

چگونه شخصیتی اجتماعی داشته باشیم؟

اجتماعی شدن

اجتماعی شدن فراگردی است که انسان‌ها از طریق آن شیوه‌های زندگی جامعه خود را یاد می‌گیرند، شخصیتی کسب می‌کنند و آمادگی عملکرد به‌عنوان عضو یک جامعه را پیدا می‌کنند. از همان سنین کودکی، بچه از دیگران یاد می‌گیرد که چه رفتاری از او انتظار می‌رود و او دارای چه شخصیتی است.

مثال:

کودکی که نخستین بار پا به دبستان می‌گذارد، نخستین تماس جدید خود را با یکی از عوامل رسمی اجتماعی شدن، برقرار می‌سازد. اما حتی پیش از این نیز، کودک از طریق روابط متقابل غیر رسمی با اعضاء خانواده و همبازی‌های خود، تا اندازه‌ای اجتماعی می‌شود. اگر کودک همان نوع رفتاری را بکند که از او انتظار می‌رود، به احتمال زیاد از اقبال و پاداش دیگران برخوردار می‌شود. اما اگر کودک به شیوه‌ای مغایر با چشمداشت‌های گروه رفتار کند، احتمالاً با طرد دیگران روبرو می‌شود.

هنجارها و اجتماعی شدن

نوع بشر به اندازه کافی از غرایز لازم برای بقاء برخوردار نیست و برای آنکه از صحنه بقاء بیرون رانده نشود، ناچار بوده است که وابستگی به هم‌نوعان خود را فرا گیرد و به گونه‌ای با دیگران همکاری داشته باشد که بتواند حتی بنیادی‌ترین نیازهای خود را از این طریق برآورده سازد. آنچه که همکاری و وابستگی متقابل بشری را امکان‌پذیر می‌سازد، نظامی از الگوهای رفتاری مکتسب است که همه افراد متعلق به یک فرهنگ در آن سهیم هستند. این الگوهای رفتاری مشترک یا معیارهای رفتار، هنجارها نامیده می‌شوند. انسان از همان سنین کودکی هنجارهای تصویب‌شده فرهنگی را فرا می‌گیرد و در فراگرد اجتماعی شدن می‌افتد.

مثال:

Page | 2

فرزندان انسان زندگی خود را به‌گونه‌ای یکسره وابسته به پدر و مادر آغاز می‌کنند، ولی به‌تدریج که رشد پیدا می‌کنند، از وابستگی آنها کاسته می‌شود. آنها به‌تدریج یاد می‌گیرند که بسیاری از نیازهای خود را به‌دست خود برآورده کنند و بدین‌سان، از تعداد درخواست‌های خود از دیگران بکاهند. برای مثال، آنها همین که یاد می‌گیرند که بدون کمک دیگران غذا بخورند و قضای حاجت کنند، از تعداد درخواست‌های خود از پدر و مادر می‌کاهند.

انسان‌ها از طریق درونی‌ساختن فراگرد اجتماعی‌شدن، یاد می‌گیرند که چگونه باید نیازهای زیستی بنیادی خود را به شیوه‌ای از نظر اجتماعی قابل‌قبول، برآورده سازند. از این طریق، نیازهایی چون تشنگی، گرسنگی و تمایل جنسی، به شیوه‌هایی برآورده می‌شوند که با باورداشته‌ها، ارزش‌ها و هدف‌های پذیرفته‌شده فرهنگی مغایرت نداشته باشند.

آدم اجتماعی، آدمی است که از بودن در جمع لذت می‌برد و مشخصاً قادر است ارتباط خوبی با سایرین برقرار کند. بعضی از مردم به صورت ذاتی این چنین هستند، ولی برخی دیگر باید با تلاش مضاعف این خصلت را به دست آورند. اجتماعی شدن مزایای زیادی در روابط اجتماعی، عاشقانه و حتی روابط شغلی دارد. با ما همراه باشید تا سه روشی را که به شکوفا شدن شخصیت اجتماعی شما کمک می‌کنند، بهتر بشناسید.

روش اول: تعاملات روزمره خود را تغییر دهید

۱. فرقی ندارد کجا هستید، با مردمی که با آنها ملاقات می‌کنید وارد گفتگو شوید

برای اجتماعی شدن از هر فرصتی برای باز کردن سر صحبت با دیگران می‌توان استفاده کرد

با مردمی که همراه شما در صف صندوق فروشگاه قرار دارند، آدم‌هایی که در محل کار، کنار آب‌سردکن هستند یا هم‌کلاسی‌هایتان که در راهروی مدرسه می‌چرخند، صحبت کنید. یک راه خوب برای اجتماعی شدن، سپری کردن زمان بیشتری از وقت خود با مردم است.

هر زمان که از اتاق خود بیرون می‌آیید، فرصت مناسبی برای خوش‌وبش کردن با دیگران است.

هر چه قدر بیشتر سعی کنید سر صحبت را با آنها باز کنید (حتی هنگامی که از کنار دیگران عبور می‌کنید)، مهارت‌تان در این کار افزایش می‌یابد.

