

به نام خداوند هستی بخش



ارتباط موثر



تعریف ارتباط موثر

- توانایی برقراری رابطه با دیگران به شکل کارآمد و موثر
- توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته ها، حق و حقوق یا تعهدات به شیوه قبال قبول بدون اینکه به نیازها، خواسته ها، حق و حقوق یا تعهدات دیگران صدمه ای وارد آورد.

چرا ما به روابط بین فردی نیازمندیم؟

در زیر مواردی ذکر می شوند که فرد در ارتباط موثر با افراد دارای مشکل است:

مثال:

۱- طی کردن فاصله ۱۰۰۰ کیلومتری تهران- مشهد هیچگاه برای علی خوشایند نبوده است چرا که او نمی توانست در طول این مدت ۱۰ ساعته که در قطار بود باهم کوپه ای هایش صحبت کند.



۲- رضا در کلاس تافل شرکت کرده است دو جلسه غیبت داشته است.

او نمی توانست در جبران جلساتی که در کلاس حضور نداشته از بقیه دانشجویان کمک بگیرد.

۳- حسن برای خرید ماشین مبلغ ۵۰۰۰۰۰ تومان کسری دارد وی از خرید ماشین منصرف شده است.

۴- صحبت دو نفر در کلاس در حین درس استاد تمرکز سارا را از بین برده است وی نمی تواند این وضع را تحمل کند.

۵- زهرا به عروسی دوستش رفته ولی هیچکدام از دوستانش نیامده بودند چندین میز آن طرف تر چند دختر هم سن و سال خودش مشغول صحبت هستند ولی او تنها نشسته است.



مراحل یک ارتباط بین فردی

مرحله اول: شروع

- سلام
- پرسش های ساده
- توجه به علاقه مندی ها
- تمجید (در حد متعارف)
- در مورد خودمان اطلاعات بدهیم

مرحله دوم: ادامه گفتگو

○ هنر خوب گوش دادن

(الف) تماس چشمی مناسب

(ب) استفاده از زبان بدن به طور مناسب (تغییر دادن وضعیت بدن، تکان دادن سر)

(ج) تلاش برای دنبال کردن سخنان فرد مقابل و اجتناب از طرح موضوع و مسئله جدید در حین صحبت

د) تشویق فرد مقابل به صحبت (هم به صورت بدنی و هم کلامی)

ه) لحن صحبت افراد اطلاعات بسیاری را از وضعیت فکری و احساسی خود به گوینده منتقل می کند.

و) روشن و خلاصه کردن جملات و صحبت های فرد

➤ توجه شود که نشان دادن ظاهری و مصنوعی این علایم اثربخشی لازم را ندارد.

○ در صحبت کردن با دیگران خود را علاقه مند نشان دهیم.

○ علائق خود را مطرح کنیم.

○ به موقع صحبت را تغییر دهیم.

مرحله سوم: پایان دهی

سعی کنید که با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید.

(الف) از آشنایی با شما خوشحال شدم و امیدوارم که مجدداً شما را ملاقات کنم.

(ب) از صحبت های شما استفاده زیادی کردم.

(ج) از صحبت های شما انرژی گرفتم.

(د) جداً که شنونده خوبی هستید.



○ به رفتارهای غیرکلامی فرد مقابل توجه کنید.

○ دقت کنید که نقش فعالیت را در پایان دهی به

عهده بگیرید.

○ قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه

دهید.

مشکلات ارتباطی

■ سوء تفاهم ها

■ سبک های ناسالم ارتباطی

مشکلات حاصل از ارتباط ناموفق چیست؟

- ایجاد سوء تفاهم - نارضایتی از روابط با دیگران -
- احساس تنهایی - کاهش اعتماد به نفس و احساس
- درماندگی - آسیب پذیری و کاهش توانایی در مقابله با
- مشکلات - انزوا و طرد - استرس و فشار روانی -
- احساس خشم و تعارض - ناکامی در ارضای نیازها -
- کاهش توانایی فرد در مقابله با مشکلات زندگی

انواع پیام در یک ارتباط:

- پیامی که می خواهیم منتقل کنیم.
- پیامی که منتقل کرده ایم.
- پیامی که فرد متقابل دریافت می کند.
- پیامی که واقعا منتقل می کنیم (پیام اصلی).

