

## ارتباط چیست؟

انسان از زمانی که به دنیا می آید، یک موجود اجتماعی بدنیا می آید. یعنی اینکه نیاز به با جمع بودن و همراهی کردن دارد، به این ویژگی و نحوه تعامل انسان با دیگران ارتباط گفته می شود. از آنجایی که ما همیشه باید به دنبال بهترین و سالم ترین چیزها باشیم باید به دنبال ارتباط سالم نیز باشیم.



## ارتباط سالم چیست؟

ارتباط سالم یعنی نحوه تعامل درست و صحیح با دیگران به صورتی که در رابطه، حق و احترام کسی از بین نرود. مثلاً فرض کنید که در محل کار خود که با همکاران خود در ارتباط هستید، اگر در آن فضا به نحوی برخورد کنید که هم احترام شما و هم احترام همکارانتان حفظ شود، یعنی شما یک ارتباط سالم دارید.



## چرا باید ارتباط سالم ایجاد کنیم؟

همه ما در طول زندگی با افراد مختلفی ارتباط برقرار می کنیم و اگر بتوانیم ارتباطی که با دیگران برقرار می کنیم یک ارتباط سالم و موثر باشد، کیفیت رابطه و سطح زندگی ما را بالا خواهد برد.

## برای ایجاد ارتباط سالم با دیگران به چه نکاتی توجه کنیم؟

### موقعیت فرهنگی و مکانی ارتباط

برای اینکه بتوانیم ارتباط سالم داشته باشیم باید بدانیم که در کجا و در چه فرهنگی می خواهیم ارتباط برقرار کنیم. پس اولین نکته برای برقراری ارتباط سالم دانستن موقعیت فرهنگی و مکانی ارتباط است.

مثلاً برای برقراری ارتباط در محیط کار باید به یکسری مسائل دقت کنیم و برای برقراری ارتباط در خانه به یکسری دیگر از مسائل توجه کنیم و...

فضای فرهنگی هر کشوری با دیگری متفاوت است بنابراین نحوه ایجاد ارتباط سالم در کشور ما با کشورهای دیگر متفاوت است.

به عنوان مثال در کشور ما ایجاد ارتباط با جنس مخالف با احتیاط و حساسیت های خاصی همراه

است که در کشور های اروپایی وجود ندارد. اما در این مقاله می خواهیم در رابطه با اصول کلی که در هر جامعه و فرهنگی برای ایجاد ارتباط سالم می توان استفاده کرد صحبت کنیم.

### سلام (ابتدای ارتباط را چگونه شروع کنیم؟)

یکی از مهم ترین نکاتی که باید هنگام ایجاد ارتباط با دیگران به آن توجه کنیم لحظه شروع رابطه می باشد. چرا که وقتی ما یک رابطه ای را شروع می کنیم مغز ما در هفت ثانیه اول شروع به قضاوت می کند که این فردی که در مقابل ما ایستاده چگونه شخصیتی دارد. پس ما باید به اولین کلمه و نوع برخوردمان با فرد مقابل توجه ویژه ای داشته باشیم. یکی از بهترین راهکارها که در هنگام شروع صحبت باید به آن توجه کنیم استقبال از فرد با لبخند می باشد. به این شکل که با دیدن فرد اگر اسم فرد را می دانیم با لبخندی که بر لب داریم اسم فرد را به زبان بیاوریم و اگر نمی دانیم همچنان با لبخند شروع به احوال پرسی با فرد بکنیم تا حس خوب و مثبتی را از ارتباط اولیه با ما بگیرد.



## ارتباط چشمی

یکی از مهمترین کارهایی که باعث افزایش کیفیت رابطه ما می شود ایجاد ارتباط چشمی می باشد. اینکار باعث ایجاد حس مثبت و صمیمیت می شود. در واقع ما با اینکار حس دوستی و صمیمیت را به طرف مقابل منتقل می کنیم. اما باید حواسمان باشد که این ارتباط چشمی به قدری زیاد نباشد که باعث ایجاد اذیت و ناراحتی در فرد شود. باید بتوانیم تعادل بین نگاه کردن به فرد و اطرافیان برقرار کنیم.



## خداحافظی

گاهی برخی رابطه ها یک رابطه کوتاه مدت است و بعد از مدتی پایان می پذیرد، مثل رابطه های کاری در معاملات، ولی ما می توانیم در انتهای صحبت کاری کنیم که این رابطه با حس خوب و سالم به پایان برسد و حتی طوری رفتار کنیم که این رابطه بتواند ادامه دار و پایدار بماند. یکی از مهمترین کارهایی که باید انجام دهیم ایجاد حس راحتی و صمیمیت در انتهای صحبت هایمان است.

