

## روابط اجتماعی

آیا تاکنون در مورد افرادی که موقعیت هایی به آنها داده شده است فکر کرده اید؟ آیا افرادی را می شناسید که خود به تنهایی توانایی های شان را افزایش داده اند. در این مقاله سعی شده است، آخرین تحقیقات و اطلاعات بدست آمده درباره افزایش توانایی های شخصی ارائه شود.

احتمالاً تاکنون با افرادی برخورد داشته اید که **خوش برخورد هستند و رفتاری دل پذیر دارند** و اگر در بین جمعی از افراد غریبه قرار گیرند در زمان کمی با آنها ارتباط برقرار می کنند. این گونه افراد معمولاً دوست داشتنی و جذاب هستند و قادرند افراد را به کارهای دلخواه خود وادار کنند.

یک فرد با روابط اجتماعی خوب منافع زیادی بدست می آورد. زیرا رفتار چنین فردی سبب می شود که اطرافیان او را به سمت موفقیت سوق دهند. او اعتماد و پشتیبانی افراد را به راحتی بدست می آورد. چنین فردی نه تنها از حمایت اطرافیان برخوردار است، بلکه خود حامی دیگران است و این چرخه ادامه پیدا می کند.

او می تواند با حمایت افراد مختلف در اجتماع کارهای زیادی انجام دهد. زیرا می داند چگونه پتانسیل ارتباطات اجتماعی خود را بالا ببرد.

اگر شما هم نگاهی به قدرت ارتباطات اجتماعی خود بکنید و مهارت های ارتباطی خود را بشناسید و آنها را تقویت کنید. به سمت تبدیل شدن به شخصی اجتماعی و موفق حرکت خواهید کرد. برای افزایش قابلیت های اجتماعی و تبدیل شدن به انسانی شادتر و موفق تر باید روی رفتار و زندگی خود یک بازبینی کلی انجام دهید. اگر شما یکی از این افراد (با قدرت روابط اجتماعی بالا) هستید من دلیلی برای عدم موفقیت شما نمی بینم. فقط باید بدانید از کجا شروع کنید.

### ۱- وقتی در حال تقویت روابط اجتماعی هستید سعی کنید صادق و بی ریا عمل کنید.

تمایل به ریا و دورویی سبب افت عملکرد شما می شود. صداقت و پاکی سبب افزایش توانایی و اعتبار فرد می شود. چون کسی که نقش بازي می کند هرگز نمی تواند رفتاری شخصی را داشته باشد که از ته دل به دیگران محبت می کند. اگر به این اصل اعتقاد ندارید بهتر است به خواندن این مقاله ادامه دهید چون موفق نخواهید بود.

### ۲- یکی از مهمترین تمرین های خود سازی تمرین «شنونده خوبی بودن» است.

برای بدست آوردن محبت و اعتماد افراد باید شنونده خوبی باشید و با آنها صحبت کنید. فقط به صدای طرف مقابل گوش ندهید، بلکه با قلب خود این صحبت ها را پذیرا باشید. با افرادی که صحبت می کنید ارتباط چشمی برقرار کنید. طوری به حرف های افراد گوش کنید، که گویی هر کلمه از حرف های آنها را می شنوید.

### ۳- با صدای بلند بخندید و زندگی را خیلی جدی نگیرید.

من نمی گویم با هر صحبت بی مزه ای خود را وادار به خندیدن کنید. بلکه سعی کنید در هر کاری کمی طنز چاشنی کنید. و آن را خیلی جدی نگیرید. یک شخص شوخ طبع افراد و همینطور موفقیت را جذب می کند.

### ۴- قسمتی بزرگی از خودسازی دوست داشتن خود است.

در فرایند تقویت روابط اجتماعی ممکن است آنقدر خود را غرق در توجه به دیگران نکنید، که از خود غافل شوید. و به هر کسی اجازه دهید شما را به کارهای مختلف وادار کند. همیشه بخاطر داشته باشید قبل از هر کسی برای خود ارزش قائل شوید و به خود احترام بگذارید. اگر شما خود را فرد قابل احترام و باارزشی بدانید. افراد به سمت شما خواهند آمد به جای آنکه برای اهداف خود بر روی شانیه های شما پا بگذارند.

### ۵- شخصیت خود را پرورش دهید.

آیا شما بد اخلاق، ترش رو و اخمو هستید. با این حالت ها نمی توانید وارد زندگی شوید. از شر رفتارها و عاداتی بد خود خلاص شوید. **چون آنها یکی از بزرگترین موانع پیشرفت شما هستند.** چه کسی یک دوست بد اخلاق می خواهد؟!

### ۶- وقتی در حال کار برای خودسازی هستید به خود اطمینان داشته باشید.

توانایی چرخیدن در اطراف اتاق و معرفی خود به عنوان یک فرد برنده همراه با لبخند منجر به افزایش اعتماد به نفس شما می شود. و بخاطر داشته باشید به جای غرور و خودبینی به خود اعتماد کنید.

### ۷- یکی از نمودهای خودسازی کنترل خویشتن است.

زمانی که عصبانی می شوید **داد و بیداد نکنید.** آرام و متین باشید. برای کنترل وضعیت موجود و تبدیل خشم خود به چیزی مولد و مثبت باید به اندازه کافی پخته باشید.

### ۸- روابط خود را تقویت کنید.

روابط شما با خانواده و دوستان و افرادی که نقش مهمی در زندگی شما ایفا می کنند، نباید مورد غفلت واقع شوند. با این افراد بیرون بروید و ساعات خوشی را با هم

بگذرانید. کارهای دل‌پذیری را با هم انجام دهید تا زمانی که افرادی که برای شما اهمیت دارند (خانواده و دوستان و ...) پشتیبان شما باشند. شادی شما را ترک نخواهد کرد.

و در پایان روابط خوب شما با دیگران به شما کمک می‌کند تا توانایی‌های فردی خود را افزایش دهید و در عین حال به عنوان یک فرد دوست‌داشتنی در موقعیت یک فرد برنده قرار بگیرید. البته موقعیت شما برنده - برنده خواهد بود (برای شما و دیگران) دوستان شما می‌دانند که هر گاه احتیاج به کمک داشته باشند می‌توانند به شما تکیه کنند.

اکنون شما درباره خودسازی شاخص‌هایی بدست آورده‌اید و می‌توانید به آنها عمل کنید ولی بدون عمل نمی‌توانید از آنچه آموخته‌اید بهره ببرید.

**همیشه شاد و شادی بخش و منشأ خیر و برکت باشید**