

هنگام سخن گفتن، آرامش خود را حفظ کنید.

ارتباط موثر، نه تنها کلید فتح تمام درهای بسته جهان است، بلکه فعالیتی اجتناب ناپذیر و آرام آور برای زندگی فردی، گروهی، عادی و جمعی در تمام جوامع بشری است. هر یک از ما افرادی را می‌شناسیم که به دلیل توانایی ارتباط بالای خود، در کارشان موفق هستند و حتی دارای روحیه ای شاداب و با نشاط شده اند و در مقابل، اشخاصی که با وجود داشتن امکانات، به علت عدم تسلط بر مهارت های ارتباط، موثر به ویژه نداشتن روحیه ای نشاط آور و چهره ای خندان در سختی و مشکلات روحی روزگار سپری می‌کنند. در حیطه گسترده روابط، خویشاوندی، دوستی های نزدیک، همیاری با آشنایان همگی با شادمانی و نشاط پایدار در ارتباط می‌باشند.

شواهد نشان داده است که برقراری چند ارتباط محدود دوستانه و نزدیک با دیگران، با شادمانی و سخنان پسندیده و مثبت همبستگی دارد. کاویس اسمایلی می‌گوید "کلماتی که با آنها دیگران را توصیف می‌کنید شخصیت شما را شکل می‌دهد. قضاوت‌ها انتقادها و به خودتان باز می‌گردند. آنچه در مورد دیگران می‌گویید و در مورد خودتان هم می‌گویید." سخنان نیش دار باعث مصیبت است. هر سخنی به گونه ای در شنونده تاثیر می‌گذارد و به یقین اثرات و پاسخ آن به خود شخص بر می‌گردد. کسانی که بیشتر از دیگران خندان می‌باشند، افرادی هستند که در سخن گفتن و برقراری ارتباط دوستان با نزدیکان موفق هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد شاد هنگام سخن گفتن از کلمات شایسته و پسندیده استفاده می‌کنند. برایان ال.ویس می‌گوید: "کلمات، تاثیر قدرتمندی دارند و به سادگی فراموش نمی‌شوند زخم‌هایی که سخنان خشم‌آمیز و نفرت‌انگیز پدید می‌آورند مدت زیادی باقی می‌مانند. به یاد داشته باشید، که سخن شما، گویای ذهن تان است."

مسخره کردن و سر به سر دیگران گذاشتن اگرچه شوخی به نظر می‌رسد، اما معمولاً از نظر ارتباطی، پیامی فراتر از شوخی در آن نهفته است. وقتی فردی عصبانی است مسخره کردن و سر به سر گذاشتن

او ممکن است او را خشمگین کند و موجب حمله لفظی یا فیزیکی او شود، دانیل لوین می گوید: "اندک سخن بگویید، اما وقتی سخن می گوئید سخنان لطیفی بگویید که بر قلب بنشیند."

صادق باشید، مهربانی را به زبان آورید. از تکبر پرهیز کنید، تا هنگام گفتگو بتوانید خوب فکر کنید، مهربان باشید و اندیشه های شاد و دوستانه ای نسبت به مردم داشته باشید. دیگر جای نگرانی نیست، زیرا سخن زشت و ناپسندی از دهان تان بیرون نخواهد آمد. وقتی در ارتباط میان فردی، شخص با گشاده رویی احساسات و تفکرات خود را به اطلاع دیگری می رساند، در واقع با این کار مثبت نگری خود را به طرف مقابل نشان می دهد و همزمان با آن به اهمیت خود نیز در این تعامل تاکید می کند.

آنچه می گوئید و چگونگی گفتن آن تاثیر ماندگاری بر کسانی دارد که به آن گوش می دهند. بر دامنه لغات خود بیافزایید تا بر تاثیر خود اضافه کنید. بهترین وسیله مراعات حالات دیگران، آن است که یاد بگیرید، چگونه با مردم حرف بزنید و بر تکه کلام های خود، مسلط باشید. هیچ فردی سزاوار آن نیست که مورد بی احترامی قرار گیرد. البته این وظیفه خود فرد است که با تعیین مرزهای شخصی، از تجاوز و هجوم دیگران محافظت کند.

توصیه های مهم:

- کوشش کنید تا هنگام گفتگو با دیگران، سخنان دلنشین و زیبا بگویید.
- بیان یک سخن نسنجیده و پوچ می تواند موجب رنجش و ناراحتی بزرگی برای دیگران گردد؛ بنابراین افراد عاقل و دانا باید در روش سخن گفتن خود کاملاً دقت نمایند.
- با مثبت نگری و اعتماد به دیگران، در آنها انگیزش کافی ایجاد کنید و به گونه ای آنها را تحت تاثیر قرار دهید که راهی را انتخاب کنند که تلاش بیشتری برای رسیدن به هدفی که مدنظر شماست، از خود نشان دهند.
- به پند و نصیحت کسانی که دوست داشته شده اند خوب گوش دهید.
- از گذاشتن لقب های زشت و نامناسب بر همسر خود پرهیز کنید؛ لقب هایی مثل روانی، حسود، نفهم، هالو، احمق، و راج و نظایر آن، مشکل ارتباط زن و شوهر را بدتر می کند.

- پیش از گفتن هر مطلبی، خوب فکر کنید و جوانب و موقعیت آن را بسنجید.
- خوش رفتاری را جایگزین انتقاد بی جا از دیگران نمایید.
- از جملاتی مانند کاشکی...، ای کاش... بپرهیزید.
- به مفهوم پنهان سخنان دیگران خوب توجه کنید و ببینید چه چیزی آنها را خوشحال می کند. سعی کنید خط سیر و شخصیت کلی آنها را دریابید و ارتباط خود را بر اساس آن تنظیم کنید.
- شوخ طبعی پیشه کنید. با توسل به حس طنز و شوخ طبعی با خود، با ملایمت رفتار کنید و در برابر پیشامدها و افراد منفی و دشوار، آرامش تان را حفظ نمایید، به ویژه مراقب سخن گفتن خود در این شرایط باشید.
- یقین حاصل کنید که دوست، همکار و اعضا خانواده تان در موارد لازم با شما سخن می گویند. منظور ما غرولند و آه و ناله نیست.
- در مورد کلمات خود فکر کنید. هرگز تصور نکنید که دیگران درباره کلمات شما مثل شما فکر می کنند و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در شما وجود ندارد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸
- ۳- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

4-James Manktelow: Manage stress, Dorling Kinersley, 2002

5-100+ Powerful Ways to Relax and Calm Your Anxious Mind,
<https://www.themavencircle.com>

6-8 Simple Ways to Relax Your Brain Every Day, Sommer+Sommer GmbH, 2015, (<https://sommer-sommer.com>)

وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani @yahoo.com