

بازسازی مهارت های اجتماعی در دوران پسا کرونا

تاریخ روزرسانی: ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۱

در چند ماه اول همه گیری کرونا، برخی از ما آنقدر عادت داشتیم دائماً با دیگران ارتباط برقرار کنیم که برای شرکت در هر گونه تماس اجتماعی هیجان زده میشدیم. از آنجایی که هفته ها و ماه ها به یک سال و سپس دو سال رسیدند، جایگزینی رویدادهای حضوری با آنلاین، جذابیت خود را از دست داد و تبدیل به یک تخلیه انرژی از نوع دیگر شد. در این فرآیند، بسیاری از ما اجازه می دهیم «عضلات اجتماعی»مان تحلیل برود. بنابراین، چگونه دوباره شروع به بازسازی مهارت های اجتماعی و ارتباطی خود کنیم؟

چرا بازسازی ارتباطات اجتماعی برای ما دشوار است؟

هنگامی که از انزوای اجتماعی خارج میشویم (اگر نه خود بیماری همه گیر)، بسیاری از ما دارای مجموعه ای از تضادها هستیم. ما مشتاق به ارتباط مجدد هستیم، اما برای معاشرت، بیش از حد خسته هستیم. دلمان برای دوستان و زندگی قبلی مان تنگ میشود، اما وقتی دوباره به افراد قبل از همه گیری و مکانهایی که عاشقشان بودیم نگاه میکنیم، احساس ناراحتی میکنیم. ما خواهان ارتباط با دیگران هستیم، اما اغلب زمانی که دوباره به هم میرسیم، احساس فشار و خستگی میکنیم. بطور خلاصه، ما خواهان ارتباطات هستیم ولی احساس میکنیم که توسط آنها دفع میشویم و این مسئله منجر به افزایش ناهماهنگی شناختی می شود. یعنی به نظر میرسد ما آرزوی چیزی را داریم که با آن چالش و مشکل داریم.

بدتر از آن، نشانه هایی وجود دارد که نشان میدهد ما در حال حاضر یک اپیدمی تنهایی را تجربه میکنیم. یک مطالعه اخیر دانشگاه هاروارد نشان داد که در اوایل سال ۲۰۲۱، بیش از یک سوم بزرگسالان ایالات متحده از تنهایی جدی رنج می بردند. احساس تنهایی مکرر یا تقریباً همیشه یا همیشه. متأسفانه، پس از دو سال از در نظر گرفتن دیگران، از جمله دوستان نزدیک، به عنوان تهدیدهای بالقوه برای سلامتی (منبع عفونت)، بسیاری از ما در حال حاضر از لحاظ جسمی و روانی نسبت به قبل از همه گیری وضعیت بهتری نداریم که به نظر میرسد این مسئله، وضعیت را حتی سخت تر میکند. شکستن چرخه تنهایی دشوارتر است.



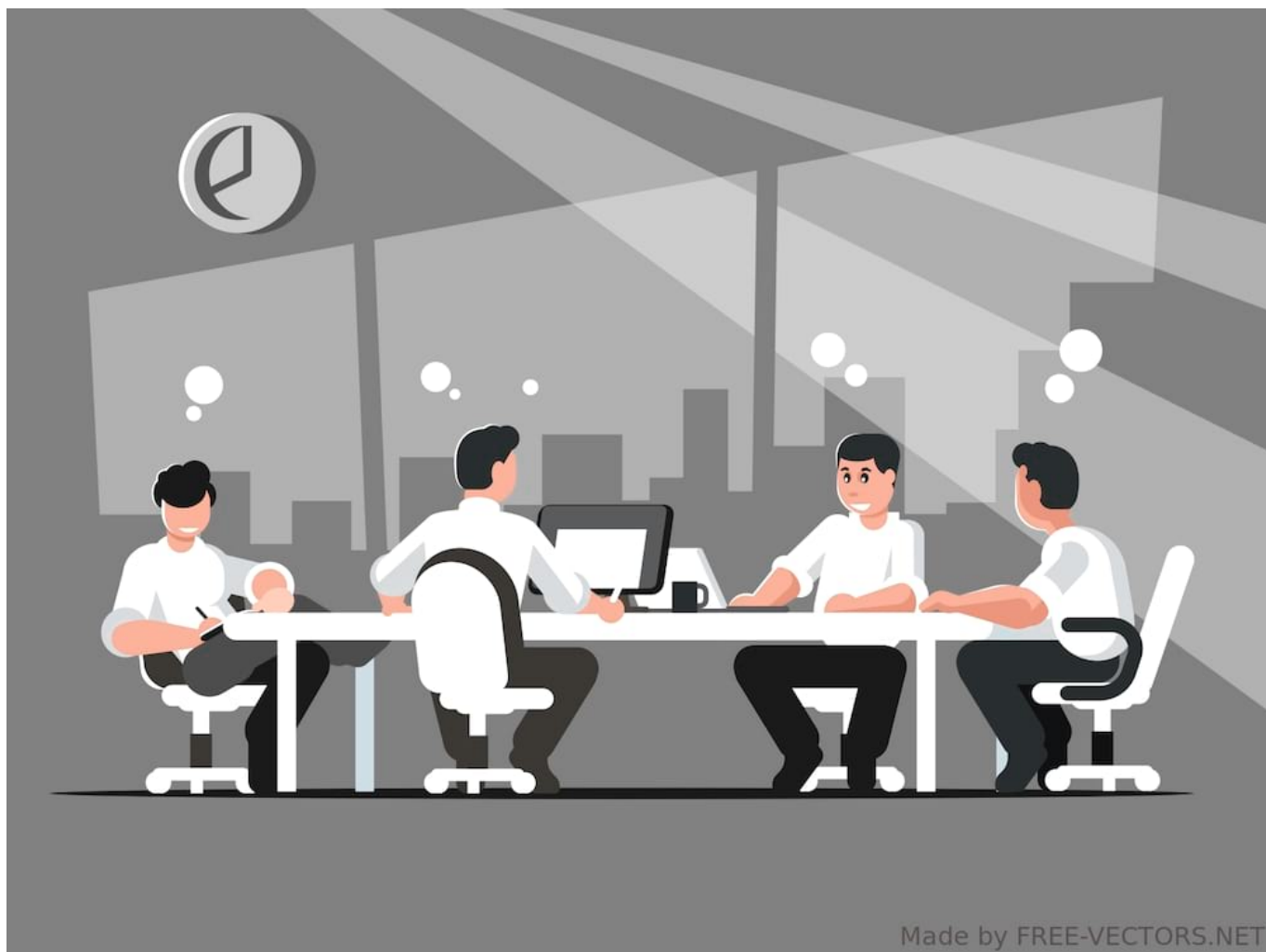
۴ راه برای شروع بازسازی ارتباطات اجتماعی در محل کار و زندگی

