www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

ارتباطات، پررویی نیست!

صرفه جویی در زمان

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

صرفه جویی در زمان

در این فصل می‌خواهیم باهم کمی در مورد انسان‌ها و روابطمان صحبت کنیم. مطالب این فصل کمک می‌کند درک بهتری از انسان‌ها و سپس خودمان در روابط داشته باشیم و نهایتاً مثل یک‌راه میانبر عمل می‌کند که باعث صرفه‌جویی بسیار در زمان شما می‌شود تا متوجه اشتباهات خود شوید و آن‌ها را تکرار نکنید.

بسیاری از مشکلات روحی مثل افسردگی و مشکلات کاری به‌نوعی به ارتباطات برمی‌گردد. شاید خیلی از افرادی که برای هرگونه درمان و یا مشاوره نزد روان‌شناسان می‌روند مشکل اصلی‌شان جایی ریشه در ارتباطات دارد. ولی خب همان‌طور که شما و من می‌دانیم در دوران و جامعه‌ای (در کل دنیا) زندگی می‌کنیم که ارتباطات شکست‌خورده را در هر سو می‌بینیم، چه در روابط شخصی و عاطفی و چه در روابط کاری مثل شراکت. چیزی که از بچگی زیاد شنیده‌ایم این بوده که دنبال رفیق ناباب نرویم! یا اینکه دوستان خوب می‌توانند از برادر به ما نزدیک‌تر باشند و بیشتر به ما کمک کنند. اما همان‌طور که در طول کتاب اشاره‌کرده‌ام ما

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

در شناخت شخصیت بسیار کم‌سواد و ناتوانیم و تنها چیزی که در ذهنمان می‌آید یکسری تعاریف انتزاعی و سلیقه‌ای است، که کل انسان‌ها را به دو بخش خوب و بد تقسیم می‌کند! بازهم می‌گویم که آدم خوب و آدم بد فقط در کارتون‌ها و فیلم‌ها کاملاً مشخص و واضح هستند و این‌گونه تقسیم‌بندی در دنیای واقعی کاربرد چندانی ندارد.

از طرفی قضاوت در مورد خوب یا بد بودن انسان‌ها نه‌تنها کار آسانی نیست بلکه از منظر دیگر شاید خیلی درست هم نباشد. همه ما مجموعه‌ای از خوبی‌ها و بدی‌ها، یا نقاط ضعف و قوت‌داریم و به همین راحتی نمی‌توان و نباید به کسی برچسب خوب یا بد بودن بزنیم. حتی اگر فرض کنیم این کار درست باشد.

در ضمن هیچ قانون و فرمولی وجود ندارد که بگوید لزوماً دو آدم خوب با همدیگر هم سازگار خواهند بود و روابط موفقی را تجربه خواهند کرد. پس باید به دنبال شناخت بیشتر شخصیت انسان‌ها باشیم و در این مسیر، هم با قطب مثبت روبرو هستیم هم با قطب منفی.

مبحث شناخت انسان‌ها بسیار گسترده و پیچیده است. از زمان‌های دور تاکنون بسیاری از منابع علم روان‌شناسی به این موضوع اختصاص داده‌شده که با انواع تعاریف و تقسیم‌بندی‌های مختلف بتوانیم اطرافیانمان را بهتر بشناسیم. از فال و طالع‌بینی چینی و هندی بگیرید تا MBTI، از ماه تولد آدم‌ها تا درون‌گرا یا برون‌گرا بودنشان و TA یا تحلیل رفتار متقابل که بخش‌های درونی و رفتار انسان را به ۳ حالت کودک، والد و بالغ توصیف می‌کند و ...

صدها کتاب در مورد شخصیت شناسی انسان‌ها نوشته‌شده که هریک دنیایی دارد و بسیار مفصل است و طبیعتاً من در اینجا و در یک‌فصل از کتاب، نمی‌خواهم و نمی‌توانم وارد جزئیات هیچ‌یک بشوم. ولی می‌خواهم

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

باهم به‌صورت خیلی ساده و کاربردی وارد دنیای انسان‌ها شویم. تاکمی چشممان باز شود. احتمالاً شروع از قطب منفی جذاب‌تر است!

