

چرا مهم انگاشتن دیگران سبب می‌شود که شما خوشحال‌تر و موفق‌تر شوید



منبع: Entrepreneur / مترجم: علی فتحی کارشناس ارشد مدیریت اجرایی

"یادگیری بهبود روابطتان، با افرادی که با آنها در ارتباط هستید به شما کمک می‌کند تا نیازهایشان را درک کرده و شانس موفقیت خود را بالا ببرید."

این متن، چکیده‌ای از کتاب "عادات میلیون دلاری" برایان تریسی است. یکی از روایت‌های موجود در مجموعه داستان "هزار و یک شب" درباره گنجی نهفته در غار است که تنها زمانی می‌توان به آن دسترسی داشت که شخص، کلمه جادویی را بگوید؛ "کنجد بازشو!". با آن صدا، دیوار بزرگ کنار رفته و گنج بی‌پایان ظاهر شده و در دسترس کسی قرار می‌گیرد که آن کلمه جادویی را گفته باشد.

مقدم قراردادن افراد در ارتباطات انسانی مثل همان جمله جادویی اثر می‌گذارد، باعث می‌شود افراد احساس مهم بودن کنند. القای حس مهم بودن، سبب ایجاد رضایت‌مندی در عمیق‌ترین احساسات ناخودآگاه ذات انسان می‌شود.

اغلب از مخاطبینم می‌پرسم که چند درصد اوقات فردی احساساتی و چند درصد منطقی‌اند؟ آنها هم با جواب‌های متنوع و مناسب پاسخ می‌دهند. اما پاسخ صحیح این است که افراد در ۱۰۰ درصد مواقع احساساتی‌اند. افراد با احساسات تصمیم گرفته و بامنطق آن را تعدیل می‌کنند، ولی مهم این است که احساس حرف اول را می‌زند.

وقتی پای احساس در میان باشد، قانون این است که هرچیزی را در نظر بگیر. هرچیزی که برای شما اتفاق می‌افتد به طریقی احساس شما را درگیر می‌کند. هرچیزی که شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد باعث ایجاد احساس شادی یا غم، انگیزه یا ناامیدی، عشق یا نفرت، ترس یا اعتماد در شما می‌شود. کلا هیچ چیز طبیعی نیست.

بدون ترس و خودمختار

نوزادان بدون هیچ ترسی به دنیا می‌آیند. آنها کاملاً ترس و خودمختارند. بیشتر ترس‌هایی که یک فرد بزرگسال دارد، در کودکی به وی دیکته شده است. اصولاً این ترس‌ها نتیجه سرزنش‌های مخرب، تنبیه‌های بدنی و یا دریافت نکردن محبت از طرف والدین ماست. چون این فقدان محبت به ما در کودکی خیلی ضربه وارد می‌کند، ترس بودن و خودمختاری‌مان را از دست می‌دهیم و به جای آن خودمان را با آنچه که آنها از ما می‌خواهند وفق می‌دهیم تا در امان بمانیم. بدترین حسی که وجود دارد این است که "من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم".

به عنوان یک نوجوان، ما به راحتی در معرض تأثیرات منفی اشخاص مهم زندگی‌مان هستیم. بنابراین وقتی والدین، ما را تنبیه و نقد می‌کنند یا حتی چیزهای منفی به ما یا درباره ما می‌گویند، ما گفته آنها را به عنوان یک ارزیابی درست از اینکه واقعاً چه کسی هستیم قبول می‌کنیم. ما در آن سن توانایی تشخیص خوب و بد، سوال کردن یا رد سخنان آنها و یا رفتارشان را نداریم. واقعاً بی‌دفاع هستیم.

در بزرگسالی هم شک و تردید، ترس‌ها و عدم اطمینان خود را همانند دوران کودکی ادامه می‌دهیم. غالباً هر تجربه منفی، می‌تواند احساسات قدیمی را به یاد آورد، درست شبیه عاداتی که در ضمیر ناخودآگاه ما جاخوش کرده و هرگز از بین نمی‌رود.

باید خبره‌ی ارتباطات بشوید

طور دیگری نگاه کنیم، چون ما اصولاً احساسی هستیم، به خوبی از افرادی که ما را مهم می‌شمارند یا باعث می‌شوند احساس با ارزش بودن کنیم، اثرپذیری داریم. هر عمل یا حرفی که اعتماد به نفس ما را بالا ببرد، سبب می‌شود که خودمان را بیشتر دوست داشته و بیشتر به خودمان احترام بگذاریم. به عنوان نتیجه، ما احساس مثبتی نسبت به شخصی داریم که باعث می‌شود راجع به خودمان حس بهتری داشته باشیم.

وظیفه شما این است که یک متخصص ارتباطی بشوید که آن هم به کمک ارتقای روش‌های صحبت کردن و اعمالی که به افراد حس مهم و با ارزش بودن را القا کند، حاصل می‌شود. وقتی شما روش انجام و بیان چیزهایی که سبب می‌شود افراد حس خوبی درباره خودشان، زندگی‌شان، شغلشان و خانواده‌شان را داشته باشند، بلد باشید، تمام درها به روی شما باز می‌شود. مردم شما را دوست داشته و به شما احترام می‌گذارند و همواره می‌خواهند پیش شما باشند. آنها می‌خواهند شما را استخدام کنند، باعث پیشرفتتان بشوند، برای شما کار کنند و از شما خرید کنند. آنها از شما اثرپذیر شده و رهبری شما را قبول می‌کنند و در کار و جامعه به شما قدرت می‌دهند.

قانون طلایی را اجرا کن

اولین قدم در راه متخصص ارتباط شدن این است که روش اجرای قانون طلایی را در هر عملی که می‌خواهید با شخص ملاقات شده انجام دهید، بهبود ببخشید. قانون طلایی که بیشتر مذهبیون هم آن را به عنوان اصل می‌پذیرند این است: کار را طوری برای دیگران انجام بده که توقع داری دیگران برای تو انجام دهند.

در مکتب بودا قانون طلایی این است: به دیگران آسیب نرسان که خودت عذاب می‌کشی. این اصل در عین سادگی، آن قدر قوی است که اگر همه آن را اجرا کنند، جهان دگرگون می‌شود.

فیلسوف آلمانی، کانت، یکبار "اصول کلی جهان" را مطرح کرد. زندگی‌ت را با این تفکر بگذران که هر عملی از تو سر می‌زند، به یک قانون جهانی برای همه مردم تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، تصور کن همه درحال انجام و بیان اموراتی هستند که شما در حال حاضر مشغول به آن هستید. به نظر شما این اعمال خوبند یا بد؟

وقتی شما این استانداردها را برای خودتان در نظر بگیرید، شروع به تغییر زندگی‌تان کرده‌اید. فوراً شخص بهتری خواهید شد.