

ارتباطات بین فردی

علی صابری^۱

^۱ پژوهشگر

نویسنده مسئول:

علی صابری

چکیده

یکی از نشانه های سلامتی روانی و فکری توانایی ایجاد ارتباط درست است یعنی اگر فردی توانایی ایجاد ارتباط سالم و موثر را با دیگران داشته باشد و در ارتباطات اجتماعی موفق عمل کند برای فرد توانایی مثبت محسوب می شود و اگر به هر دلیلی در ارتباطات نتواند خود را به درستی بیان کند و نتواند ارتباط را حفظ نماید یا از آن بهره مطلوب بگیرد می توان گفت که فرد در برقراری ارتباط مشکل دارد که عوامل مختلفی چون خانواده، همسالان و محیط های اجتماعی هر کدام به نحوی در رشد و شکل گیری ارتباطات یک فرد نقش دارند و خانواده به علت اینکه اولین محیطی است که فرد در آن رشد کرده و ارتباطات را درک می کند در این فرآیند نقش موثری دارد. اگر فردی نتواند ارتباطات سالمی برقرار کند در زندگی اجتماعی آسیب خواهد دید و نمی تواند به اهداف و موفقیت در زندگی دست یابد و اگر توانایی ایجاد ارتباطات سازنده را داشته باشد در سایر جنبه های فعالیت های اجتماعی نیز موفق خواهد بود از این لحاظ باید با بینشی آگاهانه نسبت به توسعه و رشد مفاهیم ارتباط سالم در جامعه پرداخته شود و برنامه های تربیتی و آموزشی در این زمینه به شیوه های اصولی ارائه شود.

واژگان کلیدی: ارتباطات، فرد، رابطه، جامعه

مقدمه

زمانی که از اهمیت ارتباطات بین فردی بحث می شود منظور ارتباطاتی است که سالم و مفید باشد لذا هر نوع تعامل و ارتباطی در هر سطح را نمی توان ارتباطات مفید دانست بلکه رابطه باید تعریف شده و بر مبنای اصول رفتاری باشد. دلایلی که باعث شکست در رابطه ها می شود بخشی از آن به دلیل ناآگاهی افراد است که نمی توانند رابطه را حفظ کرده یا از آن نتیجه مطلوب را کسب کنند لذا لازم است که دانش و درک درستی از ماهیت رابطه سالم بیان شود تا معیار و شاخصی برای موفقیت در ارتباطات فردی تعریف شود راههایی که یک فرد می تواند دانش ارتباطی بیاموزد خانواده، مدرسه، محیط های اجتماعی هستند یعنی اگر ماهیت این محیط ها سالم و سازنده باشد فرد توانایی برقراری ارتباط درست را خواهد داشت عاملی دیگر در این فرآیند خود فرد است که باید بخواهد و تلاش نماید که فردی مناسب و ایده آل باشد در رابطه ها یعنی لازم است هر فردی به بینش سالمی از رابطه برسد و بر این اساس عمل و رفتار کند و در واقع بتواند رابطه های مفید برقرار کند چون هدف مفاهیم تربیتی و روانشناسی نیز ارائه راهکارهای آموزشی و پرورشی است تا افراد توانایی لازم برای برقراری ارتباط را پیدا کنند همچنانکه ذکر کردیم در این راستا خانواده به عنوان عامل اصلی و اولیه می تواند بسیار مفید و موثر باشد لذا ارتقای دانش و اخلاق خانواده ها امری است جهت توسعه ارتباطات فردی و در راستای آن فرد توانایی لازم برای ارتباطات در سطح جامعه را نیز به شیوه ای مطلوب به دست می آورد.

بیان مساله

ارتباطات دارای ماهیت کلی و بیان کننده ویژگیهای فردی است چون فرد مدام در حال ارتباطات مختلف با جامعه است لذا نیاز دارد که ارتباط سالم را برقرار کند و از رابطه ها آسیب نبیند متأسفانه در برخی خانواده ها و جوامع به مسائل ارتباطی که شاخصی بسیار موثر هستند توجه نمی شود و افراد دچار شکست های رابطه ای می شوند که قطعاً بر روان و شخصیت آنها تأثیر نامطلوبی خواهد گذاشت و از این نظر فرد آسیب دیده ایجاد ارتباطات جدید برای او دشوار خواهد بود و به نحوی از جنبه های مختلف در جامعه آسیب می بیند ذکر این مطالب به این خاطر است چنانچه ساختاری از یک شخصیت مطلوب بیان کنیم بخشی از آن مربوط به نوع و سطح ارتباطی است که فرد ایجاد می کند پس لازم است که آموزش هایی در این زمینه کارشناسی شده و محتوا دار ارائه شود و عوامل موثر در فرآیند به درستی تجزیه و تحلیل شود تا با کسب دانش و آگاهی لازم باعث رشد ارتباطی افراد شد عملی که در راستای رشد فرد و جامعه دارای اهمیت است.

