

نقش مؤثرگفت‌وگو در صمیمیت و حل

بیاباهم

زهره احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

اجازه بدهید این مطلب را با یک سؤال شروع کنم! شما در طول روز چند ساعت یا بهتر بگویم چند دقیقه از زمان‌تان را برای گفت‌وگو با اعضای خانواده صرف می‌کنید؟ یک ساعت، دو ساعت، سه ساعت یا نه حتی کمتر از یک ساعت! برخی از آمارها نشان می‌دهد آمار میزان گفت‌وگو در میان خانواده‌های ایرانی به چیزی نزدیک به ۲۰ دقیقه رسیده است! البته که این میزان گفت‌وگو در خانواده‌های مختلف متفاوت است. در این بین برخی از خانواده‌ها هستند که زمان بیشتری را به بودن در کنار یکدیگر و گفت‌وگو اختصاص می‌دهند و

چالش با نزدیکان

بدیهی‌ست میزان چالش‌های ما با افرادی که بیشتر با آنها ارتباط داریم احتمالاً بیشتر خواهد بود. دلیل اصلی آن هم در همین میزان ارتباطات است. بدین معنا که وقتی با کسی ارتباطی نداشته باشی، نه صمیمیتی شکل می‌گیرد و نه اختلافی! به همین دلیل هم اغلب اوقات در بین اعضای خانواده اختلاف نظرهایی شکل می‌گیرد. بنابراین اگر شما هم با همسران اختلاف نظر دارید یا گاهی اوقات با فرزندان دچار چالش می‌شوید، اصلاً نگران نباشید! این اختلافات و چالش‌ها به هیچ عنوان یک چیز عجیب و فضایی نیست؛ اما اگر نمی‌توانید اختلافاتتان را حل و فصل کنید و حتی از این ماجرا پلی برای صمیمیت بیشتر بسازید، اینجاست که باید کمی تأمل کنید.

اهمیت گفت‌وگو با همدیگر

صحبت از اختلاف نظر و تضاد سلیقه‌ها یا اختلاف نظرهایی که باید حل و فصل شود اما چگونگی حل و فصل این اختلاف نظرها بسیار مهم است. باز هم با یک سؤال مطلب‌مان را ادامه می‌دهیم؛ چقدر درباره اختلاف نظرها و دیدگاه‌هایتان با همسر، فرزندان و سایر اعضای خانواده صحبت می‌کنید؟ گفت‌وگو مهم است. اصلاً فرق ما آدم‌ها با سایر موجودات در این است که ما زبان و عقل و شعور داریم و می‌توانیم با یکدیگر گفت‌وگو کنیم. این گفت‌وگو کردن و حرف زدن‌ها کلید حل مشکلات و اختلافاتی است که ما در روابطمان با دیگران ممکن است به آن دچار شویم.

راهی مؤثر

گفت‌وگو جزوی از ذات انسان است. انسان موجود اجتماعی است و گفت‌وگو مهم‌ترین وجه این مدنیت است. گفت‌وگو فقط به معنای ردوبدل کردن افکار و احساسات و اطلاعات نیست. گفت‌وگو ابزار ارتباط است. ما برای انتقال پیام و منظور خود به مخاطب (و دریافت پیام شنونده صحبت‌ها به خودمان) به گفت‌وگو نیاز داریم. به این ترتیب، گفت‌وگو هم به منظور انتقال اطلاعات و ایده‌ها و هم دریافت آنها به کار می‌آید. گفت‌وگو خود یک هدف نیست اما راهی بسیار مؤثر برای رسیدن به هدف است. هیچ بحران و یا درگیری‌ای در طول تاریخ بشر یافت نمی‌شود که سرانجام به یک گفت‌وگو و مذاکره راه نبرده و از آن طریق حل نشده باشد. از دیگر سو، ریشه اکثر درگیری‌ها، بدفهمی‌ها و... به خاطر عدم استفاده از گفت‌وگوهاست که شکل می‌گیرد.