آیا تاکنون رهاشده‌اید؟ از شما سوءاستفاده شده یا آزاردیده‌اید؟ بدانید که تنها نیستید! همان‌طور که در فصل نگرش‌های نادرست گفته شد، نکته مهم در مفهوم شناخت شخصیت، این است که تمرکز و توجه خود را از دنیای بیرونی انسان‌ها بردارید و به دنیای درونی آن‌ها معطوف کنید. چیزی که معمولاً کاملاً برعکس است! یعنی اطلاعات ما از روی ظاهر آدم‌ها به دست می‌آید نه باطنشان. درنتیجه ما اطرافیانمان را بر اساس ظاهرشان انتخاب می‌کنیم و سپس باطن آن‌ها را تجربه می‌کنیم!

منظور از دنیای بیرونی افراد چیست؟ موفقیت‌های مادی، فریبندگی ظاهری، شوخ‌طبعی، موقعیت اجتماعی، تحصیلات، دستاوردها، استعدادها و فعالیت‌ها مذهبی طرف مقابل. و به خاطر همین است که درنهایت، رنج و درد رابطه واقعی با آن‌ها را تجربه می‌کنیم و آخر سرهم دست‌خالی رابطه را ترک می‌کنیم.

گفتیم نمی‌شود روی آدم‌ها برچسب خوب یا بد بودن بزنیم. برای همین در اینجا از دو واژه سالم و ناسالم استفاده می‌کنیم. افراد ناسالم به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند:

رها کنندگان: توانایی شروع رابطه رادارند اما نمی‌توانند آن را به پایان برسانند و اعتماد افراد را نابود می‌کنند.

انتقادگران: همیشه نقش والد را بازی می‌کنند. اغلب ضعف را با گناهکاری اشتباه می‌گیرند و شما را دچار احساس گناه و اضطراب می‌کنند. این‌ها به‌شدت طرفدار حقیقت و محق بودن هستند و به‌جای برقراری ارتباط با دیگران بیشتر دنبال پیدا کردن ایرادهای دیگران و مطرح کردن

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

آن ایرادها هستند.

مسئولیت‌ناپذیرها: در ظاهر گرم و بامحبت هستند. کلاً با به تأخیر انداختن لذت‌ها مشکل‌دارند! هیچ جایی برای فردا در مغز آن‌ها وجود ندارد و اگر به آن‌ها اعتماد کنید نهایتاً شمارا به‌جایی می‌رسانند که مشغول مراقبت از آن‌ها شوید! در برابر هر فرد مسئولیت‌ناپذیر کسی هست که به این فرد میدان می‌دهد و مشکلاتش را حل می‌کند.

به‌طور دقیق‌تر ویژگی‌های شخصیتی افراد ناسالم چیست؟ چند مورد مهم را بررسی می‌کنیم:

افراد ناسالم به‌جای پذیرش در کمبودها و ضعف‌هایشان خیال می‌کنند «همه‌چیز کاملاً مرتب است». آن‌ها به‌جای اینکه در مقابل بازخوردهای شما با گشودگی رفتار کنند مدام حالت تدافعی می‌گیرند. یعنی کاملاً حق‌به‌جانب هستند و اثری از فروتنی در آن‌ها دیده نمی‌شود. اگر هم اشتباه کنند به‌جای تغییر رفتارشان، فقط عذرخواهی کلامی می‌کنند و عملاً رفتارشان تغییری نمی‌کند. به خاطر این ویژگی‌ها، این افراد از مواجه‌شدن با مشکلات دوری می‌کنند و همین، مانع رشد شخصیتی و بلوغ فکری آن‌ها می‌شود. در هنگام بروز مشکلات به‌جای پذیرش مسئولیت اشتباهشان دیگران را مقصر می‌شمارند. و همه این مشکلات باعث می‌شود به‌جای رشد کردن درجا بزنند.

نکته مهم این است که به یاد داشته باشید که هیچ انسانی کامل نیست و همه ما گاهی دچار لغزش می‌شویم و اشتباه می‌کنیم، بنابراین انتظار کمال از کسی را نداشته باشید و زمانی که شخصیت کسی را بررسی می‌کنید، ویژگی‌ها را به‌طور نسبی بنگرید. به این نکته توجه کنید که:

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

همه افراد گاهی دروغ می‌گویند،
اما همه مدام در حال دروغ‌گویی نیستند.