طرح مساله

در یک ساختار کلی مهارتهای رفتاری را به دو دسته تقسیم می کنند مهارت های کلامی و غیرکلامی. در مهارتهای کلامی فرد تفکر و احساسات خود را به زبان بیان می کند و که باید طرز بیان به گونه ای منظم و مرتبط با موضوع کلام باشد همچنین در ارتباط فرد باید ارتباط کلامی را که بخشی از آن شنیدن است و بخشی گفتنی باید بتواند شنونده خوبی هم باشد و عکس العمل های مناسب بروز بدهد عوامل متعددی نقش دارند تا بتوان یک شنونده یا گوینده مطلوب در رابطه ها بود. مهارت ارتباطی دیگر مهارت غیر کلامی است طرز نگاه، لحن گفتار و وضعیت بدن که به آن زبان بدن نیز می گویند باید در یک ارتباط منظم شکل بگیرد در واقع ارتباط غیر کلامی ارتباطی موثر است اگر مهارت بیان احساسات و افکار خود را از این طریق داشته باشیم. همچنانکه روانشناسی برای هر نوع رفتار و خصوصیات فردی راهکار و دستوراتی دارد که اگر طبق آن عمل شود سیستم روانی و فکری انسان سالم می ماند و جسم نیز چون متأثر از ذهن و روان است از این سلامتی متأثر می شود، به همین خاطر است که موضوع ارتباطات فردی مطرح می شود یعنی چه عواملی در فرد رشد یابد تا قادر به ارتباط سالم باشد و طبعاً چون افکار و رفتارهای انسان ها ارتباطات را معنا می دهند لذا زمانی به نگرشی درست برسیم توان هایی بروز رفتار سالم را داریم و با رفتار سالم می توان ارتباط سالم را ایجاد کرد موضوعی که باید بیشتر مورد توجه خانواده ها و نهادهای تربیتی و آموزشی باشد تا افراد را از همان سنین اولیه با مفاهیم اصولی ارتباط آشنا شوند.

پرورش فرد در راستای ایجاد ارتباطات سالم

هر فردی در رابطه های متنوعی در جامعه نقش دارد بخشی آگاهانه و بخشی با توجه به ساختار یک جامعه لذا برای بیان خود و موفقیت در کار، رابطه، ازدواج، دوستی ... باید بتواند خود را به درستی بیان کند اگر فردی دارای افکاری برتر باشد ولی به هر دلیلی نتواند افکار خود را به درستی مطرح کند طوری که دیگران او را بفهمند در واقع در ایجاد رابطه مشکل دارد و چون نمی تواند روابط اصولی ایجاد کند لذا از بیان ایده ها، خصوصیات و اهداف خود ناتوان است و قطعاً چنین فردی نیاز به پرورش و آموزش اصول ارتباطی دارد از این نظر است که ارتباط درست ایجاد کردن اهمیت اساسی دارد و اگر فرد در این مورد مشکل داشته باشد کل زندگی او تحت تأثیر قرار می گیرد یعنی بازتاب این ناتوانی نتایج بسیار وسیع تری را دارد فقط صرف شیوه گفتن خود نیست بلکه راهی است برای بیان آنچه هست را درست بگویید. اولین عامل که در این فرآیند موثر است خانواده می باشد محیط خانواده باید دارای ساختاری استاندارد

