

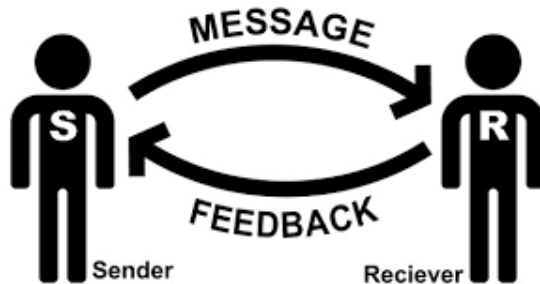


فرض کنید اولین روز تحصیلات دانشگاهی شما است وارد دانشگاه شده اید، به اطراف خود نگاه می کنید و چهره های زیادی را می بینید. با خود می اندیشید کدام یک از این افراد دوست من خواهد بود؟ آیا دوست خوبی انتخاب خواهم کرد؟ آیا رابطه ما با یکدیگر ادامه خواهد داشت؟

مهم ترین سوال این است که چگونه در انتخاب فردی که می خواهیم با او رابطه ای نزدیک و صمیمانه برقرار کنیم اشتباه نکنیم؟

با توجه به موضوعی که ذکر شد اهمیت مهارت روابط بین فردی موثر مشخص شد.

ارتباط، هرگونه تعاملی است که شامل انتقال پیام باشد. گوینده (فرستنده پیام) باید منظور خود را صریح و شفاف بازگو کند و پیام (سوال یا رفتار) به صورت کلامی یا غیرکلامی به گیرنده پیام برسد؛ و گیرنده یا



شنونده پس از دریافت پیام، به صورت کلامی یا بازخورد (فیدبک) بدهد. ارتباط بین فردی چیزی فراتر از تبادل کلمات بین دونفر است. اینکه چه چیزی، چگونه، چرا و کی گفته شود و چه چیزی گفته نمی شود، بر رابطه بین فرستنده و گیرنده تأثیر می گذارد. ارتباط موثر، تبادل افکار، احساسات و باورها بین گوینده و شنونده است؛ به گونه ای که شنونده، پیام را آنگونه که منظور گوینده است، تفسیر کند. ارتباط، فرآیند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیرکلامی است؛ یعنی فرآیندی که از طریق آن؛ افکار، احساسات، عقاید و هیجانات خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.

□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□

پژوهش های روانشناختی در مورد اهمیت روابط بین فردی موثر به نتایج زیر رسیده اند :

- اثر مستقیم روی سلامت روانی فرد دارد.



- به رشد شخصی و هویت‌یابی افراد کمک می‌کند.
- بهره‌وری شغلی و موفقیت را افزایش می‌دهد.
- کیفیت زندگی را افزایش می‌بخشد.
- سازگاری فرد را افزایش می‌دهد.
- باعث مقابله سازنده با استرس می‌گردد.
- خودشکوفایی به همراه دارد.

عناصر اصلی ارتباط موثر عبارتند از: احترام، پذیرش، مسئولیت، احساس امنیت، اعتماد، صداقت، درک و فهم، حساسیت داشتن نسبت به حساسیت‌های فرد مقابل، علایق و نیازهای طرف مقابل.

□□□□□□ □□□□ □□□□

1) □□□□: عناصر کلامی ارتباط، شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به محتوای کلامی و فرآیند بیان کلامی مربوط می‌گردند. منظور از محتوای کلام، آن چیزی است که بر زبان می‌آوریم.

2) □□□□□□□□: عناصر غیرکلامی ارتباط، شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به جنبه‌هایی غیر از محتوای کلامی و فرآیند بیان کلامی مربوط می‌گردند.

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ •

- دیداری: زبان بدن، چهره، حرکات چشم، ژست‌ها.
- لمسی: زدن به پشت، گرفتن دست و دست گذاشتن روی شانه.
- صوتی: آهنگ صدا برای انتقال مفاهیم.
- فضایی: مقدار فاصله لازم با توجه به نوع رابطه.

□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□



- □□□□ □□□□ □□□ □□□□
- به شنونده فرصت سوال یا اظهار نظر کردن بدهید.
- خود را جاي شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- آنچه را می‌خواهید بگویید، واضح صحبت کنید.
- به شنونده نگاه کنید.
- مطمئن شوید آنچه را می‌گویید، با تَن صدا و زبان بدني شما هماهنگ باشد.
- تَن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید.
- مبهم صحبت نکنید و با بیان جزئیات زیاد، موضوع را پیچیده نکنید.
- از دیدن علائم آشفتگی در شنونده، غفلت نکنید.

- □□□□ □□□ □□□ □□□□
- سوال بپرسید تا کاملاً متوجه شوید که موضوع چیست.
- موضوعات را آنطوری که فهمیده‌اید، خلاصه کنید.
- گوش کنید و از قضاوت درباره آنچه که گوینده می‌گوید، پرهیز کنید.

ادامه دارد...