

چگونگی ارتباط باهم اتاقي

در جوامع امروزي رشد تکنولوژی باعث بوجود آمدن ارتباط تنگاتنگ چه در زمینه های کاری و چه در زمینه روابط بین فردی گردیده است. انسان امروز، برای گذران زندگی نیاز به برقراری ارتباط با دیگران را بیشتر از هر زمانی لازم می داند. ارتباط انسانها یعنی پیوند بین افراد که این پیوند مستلزم قبول و بازگویی واقعیتهاست در این میان اعتماد و اطمینان نسبت به هم اولین سخن است. گاهی انسانها ناگزیر از برقراری ارتباط می باشند حتی زمانیکه علی رغم میل باطنی و اعتقادات ناچار به محاوره هر چند کوتاه و کلیشه ای با دیگران می شوند. به این نکته دقت کنید که وجود تضاد دلیل ناراحتی نیست اغلب زمانیکه تمایلات، احتیاجات و اعتقادات ما با دیگران برخورد می کند، ایجاد تضادهایی می نماید که اینگونه برخوردها در اجتماعات امروزی متداول است. بعنوان مثال دانشجویی که برای کسب علم و دانش از خانه و شهر خود دور گشته با مشکلات زیادی روبرو خواهد شد که هر کدام از این مشکلات را ناشی از تضادهای موجود می پندارد از جمله این مشکلات می توان زندگی در خوابگاه که بطور جمعی صورت می پذیرد را نام برد. اینگونه زندگی کردن برای عده ای جالب و دوست داشتنی برای عده ای سخت اما شدنی و برای گروهی نیز بسیار دردآور می باشد. ابتدا می بایست پذیرفت که شرایط کنونی چنین اجباب می کند و می بایست پذیرفت که انسان واقع بین همواره در حال تعادل است، تعادل بین حالات درونی و بازتابهای برونی. برای رسیدن به این تعادل می بایست در تعامل با دیگران بود، در دوره حوادث انسان آبدیده می شود و برای زندگی آینده و تشکیل خانواده آماده می گردد هر کدام از تجربیات دوران زندگی راهگشاییست برای فردا، بنا بر این برای آنکه لذت برده و در کنار آن تجربه کسب کنیم می بایست نکاتی را

مورد توجه قرار دهیم :

- 1- همیشه زندگی طبق میل ما طی طریق نمی کند گاهی هم طبق میل دوستان و افراد دیگر است همانطور که در زمان کامیابی ما دیگران صبر و تحمل را پیش می گیرند هنگام کامیابی دیگران ما نیز می بایست چنین باشیم .
- 2- همیشه در آرامش تصمیم بگیرید شما حق دارید از رفتار دیگران عصبانی باشید و حق دارید دلیل رفتارشان را جویا شوید پس همیشه سعی کنید اول آرامش خود را بدست آورید و بعد با توجه به شنیدن دلیل رفتار طرف مقابل، تصمیم بگیرید .
- 3- بهترین راه کسب احترام نشان دادن احترام است هر اندازه که دیگران در برابر شما محترم شمرده شوند شما هم به همان اندازه قابل احترام خواهید بود .
- 4- به زندگی اجتماعی به چشم کسب تجربه بنگرید، تجربه جور دیگر دیدن، جور دیگر شنیدن و جور دیگر برخورد کردن شاید اگر کمی زاویه دید خود را به مسأله تغییر دهید نتیجه کار تفاوت چشمگیری داشته باشید .
- 5- هیچگاه نیندیشید که همه چیز باید برای شما و در تأیید شما باشد، آیا شما برای دیگران و همواره در تأیید دیگرانید؟
- 6- هرگاه به مشکلی برخوردید که غیر قابل حل بنظر می رسد. آنچه شما را یاری می کند، تسلیم ناپذیریست . تسلیم شدن یعنی شکست را پذیرفتن، به شخصیت خود آسیب رساندن و برای شکستهای پیاپی آماده شدن .
- 7- هنگامیکه با دوستی به مشکل رسیدید، نحوه برخورد را عوض کنید مداوم از یک روش برای رفع مشکلات سود نجویید که اگر قرار بود نتیجه بدهد همان بار اول نتیجه می گرفتید .
- 8- خود را بشناسید، به خود اعتماد داشته باشید و به موقع از حق خود با کلمات مناسب دفاع کنید .
- 9- زندگی با دوستان محسنات زیادی دارد که اگر به آنها ببیندیشید زندگی لذت بخش تر خواهد شد شاید قبل از ورود به دانشگاه و زندگی در خوابگاه بارها آرزو کرده اید، ایکاش مدتی را با دوستان خود زیر یک سقف به صحیح برسانید، بسیار خوب؛ آرزویتان اینک به تحقق پیوسته پس از آن بهره برید می توانید به راحتی و بدور از تکلف مشکلات ناگفتنی تان را با دوستان در میان بگذارید همان هایی را که با پدر و مادر به سختی می توان عنوان نمود . می توانید از آنان با فرهنگهای مختلف چیزهای جدید و تازه ای بیاموزید می توانید از دنیای دوستان خوب، فیض برید بشرط آنکه اراده کنید و همت .

نیلوفر امیرزاهدی

کارشناس روانشناسی بالینی