شاید الان بگویید این‌هایی که گفتی دوست ولی از کجا بفهمیم؟! درست است. همان‌طور که گفتم شناخت شخصیت دشوار است و الان هم روی حرفم هستم. در اینجا بیشتر دنبال این هستم تا دید بهتری به شما بدهم. همانطور که از ابتدای کتاب گفتم همه ما از عقل و شعور و درک بهره‌مندیم و چنانچه زاویه دید خود را عوض کنیم (از بیرون به درون آدم‌ها) می‌توانیم بهتر و درست‌تر تصمیم بگیریم. در اینجا یک کلید کاربردی و مهم به شما می‌دهم:

کلید شناخت بهتر انسانها

برای شناخت بهتر انسان‌ها بیشترِ تمرکز فکری و گفتگوهایتان را، به‌جای آینده، روی *گذشته‌ی* طرف مقابل معطوف کنید. آدم‌ها شاید حرف‌های زیاد و خوبی از آینده و نوع رفتارشان با شما بزنند و بگویند چنین و چنان خواهند کرد. اما شما با سؤال کردن و موشکافی رفتارهایشان درگذشته بهتر می‌توانید خود واقعی‌شان را بشناسید. این مسئله در تمام روابط صدق می‌کند، حتی در یک مصاحبه شغلی. چنانچه در پی استخدام کسی هستید، در مصاحبه خود با او به‌جای آنکه بگویید شما سروقت خواهید آمد؟ سعی کنید به‌طور غیرمستقیم بپرسید آیا درجاهایی که قبلاً کار می‌کرده وقت‌شناس بوده یا خیر. **الگوهای رفتاری افراد را در عملکردشان بیابید نه در لا بلای حرف‌های شیک و رنگارنگشان.**

از طرف دیگر اگر شناخت ویژگی‌های شخصیتی افراد به‌تنهایی کمی مشکل باشد اما فهمیدن این ویژگی‌ها در *روابط* بسیار ساده‌تر است. اینکه

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

ما «چه کسی هستیم» در روابطمان به‌صورت «چطور با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم» کاملاً نمود پیدا می‌کند. پس می‌توانیم با دیدن نحوه ارتباط و خصوصیات افراد در روابط بیشتر پی به درون آن‌ها ببریم. مراقب این زنگ‌های خطر باشید:

– **افرادی‌که به‌جای برقراری ارتباط و صمیمیت و نزدیکی با دیگران، از آن اجتناب می‌کنند:** به‌صِرف وقت گذراندن باکسی نمی‌توان رابطه‌ای مثبت ایجاد کرد. اگر در رابطه‌تان با شخصی پس از مدتی نسبتاً طولانی، حس می‌کنید اصلاً او را نمی‌شناسید، این‌یک زنگ خطر است. ما وقتی احساسات، ترس‌ها و آسیب‌پذیری‌های خود را با دیگران در میان می‌گذاریم باعث رشد رابطه و شناخت می‌شویم. چنانچه در رابطه باکسی احساس تنهایی می‌کنید و پس از گذشت زمان هنوز حس می‌کنید از او بسیار دور هستید، لازم است بنشینید و همه‌چیز را مجدداً بررسی کنید.

– **افرادی‌که در رابطه به‌جای توجه کردن به «ما» فقط به «من» و به خودشان توجه می‌کنند:** از خود بپرسید آیا طرف مقابل به خاطر خودش رابطه را می‌خواهد یا به خاطر ما؟

> هیچ اشکالی ندارد که هر شخص در هر نوع رابطه ای به دنبال برطرف مشکلات شخصی‌اش باشد اما بودن در یک رابطه، فقط برای حل مشکلات شخصی، کار درستی نیست.

– **افرادی‌که به‌جای احترام و کمک به‌حق آزادی انتخاب دیگران، مقابل آن می‌ایستند:** از خود بپرسید او در برابر پاسخ‌های «نه» من چه واکنشی نشان می‌دهد؟ یادتان باشد وقتی در رابطه‌ای هستید هنوز هم «ما» تلفیقی از «من» و «تو» است و در عین ارتباط هر طرف باید استقلال

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

خودش را هم حفظ کند. اما این افراد هرگز به پاسخ‌های منفی شما، به سلیقه‌ها و علاقه‌های شما و دوستان دیگرتان احترام نمی‌گذارند و می‌خواهند فردیت شمارا بگیرند.