۲. از دادن پاسخ‌های ربات‌وار و ماشینی خودداری کنید

در بیشتر تعاملات روزمره، از شما مجموعه‌ای از سؤال‌ها پرسیده می‌شود که در طبقه‌ای احوال‌پرسی مؤدبانه جای می‌گیرند. مثلاً: «حالتون چطوره؟» شما می‌توانید خیلی ساده با یکی از عبارات معمولی که غالباً در چنین تعاملاتی رد و بدل می‌شوند پاسخ دهید، ولی با کمی شخصی کردن پاسخ خود، می‌توانید به مکالمه شور و حال بیشتری ببخشید. به آنها بگویید واقعاً حالتان چطور است به گونه‌ای که باعث شود مکالمه با سؤال‌ات مشابه ادامه پیدا کند. مثلاً: «روزهای از این بهتر هم داشتم. شب گذشته خریدی کردم که خرج زیادی روی دستم گذاشت و اصلاً ارزشش را نداشت.»

زیادی خودمانی شدن ممکن است بعضی آدم‌ها را معذب کند و در نتیجه ممکن است گفت‌وگو از روند هدفمند خود خارج شود.

خیلی اوقات فردی که با او صحبت می‌کنید، اجتماعی نیست. اینگونه افراد همان پاسخ‌های خودکار و ماشینی را ترجیح می‌دهند.

در میان صحبت‌هایتان چیزی را فاش نکنید که تمایلی به بحث در مورد آن ندارید.

۳. سؤال پرسید

مردم دوست دارند در مورد خودشان صحبت کنند. هر چه قدر به زندگی آنها بیشتر علاقه نشان دهید، بیشتر از شما خوش‌شان می‌آید. یکی از بهترین راه‌ها برای باز کردن سر صحبت، پرسیدن چند سؤال ساده است. برای مثال:

اهل کجا هستید؟

امروز از چه وسیله‌ای برای آمدن به سر کار استفاده کردید؟

تعطیلات آخر هفته خوش گذشت؟

می‌توانید همچین در مورد لباس‌هایشان نظر بدهید.

حتما بخوانید: ۹ عبارتی که افراد باهوش هرگز در مکالمه‌ها به کار نمی‌برند

۴. به صحبت‌های افراد گوش کنید

خوب گوش دادن یکی از ارکان اجتماعی شدن است

اگر از کسی سؤالی می‌پرسید، باید قادر باشید پاسخ او را دنبال کنید. افراد متوجه گوش نکردن به حرف‌های آنها خواهند شد. این کار غیرمؤدبانه است و از ایجاد یک تعامل هدفمند و خوب جلوگیری می‌کند.

مطمئن شوید که حرف فرد به پایان رسیده است، سپس شروع به پاسخ دادن کنید.

وسط حرف دیگران نپرسید.

حتما بخوانید: تقویت مهارت گوش دادن؛ ۱۰ اصلی که شما را تبدیل به شنونده سراپا گوش می‌کند.

۵. حواس‌تان به لحن صدای‌تان باشد

برای اجتماعی شدن تن صدای شما در پیشبرد مکالمات تاثیرگذار است

تن و مدولاسیون صدای شما، در مکالمات روزمره مهم هستند. اگر عجله دارید و می‌خواهید گفت‌وگو را به سرعت جمع‌وجور کنید، مخاطب شما متوجه این موضوع خواهد شد. اگر مضطرب و نگران هستید، کمی زمان بگذارید و به موقعیتی که در آن هستید فکر کنید. صرف کمی زمان و ارزیابی حالت احساسی-تان به شما کمک می‌کند تن صدای خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که لحن غیرمؤدبانه‌ای نداشته باشد.

روش دوم: در دسترس باشید

۱. به انجمن‌ها و گروه‌های اجتماعی بپیوندید

شرکت در فعالیت‌ها و کلاس‌های گروهی راهی مناسب برای اجتماعی شدن است

یک روش خوب برای آشنا شدن و تعامل با مردم، عضو بودن در گروهی است که همه در آن یک علاقه‌ی مشترک را دنبال می‌کنند. شما می‌دانید که هر دو از یک چیز یکسان لذت می‌برید، بنابراین گفت‌وگو باید ساده باشد. هر چه قدر سن شما بالاتر می‌رود، این نوع گروه‌ها محدودتر می‌شوند، ولی برای هر سنی گروه‌های مناسب زیادی وجود دارند.

یکی از ساده‌ترین نوع گروه‌هایی که می‌توانید در آنها عضو شوید، گروه‌های مرتبط با تناسب اندام می‌باشند.

۲. برای آخر هفته‌ها و عصرها برنامه بچینید

اگر برنامه‌تان اجازه می‌دهد، خوب است از کسی دعوت کنید تا شما را برای رفتن به پارک، موزه، بازی‌های توپی و یا فعالیت‌های دیگر همراهی کند. یکی از موضوعات کلیدی برای اینکه از کسی دعوت کنید تا با شما وقت بگذراند این است که برنامه داشته باشید. اگر بلاتکلیف هستید و نمی‌دانید چه کاری انجام دهید، ممکن است برنامه‌تان خوب پیش نرود.

