

## ارتباط مؤثر والدین تأثیرگذار (۱)

در دنیای امروز «عصر ارتباطات» نامیده می شود، هر انسانی که بتواند با دیگران، حتی با اشیاء اطراف و لحظه های زندگی اش ارتباط خوب و مؤثری برقرار نماید، انسان موفق است.

امروز با توجه به فاصله گرفتن بسیار زیاد «دنیای فرزندان» با «دنیای والدین» بسیاری از صاحب نظران معتقدند که:

«اختلاف نسل» به «گسست نسل ها» تبدیل شده است.

اغلب والدین از اینکه کمتر می توانند بر فرزندانشان تأثیری مطلوبی بگذارند و فرزندانشان با حرف های آن ها گوش نمی دهند و ارزش های خانوادگی را که برای والدین اهمیت دارد، رعایت نمی کنند، گله مندند و می پرسیدند چه کار کنیم تا در ارتباط با فرزندمان تأثیرگذاری بیشتر و مطلوب تری داشته باشیم؟

در مقابل بسیاری از فرزندان بویژه نوجوانان نیز گله مندند که چرا والدین به حرف ها آنها گوش نمی دهند و آنها را درک نمی کنند و در ارتباط با آنها بیشتر دستور می دهند و نصیحت می کنند؟

در پاسخ این دو گروه باید گفت دلایل عدم ارتباط خوب، نداشتن باورهای مهارت های ارتباطی، مناسب است. و چون آدم ها محصول عادت ها هستند بهتر است با کشف راه های جدید ارتباطی عادت ها را شکست. گام اول کسب آگاهی و اطلاعات درست و یافتن روش های ارتباط مؤثر است.

تعریف ارتباط مؤثر: رابطه ای است که در آن شخص به گونه ای عمل که در آن علاوه بر اینکه خودش به خواسته های می رسد افراد مقابل نیز احساس رضایت دارند.

### انواع ارتباط بین فردی:

#### ۱- ارتباط قدرت مدار خود محور

شخصی که چنین رفتاری دارد معمولاً:

- می خواهد نظر خودش را به دیگران تحمیل کند.
- حوصله گوش دادن به حرف های دیگران را ندارد.
- بیشتر نصیحت می کند، پند و اندرز می دهد.
- رفتارش مستبدانه و دیکتاتورانه است.
- حرف، حرف خودش است و دائم فرمان می دهد.
- دیگران را از عاقبت کارهایشان می ترساند.
- این گونه اشخاص در درون خود اغلب احساس گناه و خجالت دارند.
- از دیگران واکنش های منفی دریافت می کنند و مقبولیت چندانی ندارند.

این گونه افراد معمولاً تنها می مانند.

با رفتار تلافی جویانه دیگران روبرو می شوند اما اما تقصیر تمام این ها را متوجه دیگران می دانند و آنها سرزنش می کنند.

#### ۲- ارتباط منفعلانه:

در این روش شخص آگاهانه سعی می کند:

از درگیری اجتناب کند حتی اگر نتیجه اش رنج بردن خودش باشد.

به جای عمل، عکس العمل نشان می دهد.

خواسته های دیگران را به خواسته های خود ترجیح می دهد و اطرافیان هم بیشتر از رفتار او سوء استفاده کرده و از طرف آنها تصمیم می گیرند و سهم آنها را در رابطه انکار می کنند یا به آنها کار بیشتری ارجاع می دهند.

زمینه اینگونه رفتارها بیشتر عامل ترس است:

ترس از باختن در درگیری ها از سویی و نیاز به آبروداری از سوی دیگر.

ترس از روبرو شدن با عدم قبول و توافق دیگران از سویی و نیاز به مورد محبت قرار گرفتن و به هر قیمتی مورد قبول واقع شدن از سوی دیگران.

ترس از طرد شدن و عدم اهمیت دیگران به اندیشه ها و عقاید خود.

ترس از دست دادن کنترل اخلاقی و رنجاندن دیگران.

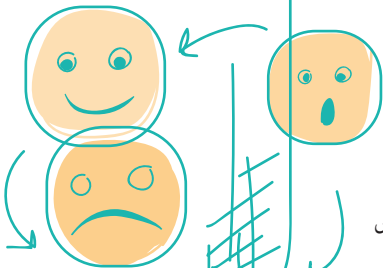
غلب عصبانی، مأیوس، رنجیده، انزوا طلب و غیر اجتماعی اند.

در درون خود عموماً احساس نگرانی، نارضایتی و رنجش دارند.

#### ۳- ارتباط مؤثر

شخصی که چنین رفتاری مثبت و تأثیرگذار دارد، معمولاً:

- با خودش و درونش رابطه ای آگاهانه دارد.
- خود و دیگران را آن طور که هستند می پذیرد.
- به نیازها احساس ها، افکار و اندیشه های خود واقف است.
- در صورتی که به کمک دیگران نیاز پیدا کند، آن را بیان می کرده و از دیگران درخواست کمک دارد و در عین حال برای دیگران و حقوقشان احترام قائل است.
- از سلامت روانی برخوردار است.
- برای کسب حقوقش پایداری می کند.
- مستقیماً رابطه برقرار می کند.
- احساس، خواسته ها و عقاید خود را صادقانه بیان می کند.



قابل اعتماد، سازگار، باز و روراست است.

نظر و اراده خود را به دیگران تحمیل نمی کند.

به حقوق دیگران آسیب نمی رساند.

از عزت نفس بالایی برخوردار است و برای رسیدن به خواسته هایش قدم اول را برمی دارد.

#### حسن زارعیان- مدرس و مشاوره خانواده