– **افرادی‌که فقط چاپلوسی ما را می‌کنند:** وقتی کسی همیشه و مداوم این کار را می‌کند ما حس خوبی می‌گیریم و شاید دل کندن از آن برایمان سخت می‌شود. ولی همه زندگی و همه ارتباط، خوبی‌ها نیست. انسان‌ها نه‌فقط برای نوازش ذهن ما، بلکه برای باز کردن چشم ما به روی اشتباهاتمان هم مفید هستند و خیلی وقت‌ها یک انتقاد دوستانه ما را از رفتن به‌سوی یک فاجعه نجات می‌دهد. درحالی‌که اگر فقط ما را تحسین کنند، در یک خواب خوش غرق می‌شویم و از رشد بازمی‌مانیم. کسی که واقعاً ما را دوست داشته باشد نمی‌گذارد بافکر اشتباهمان به پرتگاه سقوط کنیم و ما را آگاه می‌سازد.

–**افرادی‌که به‌جای بخشیدن ما را محکوم می‌کنند:** اصلی‌ترین عامل بقای ارتباط بخشش است. کسی که در هیچ صورت توانایی بخشش ما را نداشته باشد بسیار مخرب است. این‌گونه افراد مثل یک دادستان، تمام نکات پرونده ما را مقابلمان قرار می‌دهند و در هر چالشی اشتباهاتمان را سریال‌وار برایمان بیان می‌کنند و ما را محکوم و تنبیه می‌کنند.

– **افرادی‌که به‌جای برقراری ارتباط از جایگاهی برابر، در نقش‌های کودک یا والد باقی می‌مانند:** در این حالت وقتی کنار این افراد هستیم یا احساس بچه بودن می‌کنیم یا احساس می‌کنیم باید مثل یک پدر و مادر مراقب آن‌ها باشیم! درحالی‌که رشد رابطه، در حالتی برابر اتفاق می‌افتد که هر دو در اکثر مواقع، بالغانه رفتار کنیم.

– **افرادی‌که ثبات و پایداری ندارند:** در این موارد، زمان بهترین قاضی شخصیت است. بین شخصیت ما و رفتاری که انجام می‌دهیم، رابطه

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

مستقیم و بسیار نزدیکی برقرار است. شخصیت را نمی‌توان برای مدت طولانی مخفی کرد و خیلی زود خود را نشان می‌دهد. دنبال افرادی بروید که در طی زمان ثبات خود را نشان داده‌اند نه کسانی که رفتارهای نمایشی غیرقابل‌کنترل و وابسته به شرایط دارند. دوستی افراد باثبات، تاریخ انقضا ندارد.

–**افرادی که به‌جای تأثیر مثبت، روی ما اثر منفی می‌گذارند:** شاید برایتان پیش‌آمده باشد که ارتباط با فردی خاص، موجب شده تا روابطتان با دیگران دچار آسیب جدی می‌شود. از خود بپرسید با توجه به زمانی که از این رابطه‌ام می‌گذرد: مهربان‌تر شده‌ام یا بی‌اعتناتر؟ همدل‌تر یا کودکانه‌تر؟ صادق‌تر یا فرمان‌بردارتر؟ بخشنده‌تر یا کمال‌گراتر؟ به این فکر کنید که تأثیر این ارتباط در زندگی شما چگونه بوده است؟ آیا باعث پیشرفت و رشد شما شده یا عقب‌ماندگی و پس‌رفت؟

همیشه اولین کسی که باید موردبررسی قرار گیرد خود شما هستید. تمام این مشکلات می‌تواند از جانب شما نیز باشد. در این صورت باید بیشتر روی خودتان کارکنید. در ادامه بیشتر در این مورد صحبت خواهم کرد.

۷ سرنخ اشتباهات در ارتباطات

همه ما مشکلات ارتباطی را به نحوی تجربه کرده‌ایم. کارهایی کرده‌ایم که بر روابطمان تأثیر منفی داشته است. خوشبختانه این رفتارها اکثراً الگوهای مشخص و تکراری دارند که با پی بردن به آن‌ها می‌توانیم از گذشته درس بگیریم و از اتلاف وقت، زندگی و سرمایه احساسی خود جلوگیری و در زمان صرفه‌جویی کنیم. اما این الگوها و سرنخ‌ها چه هستند؟

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

لطفا بادقت بخوانید!