۱. تمرکز روی آنچه در حال حاضر کار میکند

تاکنون اکثر ما حداقل چند فرصت برای آزمایش روشهای موفقیت داشته ایم. به روابط، رویدادهای اجتماعی و فرصت ها فکر کنید که باعث میشوند در مقابل تخلیه انرژی، دوباره به شما کمک کنند. به این فکر کنید که چه چیزی باعث شد آنهایی که دوباره انرژی میدهند اینقدر عالی باشند و چه چیزی شما را از رویدادهای دیگر خسته کرده است. در نظر بگیرید که چگونه عوامل مختلف، از جمله وجود یا عدم وجود خطرات کووید-۱۹، بر تجربه شما تأثیر گذاشته است.

۲. ایجاد فرصت های ارتباطات اجتماعی بیشتر در رویدادهای کاری

اگر در صنعتی هستید که افراد بیش از دو سال است که یکدیگر را شخصاً ندیده اند، فرض کنید اولین رویدادهای حضوری شما با هر چیزی که قبل از همه گیری تجربه کرده اید، متفاوت است. به عنوان یک قاعده کلی، در جلسات، کنفرانس ها یا سایر رویدادهای کاری فعالتر باشید و بیشتر شرکت کنید. به هر حال، ممکن است زمان بیشتری نسبت به گذشته طول بکشد تا افراد ترغیب به شروع همکاری شوند. در سطح فردی، کارهایی نیز وجود دارد که میتوانید برای شروع مجدد ارتباط انجام دهید. اگر می خواهید در یک رویداد حضوری شرکت کنید و میدانید که دوباره با همکارانی که در دو سال گذشته ندیده اید، ارتباط برقرار میکنید، برنامه ریزی کنید که زودتر در جلسه حاضر شوید تا قبل از اینکه وارد بحث های ساختاری و کاری شوید، زمان بیشتری برای برقراری ارتباط مجدد داشته باشید.



۳. بازسازی رابطه

مانند اعتماد، توانایی ما برای ایجاد رابطه با دیگران به دلیل دو سال انزوا به خطر افتاده است. در حالی که بسیاری از ما به ایجاد رابطه آنلاین ادامه داده ایم، ایجاد ارتباط حضوری در مقابل آنلاین بطور قابل توجهی متفاوت است. خبر خوب این است که بطور کلی ایجاد رابطه شخصی آسان تر است. با این وجود، زمانی که با همکاران و سایر همتایان حرفه ای خود ارتباط برقرار میکنید، زمان بیشتری را برای ایجاد رابطه اختصاص دهید.

۴. بازسازی اعتماد

همه روابط نیاز به مراقبت و تغذیه دارند. همانطور که ارتباطات حضوری را احیا میکنید، آماده باشید تا اعتماد را با هر کسی که با آن روبرو میشوید، بازسازی کنید. حتی اگر مرتباً بصورت آنلاین در تعامل بوده اید، برخوردهای حضوری متفاوت است. فضایی برای اشتراک گذاری، گوش دادن و ارتباط مجدد ایجاد کنید. عمیقاً کنجکاو باشید که همکارانتان از آخرین باری که بصورت حضوری همدیگر را دیدید، چه میکنند. قبل از همه گیری، به راحتی میتوانستیم مهارت های اجتماعی خود را برقرار کنیم. همانطور که ما از ایجاد ارتباط در رسانه های اجتماعی و پلتفرم های کاری، دوباره به ارتباطات شخصی تغییر میکنیم، مهم است که مکث کنیم و در مورد آنچه تغییر کرده و آنچه باید انجام دهیم تا نسبت به همکارانمان آسوده شویم، فکر کنیم.