باشد والدین در این راستا نقش ویژه ای دارند اگر نوع رابطه آنها و فضای خانواده ناسالم باشد فرد نیز اخلاق و رفتارهای نامناسب را از این محیط یاد می گیرد و قطعاً نوع ارتباطی را هم که ایجاد می کند به دلیل مشکلات رفتاری و ارتباطی که در خانواده داشته، رفتارهای بیمارگونه است و تصویری که از خود در جامعه ارائه می دهد تصویری مغایر با الگوهای ارتباطی فرد سالم است و از طرفی چون قادر به رابطه سالم نیست لذا عکس العمل های او اشتباه و نسنجیده است و نمی تواند با افراد ارتباطات مفیدی داشته باشد در واقع این بی توجهی خانواده سبب شکل گرفتن افرادی می شود که خود نوعی آسیب اجتماعی محسوب می شوند و باید تربیت و آموزش داده شوند والدین نه تنها از طریق ژنتیک بلکه چون کودک از این طریق با زندگی جمعی آشنا می شود دارای اهمیت است در شکل گیری رفتار کودک نقش موثری دارند عواملی چون موقعیت اجتماعی خانواده، وضع اقتصادی، عقاید دینی و اخلاقی، آداب و رسوم، روش های پرورش فرزند... افکار و روابط آینده کودک را تعیین می کنند. عاملی دیگر که می تواند در یاد دادن رابطه های سالم نقش داشته باشد مدارس و محیط های آموزشی هستند محیط مدرسه برای بچه ها که از محیط کوچک خانواده به محیط بزرگتر و شلوغ تری می روند نقش مهمی در رشد رابطه ها خواهد داشت محیطی که باید یادگیری با دوستان و همسالان خود تعامل داشته باشد خواسته های خود را بتواند بگویند معلمین و مدیران مدارس باید سعی کنند مدرسه را به محیطی مناسب برای بچه ها کنند تا آنها از محیط سالم مدرسه اصول رفتاری درست را بیاموزند تا در جامعه نیز در رابطه ها موفق عمل کنند. نهاد موثر دیگر را می توان نظام جامعه یا شیوه عمل نهادهای جامعه دانست به این معنا که آنها باید دارای سیستم ارتباطی صحیح و شناخته شده ای باشند روابط و تعاملات در سطح استاندارد جریانی داشته باشد جامعه که ارتباطات اصولی را در سیستم خود تعریف می کنند سبب پویایی افراد و سازنده گی آنها می شود افراد را موظف به رفتار سالم می کند پس نهادهای جامعه باید به رابطه های افراد اهمیت بدهند و محیط را برای شکل گیری رفتارها و ارتباطات درست مهیا کنند.

روشهای تقویت روابط بین فردی

- در رابطه ها به شخصیت افراد و میزان سن آنها توجه کنیم و بر این مبنای با اطرافیان ارتباط برقرار کنیم
- از هر نوعی عملی چون بی توجهی، زیاده گویی، بلند حرف زدن پرهیز کنیم.
- نباید در هیچ ارتباطی شخصیت افراد را تخریب کرده و به آنها توهین کنیم سعی کنیم همواره عکس العمل مناسب و سالمی داشته باشیم.
- هر زمانی که ارتباط ما با دیگران دستخوش تغییر شد یا در هر نوع مشکلات رابطه ای سعی کنیم همیشه دیگران را مقصر ندانیم خود عاملی باشیم در جهت بهبود رابطه.
- احترام و ادب لازمه هر نوع سلامتی رفتاری و ارتباطی است که باید به آن مقید باشیم.
- در رابطه ها و محیطهای جمعی چنانچه نظرات و رفتارها مغایر با سلیقه ما بود اعتراض و پرخاشگری نکنیم سعی کنیم با سکوت و مدارا ارتباطات را توسعه دهیم.
- به حقوق خود پایبند باشیم و برای حقوق دیگران نیز احترام قائل باشیم افکار مخرب و نادرست نسبت به دیگران در ذهن نداشته باشیم.
- افراد را با عناوین محترمانه خطاب قرار دهیم و در هر رفتار و کلامی از واژه های زیبا و مودبانه استفاده کنیم.
- افراد را خوب بشناسیم و با توجه به خصوصیات آنها رابطه برقرار کنیم با کسانی که هیچ تشابه فکری و اخلاقی با ما ندارند همنشینی نکنیم.
- چنانچه دوست داریم دیگران افکار و سخنان ما را گوش بدهند ما نیز شنونده خوبی برای گفته های دیگران باشیم طوری که با ما احساس امنیت و آرامش کنند.
- به اعتقادات و باورهای دینی و اخلاقی افراد احترام بگذاریم.
- اگر به هر دلیل دچار مشکلات و ناراحتی شدیم سعی کنیم همواره مراقب رفتار و گفتارمان باشیم و با فکر کردن و کمک گرفتن روش مناسبی برای حل مشکل پیدا کنیم.
- با پرخاشگری و برخورد های نادرست افراد را از خود دور نکنیم همیشه عکس العمل های درست بهترین انتخاب رفتاری است
- در تربیت و آموزش دادن همواره از واژه ها و روش های اصولی بهره ببریم.