ویژگی های پیام صحیح چیست؟

○ شفاف و واضح و دقیق باشد نه مبهم

○ عینی و مستقیم باشد نه غیر مستقیم

○ جزئی باشد نه کلی

○ صریح

○ کوتاه

○ مودبانه

○ صحیح

○ پر محتوا

مولفه های برقراری رابطه موفق:

صداقت: هماهنگی ۳ مولفه زبان بدن، زبان گفتار و زبان لحن

صراحت: بیان روشن و مستقیم پیام بدون واسطه کاملاً جزئی و عینی و بدون تاکتیک طوریکه پیام روشن از آن استنباط می شود و شنونده زحمت زیادی برای درک آن نمی کشد.

احترام متقابل: ارزش گذاری، پذیرش فردیت و حفظ حریم شخصی و انسانی خود و فرد مقابل. طوری که بدانیم فرد موجود با ارزشی است و نه ابزاری برای استفاده شخصی و یا شیء قابل بهره گیری

خودمختاری در برابر کنترل (مهارگری):

به فرد مقابل این امکان را می دهیم که در رابطه هرطور که مایل است رفتار کند. میزان خودمختاری در روابط برابر (همسر، دوست و ...) با روابط نابرابر (رئیس و کارمند، والدین و فرزندان و...) متفاوت است. به او آزادی و اختیار می دهیم. اگر خودمختاری را از کسی بگیریم، لجباز، عصبانی و یا گوشه گیر و درمانده و افسرده می شود.

سبکهای ارتباطی

○ سبک منفعلانه

○ سبک پر خاشگرا نه

○ سبک سلطه گرانه (رندانه يا بازيگرانه)

○ سبک قاطعانه

ویژگی های فرد پرخاشگر (مهاجم):

شخص پرخاشگر حقوق دیگران را نادیده می گیرد و شروع به تهدید آنها می نماید. افراد پرخاشگر دانسته یا نادانسته از دیگران سوء استفاده می کنند.

ویژگی های فرد منفعل (سلطه پذیر):

شخص قادر به ابراز وجود نیست و با اتخاذ روشی
منفعلانه به دیگران اجازه می دهد به راحتی حقوق و
احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند.

ویژگی های فرد سلطه گر

فرد سلطه گر، خود و دیگران را به عنوان شیء، و نه انسان، مورد بهره کشی قرار می دهد و سعی می کند آنها را در جهت منافع خود فریب داده و مهار کند. در عین حال، این میل به بهره کشی معمولاً در پشت یک احترام افراطی و تصنعی پنهان میشود، و این تاکتیک سلطه گران برای کنترل دیگران است.

ویژگی های فرد جراتمند (قاطع، صریح)

یک فرد قاطع هم حق و حقوق خود و هم حق و حقوق دیگران را رعایت می کند. آنها برخلاف افراد سلطه پذیر که خود را متهم می کنند، و برخلاف افراد پرخاشگر که همواره دیگران را متهم می کنند، در تبیین و پیدا کردن راه حل به جای متهم کردن دیگران به مسئله و چگونگی حل آن توجه می کنند.

ردیف	ویژگی ها	سبک ارتباطی	پرخاشگر (مهاجم)	منفعل (سلطه پذیر)	سلطه گر	جرات مند (قاطع، صریح)
۱	صداقت					
۲	صراحت (صحبت و رفتار مستقیم و روشن)					
۳	احترام متقابل					
۴	خودمختاری (آزادی)					
۵	نتیجه سبک ارتباطی (قاعده بازی فرد)					
۶	حل مسئله					
۷	تماس چشمی					
۸	اعتماد به نفس					
۹	نه گفتن					
۱۰	لحن					
۱۱	مقدار صحبت					
۱۲	ظاهر چهره					
۱۳	شنودگی					
۱۴	طرحواره های ممکن					
۱۵	حل تعارض					
۱۶	آسیب پذیری					
۱۷	عواقب احتمالی استفاده زیاد از این الگو					
۱۸	سوء استفاده					
۱۹	نحوه عملکرد در ارتباط					
۲۰	حس ترحم					
۲۱	کلمات غالب مورد استفاده					
۲۳	باورهای غالب					

ارتباط صمیمی

نیاز به برقراری پیوند عاطفی نزدیک با دیگران. مورد توجه قرار گرفتن ، دوست داشتن و مورد دوست داشتن

قرار گرفتن





ارتباط صمیمی

نیاز به برقراری پیوند عاطفی نزدیک با دیگران. مورد توجه قرار گفتن ، دوست داشتن و مورد دوست داشتن

قرار گرفتن

برای مشاوره تخصصی و راهنمایی دقیق تر با من حرف بزن...



بر روی لینک زیر کلیک کنید

<https://t.me/bmhbot>