۱-تکرار گذشته و گزیده‌شدن از یک سوراخ!: این اولین و بزرگ‌ترین اشتباه ماست. دردها و رنج‌ها برای این هستند که به ما چیزی بیاموزند. ما باید الگوهای شخصیتی خود را بشناسیم و درک کنیم. بگذارید مثالی بزنم. شاید یکی از بدترین نوع شکست در ارتباطات در زوجین اتفاق می‌افتد. جایی که دو شخص از هم طلاق می‌گیرند. در اینجا هریک باید فکر کنند چه چیزی را در مورد خودشان یاد گرفته‌اند؟ چه درسی از این ارتباط و جدایی گرفته‌اند؟ و چه سهمی در مشکل داشته‌اند؟ اگر این سؤالات را از کسی که طلاق گرفته بکنید به‌احتمال‌زیاد جواب می‌دهد: «هیچی»!

درواقع اکثر زوج‌هایی که کارشان به جدایی کشیده فکر می‌کنند که با «آدم بدی» وصلت کرده‌اند و چنانچه قصد ازدواج مجدد را داشته باشند این دفعه می‌خواهند با «آدم خوبی» وصلت کنند! به همین سادگی!!!

این‌یک نمونه‌ی عینی در مورد کسانی است که در مهم‌ترین ارتباط زندگی‌شان شکست‌خورده‌اند و بازهم درس نمی‌گیرند.

مدیرانی هم هستند که فکر می‌کنند فقط «آدم بدی» را استخدام کرده‌اند و تنها دنبال «آدم خوب» می‌گردند! و این‌ها بزرگ‌ترین دلیل برای عمل کردن ما به شیوه‌ای *مشابه قبل*، و تکرار مکررات است. اگر در مورد شکست خود در ازدواج، استخدام، دوست‌یابی و... فکر نکنیم و آن را مورد سؤال و تجزیه‌وتحلیل قرار ندهیم، تجربه و درس لازم را از آن شکست نخواهیم گرفت و دوباره به خانه اول بازخواهیم گشت. روز از نو روزی از نو!

دنبال نشانه‌ها باشید. آن‌ها مثل تابلوهای اعلان خطر به ما می‌گویند که داریم به خطر نزدیک می‌شویم... از خود بپرسید: «آیا مکالمه مشابهی

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

را، با افراد مختلف تکرار می‌کنم؟»، «آیا مشکلات مشابهی در ارتباطاتم دارم؟»، و ...

اگر مثل گذشته عمل کنید محکوم‌به تکرار نتایج بد آن هستید. در هر رابطه جدیدی بازهم شما، نصف آن رابطه هستید. برای جذب آدم‌های خوب و قوی باید روی خودتان هم کارکنید. یادتان باشد اشتباه بالاخره پیش می‌آید ولی بهتر است اشتباهات متفاوت کنیم! نه اینکه یک روش ناکارآمد را بارها بیازماییم و در آخر هم دستاوردی نداشته باشیم.

۲- عمل کردن به‌صورت عکس‌العملی!: انجام رفتارها و کارهایی به‌صورت عکس‌العمل، دومین راه‌حل اشتباه ما در ارتباطات است. در اینجا ما **از چاله به چاه می‌افتیم!** مثلاً ازدواج فردی مذهبی با کسی‌که خانواده ای باز و غیرمذهبی دارد، یا دوستی یک فرد از خانواده‌ای پرهرج و مرج با شخصی از خانواده‌ای مقرراتی و ....

مشکل اصلی در اینجا است که مسئله را حل نمی‌کنید، بلکه آن را با مشکلی جدید عوض می‌کنید. این مورد بیشتر در مواقعی اتفاق می‌افتد که ما همه‌چیز را به‌صورت خوب یا بد و سیاه‌سفید می‌بینیم و روی اشخاص برچسب می‌زنیم. مثلاً فردی بسیار برونگرا به شما آسیب می‌زند و شما نتیجه می‌گیرید که همهٔ برون‌گراها ناسالم هستند و درنتیجه دفعه بعد با فردی بسیار درون‌گرا ارتباط برقرار می‌کنید! این‌یک عکس‌العمل است نه عمل. ما سعی می‌کنیم از افراد مشابهِ کسی که به ما آسیب‌زده دوری‌کنیم درواقع **اشتباهمان این است که انسان‌ها را، با ویژگی‌های ناسالمشان یکی می‌کنیم.** این غلط است و باید ببینید چه ویژگی‌هایی واقعاً به شما آسیب‌زده و دنبال این باشید که افراد جدید آیا این ویژگی رادارند یا نه.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