آداب گفت‌وگو

گفت‌وگو کردن هم مانند هر مهارت دیگری با تمرین و تکرار بهتر می‌شود. گفت‌وگو اصولی دارد که برای رسیدن به هدف باید این اصول را رعایت کنیم.

آداب گفت‌وگو

خیلی از اوقات افراد دوست دارند گفت‌وگو کنند ولی به دلیل نداشتن مهارت‌های گفت‌وگو از صحبت کردن فرار می‌کنند. چون معتقدند اگر بخواهیم با هم حرف بزنیم دعوایمان می‌شود. درحالی که گفت‌وگو کردن آدابی دارد که اگر آنها را رعایت کنیم مشکلی پیش نمی‌آید. به طور نمونه وقتی شروع به نقد گفت‌وگو با طرف مقابل می‌کنیم باید بدانیم که در واقع داریم او را جراحی می‌کنیم. در نقد کردن هیچ‌گاه بعضی از کلمات را زبان جاری نکنید؛ کلماتی از قبیل «همیشه» و «هیچ‌وقت»؛ چون وقتی به این صورت طرف مقابل را نقد کنید تمام کلمات و رفتارهای مثبت او را نادیده گرفته‌اید. همچنین در صحبت کردن و نقد کردن‌ها باید موضوع نقد مشخص باشد و فقط در مورد همان یک موضوع بحث شود و جمع بندی شود.

هنر گفت‌وگو

البته که در کنار گفت‌وگو کردن با یکدیگر، نوع نگاه و پیش‌زمینه‌های ذهنی ما از اهداف گفت‌وگو هم مهم است. برای حل کردن اختلافات و تضاد سلیقه‌ها قطعاً باید با همدیگر گفت‌وگو کنیم، اما باید گفت‌وگویی سازنده داشته باشیم. گفت‌وگو کردن هم خودش نوعی هنر محسوب می‌شود و باید روش صحیح گفت‌وگو کردن را بیاموزیم. در غیر این صورت گاهی اوقات گفت‌وگوها هم نه فقط موجب حل تعارضات نمی‌شود بلکه می‌تواند خودش به عاملی برای اختلافات بیشتر باشد. پس لازم است تا شیوه‌ها و آداب گفت‌وگو را هم به خوبی بیاموزیم تا بتوانیم به راه حل اختلافات دست یابیم و لحظات شیرین‌تر زندگی را هم تجربه کنیم.

قبل از صحبت کردن فکر کنید

برای گفت‌وگو کردن به خصوص وقتی قرار است مشکل یا اختلافی را حل و فصل کنیم، لازم است حتماً پیرامون موضوع گفت‌وگو فکر کنیم. بازکردن صحیح باب گفت‌وگو تا حد زیادی می‌تواند گفت‌وگوی ما را بسیار مؤثرتر کند و برعکس نوع بیان ما اگر مناسب نباشد ممکن است حتی در مواردی که حق با ماست، جهت جلسه را تغییر دهد.

بهره‌گیری از هنر گوش کردن

شاید اصلی‌ترین و نخستین گام برای گفت‌وگوی مؤثر، گوش کردن درست باشد. ما باید این را بپذیریم که خیلی وقت‌ها شنونده خوبی نیستیم و این شنونده خوب نبودن موجب می‌شود تا درک درستی از نیازها و خواسته‌های طرف مقابل مان نداشته باشیم. پس اگر می‌خواهید گفت‌وگوی مؤثری داشته باشید ابتدا باید طرف مقابل‌تان را به خوبی بشناسید و برای این شناختن لازم است تا حرف‌هایش را به شکلی مؤثر گوش کنید.

گفت‌وگو را زیاد کش ندهید

اگر هدف‌تان از گفت‌وگو حل اختلاف است، لازم نیست حرف را زیادی کش بدهید! همین قدر که بتوانید از مسیر درستی وارد شده و حرف‌تان را روشن بنزد و حرف‌های طرف مقابل را به خوبی گوش بدهید و درک کنید، کافیه. ادامه مباحث مطرح شده در گفت‌وگوهای طولانی‌تر را به فضا‌های دوستانه‌تر واگذار کنید.