## چطور ارتباط سالم ایجاد کنیم؟

### 1. لبخند زدن

در تمامی کشورها و فرهنگ های مختلف دنیا لبخند زدن نشانه خوشحالی و ابراز رضایت می باشد. بنابراین اگر شما در رابطه ای لبخند بر لب داشته باشید این احساس را منتقل می کند که از هم صحبتی با فرد دیگر احساس رضایت و خرسندی دارید. پس همیشه برای ایجاد ارتباط سالم و خوب با هر فرد دیگری حتما لبخند بر لب داشته باشیم.



شاید برای کشور ما که خیلی لبخند زدن متداول نیست برای شروع کار سخت باشد که بخواهیم لبخند بزنیم ولی با کمی تمرین می توانیم لبخند زدن را به عادت تبدیل کنیم. یکی از بهترین تمرینات خوب برای عادت به لبخند زدن این است که در اتاق خود عکس افراد مختلفی را قرار بدهید و به خود یادآوری کنید که هر بار به این عکس ها نگاه کردید لبخند بزنیید با انجام چنین تمرین ساده ای بعد از مدت ها به لبخند زدن عادت می کنید. در واقع لبخند باعث می شود که بین دو نفر که در یک ارتباط قرار دارند حس صمیمیت و دوستی ایجاد شود و این حس باعث ایجاد رابطه ای عمیق تر و سالم تر خواهد شد.



## 2. سوال پرسیدن

یکی از بهترین و موثرترین راه ها برای ایجاد حس توجه در دیگران سوال پرسیدن است. انسان ها نیاز به توجه دارند و ما با برآورده کردن این نیاز در افراد می توانیم یک رابطه بسیار خوب و البته سالمی را ایجاد کنیم. هنگامی که با فردی در حال ایجاد رابطه سالمی هستید سعی کنید در بین صحبت هایی که انجام می دهید از آن فرد سوال بپرسید. این کار باعث می شود که فرد مقابل متوجه بشود که شما به حرف های او خوب گوش کرده اید و مشتاقانه منتظر ادامه بحث هستید. سوال پرسیدن باعث می شود که متوجه بشود این قسمت از صحبت او برای شما جذاب بوده است و همین موضوع به ایجاد یک رابطه خوب و سالم کمک بسیار زیادی می کند. شاید برایتان سوال پیش بیاید از چه چیزی باید سوال کنیم و کی دقیقاً باید سوالتان را مطرح کنید. می توانیم از جملات سوالی شبیه اینها استفاده کنیم:

- امکانش هست که کمی بیشتر این قسمت را توضیح بدهید؟
- چه مطالب جالبی، میشه یکم بیشتر بازش کنید؟
- من این قسمت را متوجه نشدم، امکانش هست بیشتر بگید؟
- این قسمت از صحبتاتون برام گنگ بود، یکم واضح تر توضیح می دهید؟

• می شه یک مثال بزیند و...

و اما چه موقعی می توانیم سوال خود را بپرسیم؟

یکی از بهترین زمان ها همان لحظه ای است که موضوع بیان شده و برای شما سوال ایجاد شده است. زمان دیگری که می توانید بیان کنید موقعی است که صحبت فرد مقابل شما تمام شده است و فرصتی برای صحبت شما به وجود آمده است.



### 3. توجه کردن

گاهی در هنگام صحبت های فرد مقابل سر خود را به نشانه تایید تکان دهید و یا کمی از صحبت فرد را ادامه بدهید و او را همراهی کنید.  
اگر از شما سوالی پرسید حتما با اشتیاق جواب بدید که این موضوعات باعث می شود که فرد مقابل حس کند که شما به اون توجه کامل دارید که این توجه کامل باعث ایجاد یک رابطه سالم خواهد شد.

+1



[www.bishtarazyek.com](http://www.bishtarazyek.com)

#### 4. داشتن اعتماد به نفس

همیشه افراد دوست دارند با کسانی که اعتماد به نفس بالایی دارند در ارتباط باشند زیرا اعتماد به نفس باعث ایجاد حس خوب و قدرت می شود. پس سعی کنید در صحبت های خود با اعتماد به نفس بالا حرف بزنید تا در ایجاد حس خوب در دیگران سهمیم باشید که این حس خوب باعث ایجاد یک رابطه سالم خواهد شد.



استیو جابز موسس شرکت اپل می گوید:

وقتی وارد جمعی می شوید شما را از روی لباستان قضاوت می کنند و وقتی خارج می شوید شما را از روی صحبتتان قضاوت می کنند. این برخورد آخر ما و صحبت های ما است که می تواند در فرد تاثیر بگذارد و رابطه سالم و حس خوبی ایجاد کند. در هنگام خداحافظی باید ابتدا اسم فرد را با لبخند بیان کنیم و تشکر کنیم از این همنشینی که داشته ایم و بیان اینکه از صحبت ها و اتفاقاتی که افتاده خوشنود هستیم و او را همراهی کنیم.