگران را از آن منع می‌کنیم، انجام دهیم قطعاً تأثیری بر فرد مقابل نخواهد داشت زیرا خود ما مشغول به همان کار هستیم.

* پیام کامل است که صمیمیت را بین اعضای خانواده و افراد ایجاد می‌کند و ما باید سعی کنیم از تمام ظرفیت‌های خود برای این پیام استفاده کنیم. مشاهده (حواس پنجگانه) - افکار - احساسات و... از جمله این ظرفیت‌ها است. همچنین ما باید بتوانیم با اعضای خانواده و نزدیکان خود گفت‌وگوی مستمر و مفید داشته باشیم؛ این کار به قوی‌تر شدن و کامل‌تر شدن ارتباط کمک می‌کند و صمیمیت را افزایش می‌دهد. ما باید از این نعمت که خدا در اختیار ما



قرار داده است بهره بگیریم و بوسیله آن روابط خودمان را قوی کنیم، انتظارات خود را بیان کنیم، دیگران را با گفت و گو راحت تر درک کنیم و ... تا بتوانیم هم از کارهایی که در شأن ما نیست مانند قهر کردن و جدایی دوری کنیم و هم به دیگران کمک کنیم که ما را بفهمند و ما هم آنها را بفهمیم.

* هرگونه اشکال در انتقال پیام می تواند باعث اختلال در ارتباط شود. برای مثال فرد پیامی را منتقل کند ولی گیرنده آن را به درستی دریافت نکند یا اشتباه دریافت کند. پیام های ناتمام هم نمونه ای از این اشکالات هستند هرچند که ما همیشه نیازمند پیام کامل نیستیم مثلاً وقتی ارتباط ما با یک نفر زیاد است یا هماهنگی زیادی داریم، می توانیم بدون گفتن کامل منظورمان را برسانیم.

* پیام های آلوده پیام هایی هستند که به دلیل ترکیب و قاطی شدن با باقی پیام ها دچار اختلال و اشکال می شوند و حتی باعث می شود که پیام مورد نظر در بین باقی پیام ها گم شود و یا گیرنده قادر به تشخیص آن نشود.

اگر قرار باشد ما یک ارتباط خوب را با طرف مقابل تجربه کنیم باید بدانیم که حتی رفتار، حالت و زبان بدن ما نیز می تواند پیامی را به فرد مقابل منتقل کند و تأثیر بگذارد و ما باید آگاه باشیم که نکند بدون قصد خاصی به فرد مقابل پیام اشتباهی را منتقل کنیم.

انتقاد بدون پیشنهاد راه حل یکی از کارهایی است که می تواند به رابطه آسیب زیادی وارد کند. زمانی که راهکاری برای ارائه نداشته باشیم این کار تنها می تواند باعث سرخوردگی طرف مقابل شود و حتی در برخی موارد موجب قضاوت بی جا شود، در صورتیکه منطق و دلیل پشت آن کار را نمی دانیم و تنها از دیدگاه خود تصمیم گرفتیم. برای حل این موضوع باید پذیرش و تحمل خود را تقویت کنیم، زود رنجی را ترک کنیم و خودمان را نسبت به شرایط تطبیق دهیم.

پایان جلسه سوم

۱۴۰۲/۸/۲۱