فرد و جامعه

چون ماهیت رابطه ها با فرد و جامعه معنا پیدا می کند لذا با شناخت درست از فرد و ماهیت جامعه می توانیم رابطه ها را توسعه داده و به صورتی استاندارد با یکدیگر ارتباط داشته باشیم و همچنین در فعالیتهای مختلف جامعه دارای عکس العمل های مطلوب و متناسب باشیم. برای اینکه فردی سالم باشیم باید به رفتار و افکار توجه کنیم سعی کنیم شیوه های نادرست رفتاریمان را ترک کنیم با

مطالعه و آموزش به درک درستی از ماهیت خود دست یابیم زندگی و دیگران با بینشی درست درک کنیم تا بتوانیم نسبت به آنها رفتار اصولی داشته باشیم. همچنین جامعه نیز باید در ترویج رفتارهای سالم نقش داشته باشد جامعه محیطی است با انواع تعاملات و ارتباطات اگر سطح فرهنگی و امنیتی در حد مطلوبی نباشد جامعه لطمه می خورد و رفتارهای ناشایست و غیر اخلاقی ترویج می یابد مفاهیم غیر ارزشی رواج می یابد و افراد الگوهای نادرست اجتماعی پیدا می کنند و لذا جامعه محیطی غیر استاندارد و فاقد روابط سالم می شود پس لازم است بخش های آموزشی، فرهنگی، دینی و تربیتی در توسعه جامعه و رشد افراد برای رسیدن به روابط صمیمانه و سالم نقش خود را به درستی ایفا کنند جامعه ای که دارای ماهیت رشد یافته و آگاه اخلاقی و دانشی است محیطی مطلوب می شود برای پرورش افراد درست و همچنین شکل گیری رابطه های درست بین افراد.

ارتقای سطح ارتباطات با ارتقای کیفیت زندگی

اینکه چه تصور و نگرشی نسبت به زندگی داریم یا وضعیت زندگیمان از لحاظ امکانات و محتوا در چه حدی است در ارتباطات تا چه اندازه موفق هستیم بیان کننده کیفیت زندگی یک فرد است که قطعا به عوامل متعددی وابسته است و همچنین نگرشی که هر فرد از ماهیت زندگی دارد و بر آن اساس برای خود ساختار و تعاملاتی اجتماعی و ارتباطاتی ایجاد می کند می تواند گفت که تفکر هر فردی بیان کننده و شکل دهنده نوع زندگی او است اینکه چگونه می توان تعریف درست از کیفیت زندگی ارائه داد بستگی به مدل های فرهنگی است که در یک جامعه تعریف می شود و در صورتی که نوع رفتار و عمل فرد مغایر با این اصول باشد فرد در ارتباطات خود موفق نیست لذا کیفیت زندگی مطلوبی هم ندارد و اگر روش او با شاخص های معتبر در یک مدل زندگی استاندارد مطابقت داشته باشد می تواند گفت که فرد موفق است و دارای سبک زندگی مطلوبی است یا کیفیت زندگی او در سطح استاندارد است و می تواند ارتباطات معنادار و نتیجه بخشی ایجاد کند طبعاً معنایی که از ساختار کلی کیفیت زندگی در هر جامعه ای ارائه می شود متغیر است و هر کدام دارای اجزا و شاخص هایی است و با توجه به فرهنگ هر جامعه شیوه ای از نحوه یک زندگی سالم ارائه می شود مهم آن است که بتوان در هر فرآیندی از شاخص ها و معیارهای استاندارد بهره برد پس چنانچه می خواهیم کیفیت زندگی مطلوبی داشته باشیم چه از لحاظ زندگی شغلی و کاری و چه از لحاظ زندگی عاطفی و ارتباطی باید از اصول شناخته شده و تعریف شده بهره ببریم در نظام های جامعه و نهادهای مختلفی اصول کاری و ارتباطی استاندارد را برنامه ریزی و اجرا کنیم، احساس مسئولیت و وظیفه شناسی را در جامعه تقویت نماییم، پیروی از قانون و احترام به حقوق افراد و سایر بخش های جامعه را وظیفه ملی و اخلاقی بدانیم، سیستم جامعه باید با برنامه های جامع آموزشی و تربیتی، مدیریتی و تخصصی بخش های مختلف جامعه را نظم ببخشد، مفاهیم تربیتی و روانشناسی در ساختار عمل بخش های جامعه چون خانواده، مدارس و دانشگاه ها، ادارات و نهادها بیان و آموزش داده شود، اعتقادات دینی و اخلاقی رشد یابد و افراد و نهادهای جامعه دارای حس تعهد باشند، تخصص ها و استعدادهای جامعه مسیر درستی برای فعالیتهایشان داشته باشند طوری که سرمایه ها انسانی جامعه در مسیر درست هدایت شوند، بخش های دولتی از ابعاد مختلف دارای برنامه مدیریتی و نظارتی بر عملکرد نهادهای مختلف جامعه را داشته باشند طوری که عمل آنها منطبق با اصول یک جامعه توسعه یافته باشد، در کل می توان گفت که مجموعه جامعه در نحوه تعامل و ارتباط استاندارد عمل کند اگر به عناصر موثر در این فرآیند بی توجه باشیم قطعاً محیط جامعه دارای استانداردهای کیفیت یک زندگی سالم را نخواهد داشت و ارتباطات سالم در آن شکل نخواهد گرفت افراد نیز از سبک زندگی استاندارد که کیفیت ارتباطات آن در سطح مطلوبی باشد برخوردار نخواهند شد. لذا برای اینکه بتوان این فرآیند را به درستی اجرا کرد باید برای آن برنامه و هدف مشخص تعریف کرد کیفیت زندگی را شاخصی دانست که مشخص کننده موفقیت فرد و جامعه است و ارتقا دهنده سطح ارتباطات اجتماعی است و چنانچه برای آن در نظام جامعه طرح و برنامه هدفمند وجود نداشته باشد قطعاً کیفیت زندگی فردی و اجتماعی در سطح پایینی خواهد بود و نمی توان چنین افراد و محیط اجتماعی ای را موفق، پیشرفته و در سطح مناسبی از اجرای ارتباطات اجتماعی دانست.

