



موضوع :

مهارت ارتباط موثر و روابط بین فردی

آیا میدانستید **۷۵ درصد** اوقات روزانه ما صرف ارتباط می شود.

۷۵ درصد موفقیت های ما به روابطمان بستگی دارد.

با **۵ دقیقه** روابط ناسالم مشاجره و درگیری **۸ ساعت** انرژی

مفید از دست می رود.

تاثیر محرومیت از روابط اجتماعی به اندازه عوارض کشیدن

۱۵ نخ سیگار است.

افرادی که از زندگی و روابط شان فردی و اجتماعی احساس رضایت دارند **چهار تا هفت سال** جوان تر از سایرین به نظر می آیند.

نداشتن یا کمبود روابط اجتماعی سالم حدود **۳۰ درصد** خطر ابتلا به **بیماری های قلبی** را افزایش می دهد.

فرآیند انتقال و تبادل افکار، اندیشه‌ها، نظرات، احساسات و عقاید افراد با استفاده از علائم و نشانه‌های مناسب به منظور تأثیر کنترل و هدایت یکدیگر.

(تعامل و ارسال پیام از یک شخص به شخص دیگر از طریق

کانال ارتباطی به صورت **کلامی و غیر کلامی**)

اجزای ارتباط چیست؟

فرستنده (ارسال کننده اطلاعات)

گیرنده (دریافت کننده پیام)

پیام (مطالب و علائم به صورت کلامی یا غیر کلامی)

اطلاعات فرستنده + تفسیر گیرنده

بازخورد:

پیامی که گیرنده به فرستنده می‌دهد و از طریق آن دو طرف درگیر

در تعامل پی می‌برند که آیا پیام به درستی مبادله شده یا خیر؟

محیط و زمینه: هر ارتباطی در محیط یا زمینه اتفاق می‌افتد که این

زمینه ترکیبی است از ابعاد زمانی و مکانی

ارتباط: یکی از ابزارهای اصلی و اولیه رفع نیازهای انسان است.

نیاز به بقا و نیازهای فیزیولوژیک (آب و غذا)

نیاز به امنیت و اطمینان شغل و سرپناه

نیاز به تعلق خاطر پذیرش و تایید

نیاز به عزت نفس و اعتماد به نفس (خود را دوست داشتن)

نیاز به خودشکوفایی

بارش فکری:

مهارت های ارتباطی را تعریف کنید .

توانایی برقراری رابطه با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها ،
خواسته ها و حق و حقوق به شکل **کارآمد و موثر** به نحوی که به نیازها
،خواسته ها، حقوق دیگران صدمه ای وارد نشود .
و در عین حال که رابطه برای خود شخص مفید است، برای طرف مقابل
هم سودمند باشد.

به نظر شما مهارت روابط بین فردی چه مراحل دارند؟

فرایندی است ۳ مرحله ای :

شروع

ادامه

پایان

شروع:

گاهی به دلیل شرم و حیای ذاتی یا عدم اطمینان و
اعتماد کافی یا ... ارتباط یا به سختی آغاز
می‌شود یا اصلاً شکل نمی‌گیرد.

توصیه هایی برای شروع یک ارتباط درست:

آغاز گر رابطه باشیم همراه با سلام و لبخند.

برای برقراری رابطه از پرسش های ساده استفاده کنیم.

با دقت و توجه به طرف مقابل به علاقه مندی هایش پی ببریم.

در حد متعارف از شخص مقابل تمجید کنیم.

مورد خودمان به شخص مقابل اطلاعات دهیم.

ادامه گفتگو :

توانایی شروع یک گفتگو شرط لازم برای ایجاد یک ارتباط دو جانبه

است اما به طور قطع شرط کافی نیست.

توصیه هایی برای ادامه یک گفتگو:

هنر صحیح گوش دادن
در صحبت با دیگران خود را به صورت کلامی و غیر کلامی علاقه مند
نشان دادن
مطرح کردن علایق خویش
تغییر دادن به موقع موضوع صحبت

مرحله پایانی:

اگر شروع ارتباط های بین فردی را به برخاستن هواپیما از سطح زمین و پرواز را به ادامه یک گفتگو تشبیه کنیم. پایان یک گفتگو همان فرود هواپیما است.

اگر فرود به درستی انجام نشود ، قطعاً وقت و انرژی در دو مرحله قبل به هدر رفته است.

اصول پایان دادن به گفتگو :

سعی کنیم با احساس خوشایند دو طرفه، به گفتگو پایان دهیم.

به رفتارهای غیر کلامی طرف مقابل توجه کنیم.

دقت کنیم که نقش فعال تری در پایان دهی به ارتباط برعهده بگیریم.

قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه دهیم.