۳- عمل کردن بیش‌ازحد!: برخی فقط به دنبال کمیت هستند و آن را فدای کیفیت می‌کنند. این افراد این طرز تفکر رادارند که هرقدر فعالیتشان در ارتباطات بیشتر باشد و با افراد بیشتری مواجه شوند شانس بیشتری دارند تا رابطه‌های موردنیاز خود را به دست آورند. نمی‌خواهم بگویم این مسئله کاملاً غلط است ولی خب شرط کافی نیست. آنچه بیشتر احتیاج است این است که اتفاقات را درست و عمداً بچینیم نه اینکه به‌صورت تصادفی و سلسله‌وار. مثلاً کسی که در جستجوی رابطه عاطفی دلخواهش، به انواع کلاس‌های ورزشی، هنری و سرگرمی می‌رود، باید بداند صرف داشتن ارتباطات سطحی، خیلی زیاد نمی‌تواند راهبردی و مؤثر باشد.

کسی که در تلفن همراهش بالای هزار نفر مخاطب و شماره ذخیره‌شده دارد لزوماً ارتباطاتی بسیار عالی ندارد. منظورم این است که **منزوی نبودن و داشتن ارتباطات اجتماعی خوب است، اما ضامن و دلیل تجربهٔ لذت ارتباطات عمیق و درست نیست.** شاید فردی دیگر تعداد افرادی که می‌شناسد خیلی کمتر باشد اما توانسته باشد دوستی‌های سالم و به‌دردبخور بیشتری را تجربه کند. یا مثلاً مدیری که برای استخدام فقط دنبال تعداد مصاحبه بیشتر با افراد است و در هر منبعی آگهی می‌دهد، به‌مراتب موفقیت کمتری به دست می‌آورد، در مقایسه با مدیری که با یک متن تبلیغاتی درست و آگهی در جای مناسب به چند رزومهٔ باارزش از افرادی می‌رسد که دقیقاً دلخواه او هستند.

۴- عمل کردن در حد صفر!: این مورد برعکس گزینه سوم است و یعنی هیچ کاری نکردن و منفعل بودن. برخی افراد به دلایل گوناگون هیچ حرکتی در مسیر ایجاد ارتباط نمی‌کنند. ممکن است دلسرد و خسته شده

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

باشند و حوصله تماس و ارتباط باکسی را نداشته باشند یا اینکه خودشان را دست‌کم می‌گیرند یا از کودکی یاد گرفته‌اند که منتظر بمانند تا دیگران برایشان تصمیم بگیرد و ...

درنتیجه هیچ کاری برای ایجاد ارتباطات نمی‌کنند. برخی نیز درون خود با یک کشمکش جدی مواجه هستند، در لحظه‌ای که باید کاری کنند و قدم جلو بگذارند انگار فلج می‌شوند! درواقع آن‌ها می‌دانند چه می‌خواهند اما توانایی انجام آن را ندارند. دلیل اصلی این کشمکش درونی ذات تغییر است، که مسائلی نظیر خطر کردن و ریسک کردن را به همراه دارد. برای همین بخشی از وجود این افراد به آن‌ها می‌گوید «فلان کار را بکن» یا «حرفت را بزن» ولی بخش دیگری مدام می‌گوید اما اگر نشد چه؟ اگر جواب بدی داد چه؟ اگر ضایع شدم چه؟ و.. درنتیجه این افراد ترجیح می‌دهند ریسک نکنند تا مبادا اتفاق بدی بیفتد.

اگر جزو این دسته از افراد هستید می‌خواهم به این نکته توجه کنید. نگاهی به زندگی و گذشته خود کنید. خیلی عمیق فکر کنید و ببینید که در طول زندگی‌تان چه بهای سنگینی را به خاطر این‌گونه رفتارها پرداخت کرده‌اید. مطمئناً کسی از انزوا در طولانی‌مدت سود نمی‌کند. پس به دنبال فرصت‌هایی باشید که ازدست‌داده‌اید. یادتان باشد اگر در لحظه، کمی ناراحت شوید بهتر است تا بعدها به رنجی بزرگ‌تر گرفتار شوید و علاوه بر آن بخواهید افسوس گذشته را بخورید. دست به عمل بزنید.