بحث و نتیجه گیری

هر فردی در جامعه مسئولیت دارد بخشی از مسئولیت هر فرد به عنوان عضوی در فعالیتهای جامعه آن است که دارای ارتباطات سالم باشد یعنی در رابطه های فردی و اجتماعی اصولی عمل کند اینگونه می توان گفت که فرد ارتباطات بین فردی موثر و نتیجه بخشی دارد و قطعاً باید برای رسیدن به این مرحله رشد تلاش و یادگیری داشته باشد از طرفی جامعه به عنوان محیطی که شکل دهنده ارتباطات است و فرد از آن تاثیر می گیرد باید محیط مطلوبی داشته باشد طوری که رفتارهای سالم را ارج نهاده و ترویج کند با رفتارهای غلط و غیر اخلاقی و غیر قانونی برخورد داشته باشد تا چنین روابطی در جامعه شکل نگیرد از آنجا که جامعه را بخش ها و نهادهای مختلفی تشکیل شده و با هم در ارتباط هستند لذا برای ایجاد چنین محیط اجتماعی باید دارای برنامه های فرهنگی و آموزشی در بخش های مختلف جامعه بود طوری که سیستم جامعه بر مبنای یک ساختار اصولی، اخلاقی و اعتقادی عمل کند تا سبب رشد و شکوفایی مبانی درست فکری و رفتاری شود در راستای چنین جامعه ای است که می توان شاهد ارتباطات سالم و سازنده بود.

مراجع

- صابری.علی، مبانی کلی در اصول تربیتی - دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران، ۱۳۹۶
- صابری.ع، سلامتی روانی، چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ۱۳۹۶
- صابری.ع، نقش آموزش در تقویت اخلاق و رفتار حرفه ای، مجله علمی تخصصی علوم انسانی اسلامی، آبان ماه ۱۳۹۶
- صابری.ع، تعریف جامعه سالم، مجله علمی تخصصی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، آبان ماه ۱۳۹۶
- صابری.ع، نقش آموزش و پرورش در توسعه جامعه، مجله علمی تخصصی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، آبان ماه ۱۳۹۶
- صابری.ع، ماهیت اصول تربیتی، همایش ملی پژوهشهای نوین در علوم رفتاری و مطالعات فرهنگی اجتماعی، مشهد، ۱۳۹۶
- صابری.ع، مدیریت مطلوب جامعه بر مبنای مهندسی فرهنگی، مجله نخبگان علوم و مهندسی، جلد دوم شماره چهارم، مهر ماه ۱۳۹۶