۳. کارهای داوطلبانه انجام دهید

افراد داوطلب در انجمن‌های خیریه و رویدادهایی از این دست، معمولا خود افرادی اجتماعی هستند. چنین مکان‌هایی، محلی مناسب برای این است که مهارت‌های اجتماعی خود را تمرین کنید. از چیزی نترسید، فقط به آنجا بروید. همچنین کارهای خیریه، راه بسیار خوبی برای این است که وظیفه‌ی خود را در قبال جامعه انجام دهید و به افراد فقیر و نیازمند کمک کنید.

۴. هدفون‌ها را کنار بگذارید

امروزه خیلی متداول است که مردم در مکان‌های عمومی، هدفون‌های خود را در گوش می‌گذارند و به موسیقی گوش می‌دهند. اگرچه ممکن است گوش دادن به موسیقی حین رسیدن به محل کارتان لذت‌بخش باشد ولی فرصت گپ‌وگفت با مردم پیرامونتان را از شما می‌گیرد.

موقع شام به موسیقی دلخواه‌تان گوش دهید. برای اجتماعی شدن، مردم باید حس کنند می‌توانند به شما نزدیک شوند.

روش سوم: قابل نزدیک شدن به نظر بیایید

۱. مفهوم شخصیت مغناطیسی را درک کنید

شخصیت مغناطیسی عبارتی است برای توصیف شخصیت افرادی که به قدری دل‌پذیر هستند که مردم به سوی آنها جذب می‌شوند. نخستین گام، لبخند زدن، برقراری ارتباط چشمی و استفاده صحیح از زبان بدن است. حال با افزودن روحیات دوستانه، می‌توانید به شخصیت مغناطیسی دست پیدا کنید. اگر بخواهیم مؤلفه‌های سازنده یک شخصیت عالی را تفکیک کنیم، متوجه می‌شویم اصل کلام در نگرش افراد خلاصه می‌شود.

درون‌اندیشی گامی مهم برای درک نگرشی است که اکنون دارید. روزهای بد را همه دارند، ولی داشتن یک نگرش مثبت باعث می‌شود از حس و حال بد فاصله بگیرید و حتی روی دیگران نیز تأثیر مثبت بگذارید.

۲. مؤدب باشید

رعایت ادب در محبوبیت و اجتماعی شدن شما نقش دارد

مردم بیشتر ترجیح می‌دهند با آدم‌های مؤدب و خوش‌رفتار سروکار داشته باشند. یادتان باشد کلماتی مانند «لطفاً» و «متشکرم» می‌توانند تأثیر بسیاری داشته باشند. همچنین سعی کنید با نگره داشتن درب برای دیگران و یا دست‌ودل باز بودن، شخصیت محترمی از خود به نمایش بگذارید.

به همین دلیل است که والدین از سنین کم می‌کوشند به فرزندان خود رفتار صحیح را یاد بدهند. «ادب» یار جدایی‌ناپذیر اجتماعی بودن است.

۳. از اخبار و رویدادهای روز باخبر باشید

مطلع بودن از رویدادهای جاری، بستری مناسب برای موضوعات گفت‌وگو است. همچنین به روز بودن با دنیای اطرافتان نیز حائز اهمیت است. بنابراین مطالعه یک روزنامه و یا سر زدن به یک وبسایت خبری را، به کارهای روزانه خود اضافه کنید.

۴. تمیز و آراسته باشید

برای اجتماعی شدن همیشه آراسته و مرتب باشید

مردم تمایل دارند هم‌نشین کسانی باشند که به طرز معقولی تمیز و مرتب هستند. با مسواک زدن، حمام کردن و پوشیدن لباس‌های تمیز به بهداشت خود اهمیت دهید.

۵. تأثیرگذار و بانفوذ شوید

تأثیرگذاری یکی از ویژگی‌های آدم‌های اجتماعی است. همه کسانی را که روی دیگران تأثیر منفی دارند می‌شناسند. این آدم‌ها کسانی هستند که باعث می‌شوند افرادی که با آنها تعامل دارند حس ناخوشایندی پیدا کنند. برعکس تأثیر منفی، تأثیر مثبت است. این افراد آدم‌هایی هستند که در پاسخ «صبح به خیر»، جواب‌های مشتاقانه و دل‌پذیری دریافت می‌کنند.

با داشتن رفتاری محترمانه ولی دوستانه، پیرامون اطرافیان خود به شکل مثبتی تأثیرگذار شوید. همیشه خودتان باشید ولی این صفات اخلاقی را نیز بیفزایید:

Page | 9

اندکی حس طنز را چاشنی صحبت‌های خود کنید.

با ملاحظه و از خود گذشته باشید.

با وسیع کردن دامنه اطلاعات خود سعی کنید هر چه بیشتر باهوش و تأثیرگذار به چشم بیایید.

۶. روی ویژگی‌های خود تأمل کنید

دنبال حوزه‌هایی بگردید که احساس می‌کنید نیاز به رشد و بهبود دارند. این حوزه‌ها می‌توانند مربوط به مهارت‌های اجتماعی، شخصیت و یا نگرش روزانه‌تان باشند.