۵- خود را وقف دیگران کردن: این‌یکی از اشتباهاتی است که باید با دقت نظر بسیار بیشتری موردبررسی قرار گیرد و تشخیص آن دشوار است. کمک کردن به دیگران و به نیازمندان، یک اصل معنوی و انسانی است که جای هیچ شک و تردیدی در خوبی آن نیست. اما در اینجا یک

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

مسئله مهم دیگر هم هست و آن *نیت و انگیزه* افراد است. یک شخص، هم می‌تواند از روی اعتقاد و ایمان خود و به‌صورت ایثارگرانه و آزادانه این‌گونه رفتار کند (که بسیار هم قابل‌ستایش است) و هم ممکن است از روی تنهایی زیاد و نیاز شدید به دوست داشته شدن. نکته اصلی این است که با خوشحالی کمک و خدمت کنیم. چون در غیر این صورت پشت نقابی اعتیادآور گیر می‌افتیم که بیرون رفتن از آن بسیار سخت می‌شود.

۶- عمل کردن به شیوه تصنعی: در این شیوه که تقریباً متداول است افراد با ایجاد تغییرات ظاهری و غیر عمیق در خودشان، در کوتاه‌مدت دچار امیدی واهی می‌شوند. ولی درنهایت چیزی جز ناامیدی نصیبشان نمی‌گردد.

مثلاً یک فرد درجایی می‌خواند یا می‌شنود که سؤال پرسیدن و نحوهٔ آن در ارتباطات تأثیرگذار است، سپس همین یک مورد را سرلوحه خود قرار می‌دهد و بدون توجه به سایر ایرادات عمیقش، در پی ارتقای ارتباطاتش می‌رود و نمی‌داند که بیان چند جمله آن‌هم به‌صورت مصنوعی و کلیشه‌ای دردی را دوا نمی‌کند. درحالی‌که هنوز در اعماق وجودش حتی از کاری که می‌کند و حرفی که می‌زند لذت نمی‌برد و حتی اعتقادی به آن ندارد! یا مثلاً فرد با اشخاصی که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها ندارد رفت‌وآمد می‌کند فقط به این خاطر که آن‌ها پل خوبی برای ارتباطات دیگر هستند. به‌طورکلی در این روش اشتباه افراد از «خود واقعی» شان فاصله می‌گیرند و با رفتارهای تصنعی باعث می‌شوند که نهایتاً چیز خاصی نصیبشان نشود.

۷- رها کردن: افرادی که از شش راه‌حل قبلی به نتیجه‌ای نرسیده‌اند درنهایت همه‌چیز را رها می‌کنند! البته این مشکل می‌تواند دلایل بسیار

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

زیادی داشته باشد. ممکن است چندین بار برای ایجاد روابط درست تلاش کرده باشید اما آخرسر فقط تجربه درد و شکست را چشیده‌اید. ممکن است توسط دیگران رهاشده باشید. ممکن است فرد کمال‌گرایی باشید که در تحمل کاستی‌ها ضعیف عمل کرده‌اید، ممکن است نیازهایتان در روابط شخصی و کاری مورد سوءاستفاده قرارگرفته باشد. مثلاً شریک و دوست همیشگی شما تمام اموالتان را از چنگتان درآورده و ...

دلیل هرچه باشد نتیجه این می‌شود که شما بدون هیچ سروصدایی، کل زندگی‌تان را وقف کار، وظایف و یا هر کار ارزشمند دیگری می‌کنید و پس از مدتی کم‌کم نیازهای ارتباطی درون شما پژمرده می‌شود و بدتر از همه این‌ها کم‌کم شاید نتوانید درد ناشی از انزوای خود را احساس کنید.

آن موقع است که اگرچه درد کمتری احساس می‌شود ولی آسیب بیشتری می‌خورید. اگر در این شرایط قرار دارید بدانید که قسمتی از وجودتان هنوز زنده است، بخشی از قلبتان همچنان گرسنه است و همان‌طور که با کمبود غذا اعضای بدنمان دچار نقص می‌شوند قلبمان هم در صورت نرسیدن محبت، عشق و روابط سالم و مثبت، نمی‌تواند درست به کارش ادامه دهد. این را باور کنید که خداوند ما را برای تنهایی نیافریده و خودش می‌فرماید: «هیچ خیری در تنها ماندن انسان نیست».

نویسنده: مرتضی رجب نیا
ertebatesabz.com