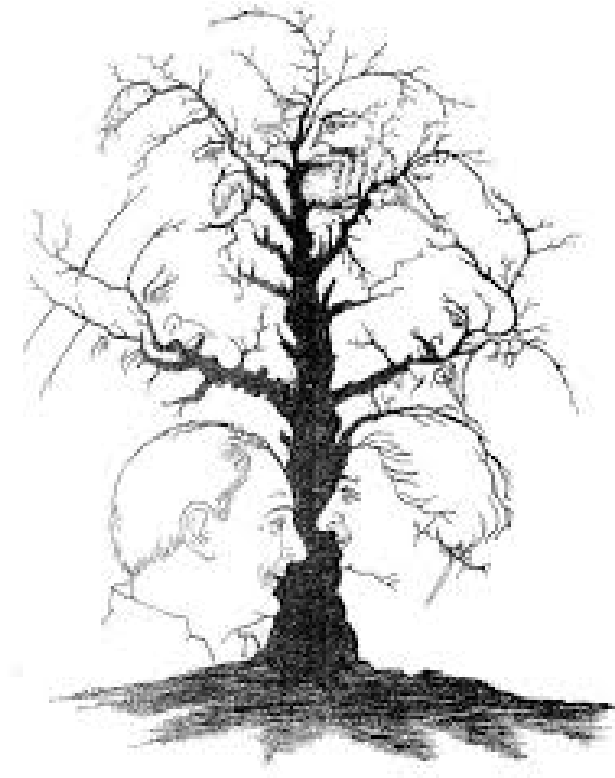
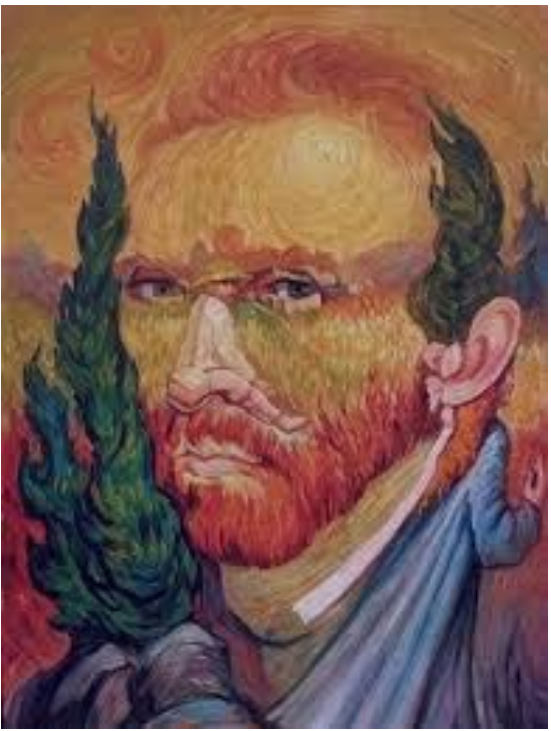
ساختارهای ذهنی :

باورها

فرضیات

ارزش ها

فیلترهای ذهنی



موانع ارتباطی ← صافی های ارتباطی

درونی
بیرونی

مهمترین موانع ارتباطی **قضاوت** یا **پیش داوری** است.

انتخاب گزینشی

دستور دادن

گوش کردن انتخابی

تهدید

وارسی ، کنجکاوی ، بازجویی

نصیحت کردن

حق به جانب بودن

بی توجهی به درخواست دیگری

داوری عجولانه و سطحی

ناامید کردن

انتقاد کردن

استدلال و سخنرانی خرد نمایانه

زبان بدن ناسازگار

منظور از حریم شخصی چیست؟

قلمرو فیزیکی، روانشناختی و ارزشی هر شخص و منحصر به فرد است که توسط خودش تعریف و تعیین می گردد و دوست ندارد کسی بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود.

قابل رؤیت

غیر قابل رؤیت

سبک ارتباطی جرات مند یا قاطع

مهارت جرأت مندی یعنی :

پای حقوق خود محکم بایستیم و اندیشه احساسات خود را
به گونه ای مستقیم ، صادقانه و مناسب با اوضاع بیان کنیم.

آگاهی از حقوق شخصی و فردی خود مانند:

من حق دارم احساسات و افکارم را بیان کنم.

من حق دارم اشتباه کنم.

من حق دارم نه بگویم.

من حق دارم تقاضای اشخاص را رد کنم.

من حق دارم در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی ام به دیگران توضیح ندهم.

من حق دارم از دیگران بخواهم که کاری را برایم انجام دهند.

من حق دارم تغییر عقیده دهم.

من حق دارم خودم برای زندگیم تصمیم بگیرم.

من باور دارم بقیه نیز چنین حقوقی را دارا هستند.

نمونه ای از باورهای ناکارآمد افکاری :

من نمی توانم به کسی نه بگویم.

من حق ندارم کسی را ناراحت کنم.

اگر ناراحت بشه چی؟

نباید هیچ کس را ناراحت کرد.

باید همه را از خود راضی نگه داشت.

منابع :

- امامی نائینی، نسرین، ۱۳۸۷، ارتباطات، انتشارات هنر آبی، تهران
- منوچهری، مهدی و همکاران، ۱۳۹۴، مهارت‌های زندگی 1
- سیتر، ویرجینیا ۱۳۹۳، آدم سازی، ترجمه بهروز پزشکی، انتشارات رشد، تهران
- امیرحسینی، خسرو، ۱۳۸۳، مهارت‌های اساسی زندگی سالم، انتشارات عارف کامل
- جزایری، علیرضا، رحیمی، سید علی سینا، ۱۳۹۴، مهارت‌های زندگی، نشر دانژه تهران
- کول، کریس، ۱۳۹۴، کلید طلایی ارتباطات، ترجمه محمدرضا آل یا سین، هامون، تهران
- گل محمدی، نسرین، ۱۳۹۳، مهارت‌های ده گانه زندگی، نشر نواندیش، تهران
- گاربردان، ۱۳۷۳، روانشناسی دوستی، ترجمه محمدعلی، فرشاد، انتشارات الهام
- مگ گرا، فیلیپ، ۱۳۸۶، مهارت‌های عملی زندگی، ترجمه مهدی، قراچه داغی، نشر آسیم، تهران

شاد و سلامت باشید.....

آبان ۱۳۹۹

وحیده قائمی فر

روانشناس بالینی

مدرس در سمینارها و مهارت های زندگی

مشاوره ازدواج و خانواده

شماره تماس ۰۹۱۶۴۶۱۷۶۲۵