



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۲۴ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران

شماره ۲۴



دانشجویان و خوانندگان عزیز: سلام.

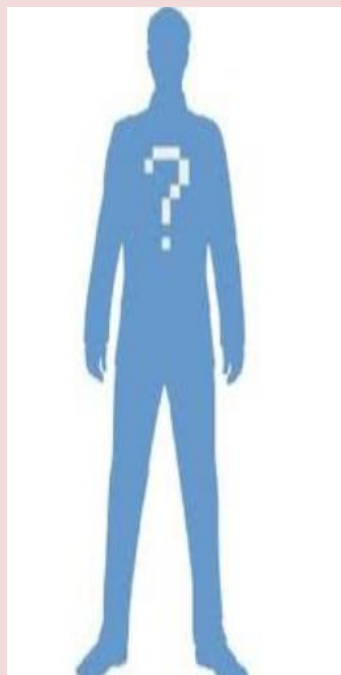
اگر از ارتباطات خود رضایت ندارید، اگر دائماً با دوستانتان در کشمکش و تعارض اید، اگر فکر می‌کنید در ارتباطات خود فرد بدشانسی هستید، اگر دائماً به دیگران انتقاد می‌کنید و آنها را در به وجود آوردن مشکلات مقصر می‌دانید حتماً این مطلب و همچنین اطلاعیه درج شده در اخبار پرتال امور دانشجویی و فرهنگی مؤسسه با عنوان خودآگاهی را بخوانید.

(خودآگاهی کلید ارتباط موفق)

داشته‌ایم توجه کنیم، احتمالاً حداقل در سهمی که خودمان در ارتباطات گوناگون داریم به نقاط مشترک و به عبارتی مشکلات مشترک تکرار شونده‌ای می‌رسیم و این نشان می‌دهد که خود را خوب نمی‌شناسیم و به صورت ناآگاهانه، کوله‌باری از مشکلات را با خود به این رابطه و آن رابطه می‌بریم. برای آنکه از این تکرار رهایی یابیم بهتر است در مسیر خودآگاهی گام برداریم.

خودآگاهی در ارتباطات بین فردی به ما کمک می‌کند به شرطی که:

۱- احساسات خود را بشناسیم، هیجاناتمان را تشخیص دهیم. به حساسیت‌هایمان هشیار باشیم و مدیریت بهتری بر روی هیجانات خود داشته باشیم. در چنین حالتی کمتر موجب رنجش دیگران می‌شویم. کمتر اشتباه می‌کنیم. کمتر پشیمان می‌شویم و در مجموع واکنش‌های



بیشتر اوقات وقتی در ارتباطات ما مشکلی پیش می‌آید به سرعت به دنبال عواملی می‌گردیم که این مشکل را توجیه کنند. عواملی خارج از خودمان و هر مقصری به جز خودمان. برای داشتن ارتباط سالم و موفق مهم‌ترین اصل این است که خودمان را بشناسیم. نقاط ضعف و قوت، هدف‌ها و ارزش‌ها، طرز فکر، شدت هیجانات، انتظارات و توقعات، حساسیت‌ها، همه و همه در شیوه برخورد و رفتار ما با دیگران، نقش مؤثری دارند. اغلب با نادیده گرفتن سهم خودمان، دیگران را عامل رنجش‌ها و کدورت‌ها می‌دانیم. بدیهی است که هر ارتباطی بنا به کیفیت و کمیت آن، مسائل خاص خود را دارد و ممکن است مشکلات یک ارتباط با ارتباط دیگر متفاوت باشد، چون هر فرد با دیدگاه خود وارد رابطه می‌شود و این دیدگاه‌های متفاوت، مشکلات متفاوتی می‌آفرینند نکته جالب توجه اینجاست که اگر به مشکلاتی که تا کنون با دیگران



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۲ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران

شماره ۲



۵- نقاط ضعف و قوت خود را در موقعیت‌های مختلف بشناسیم و در جهت برطرف ساختن نقاط ضعف و ارتقای نقاط قوت بکوشیم. با چنین تمرینی جنبه‌های منفی خود را اصلاح می‌کنیم و مشکلات کمتری در روابطمان ایجاد می‌کنیم.

۶- نوع تفکر و تحلیل‌های خود را بشناسیم و متوجه شویم تا چه اندازه در ارزیابی موقعیت‌ها و رفتار انسان‌ها، خوش‌بین، بدبین، یا واقع‌بین هستیم. بدین ترتیب به سرعت تابع قضاوت‌ها و برداشت‌های اولیه خود نمی‌شویم و از بازخوردهای نا متناسب خودداری می‌کنیم.

۷- مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران را یاد بگیریم و ببینیم تا چه اندازه برای رفتارهایمان مسئولیم و تا چه اندازه در رفتار، افکار و هیجانات خود تغییر ایجاد کنیم. مسلماً فردی که مسئولیت افکار، احساسات و رفتار خود را می‌پذیرد سهم خود را در روابط با دیگران پذیرفته و برای آن احساس مسئولیت می‌کند و اسیر عادت‌های دست و پاگیر نمی‌شود.



هیجانی و شتابزده خود را مدیریت می‌کنیم.

۲- باورها، فرض‌ها، انتظارات، قواعد و بایدها و نبایدهایمان را بشناسیم. بر روی درست یا نادرست بودن آنها و مفید و غیرمفید بودنشان تمرکز کنیم. با این آگاهی احتمالاً برخی باورها، فرض‌ها، انتظارات و قواعدی را که غیرمفید یا نادرست‌اند کنار می‌گذاریم و قضاوت کمتری در روابطمان وارد می‌کنیم.

۳- با خود به آرامش برسیم، خود را ببخشیم، عزت نفس داشته باشیم، خود را دوست بداریم و خود را از خشم و کینه رها کنیم. در چنین اوضاعی قادریم دیگران را نیز دوست بداریم. آنها را ببخشیم و خالی از کینه و نفرت ارتباط برقرار کنیم.

۴- عادت‌ها و الگوهای تکرارشونده خود را بشناسیم و برای تغییر عادت‌های منفی، چاره‌ای بیندیشیم. با این توانمندی از رفتارهای خود، آگاه می‌شویم و با بینش بهتری رفتار می‌کنیم. عادت‌های مزاحم را ترک می‌کنیم و کمتر موجب آزار دیگران می‌شویم.