

هو القادر

# مهارت ارتباط

## مقدمه

- بعضی‌ها به زندگی ما پا می‌گذارند و زود می‌روند..
- بعضی مدت‌ها می‌مانند و در قلبمان ردّی از خود به جا می‌گذارند و ما هرگز دوباره مثل سابق نمی‌شویم

# اهمیت ارتباط

- حال به نظر شما، اهمیت روابط بین فردی و ارتباط موثر در زندگی ما انسان ها در چه می باشد.؟
- چه ضرورتی وجود دارد که ارتباطات موثر و روابط بین فردی را فرا بگیریم؟

# اهمیت ارتباط

• کیفیت ارتباط مهمترین و کلیدی ترین مهارت برای کسب موفقیت و خوشبختی در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی هست.

# انواع ارتباط

## • شخصی:

- ارتباط با خود و خودگویی‌ها، باورخود، یاس و ناامیدی، نکنه‌ها، عذاب وجدان‌ها، احساس گناه، مقایسه‌ها، عیب‌جویی و ایراد گرفتن از خود جلوی آینه، ترس‌ها، مقصر دانستن خود و ندارم‌ها

## • خانوادگی:

- ارتباط با والدین
- ارتباط والدین با فرزند
- ارتباط با خواهر و برادرها
- ارتباط با همسر
- ارتباط با خانواده همسر و.....

# انواع ارتباط (ادامه)

• اجتماعی و شغلی:

- ارتباط با دوستان، آشنایان، همسایگان
- ارتباط با مدیر و همکاران

# عوامل موثر در ارتباط مطلوب

- در یک ارتباط مطلوب توجه به موضوعات زیر بسیار اهمیت دارد
  - هوش هیجانی
  - خودآگاهی (عزت نفس)، خویشتن داری، انگیزه شخصی، همدلی، مهارت بین فردی
  - نیازهای روانی
  - نیاز به امنیت، نیاز به تعلق و عشق، نیاز به احساس ارزشمندی



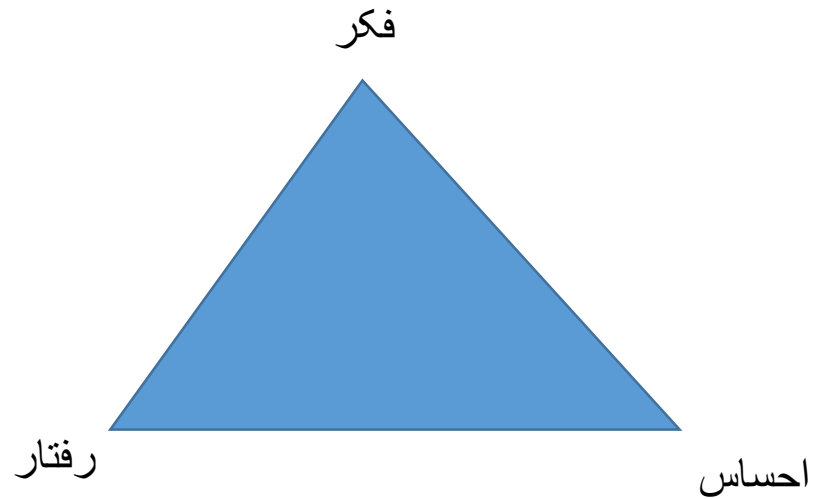
# عوامل موثر در ارتباط مطلوب:

• عناصر اصلی ارتباط:

• ارتباط کلامی و غیر کلامی

# عوامل موثر در ارتباط مطلوب (ادامه)

• مثلث روان



# مثلت روان:

- من هیچ کاری را درست انجام نمی دم. (فکر)
- احساس ناتوانی (احساس)
- عدم انجام کار (رفتار)
- من قیافه خوبی ندارم. (فکر)
- احساس غمگینی (احساس)
- گوشه گیری (رفتار)

# مثلت روان:

- همه ی افراد گاهی اشتباه می کنند. این اشتباه برای من یک تجربه است (فکر کارآمد)
- احساس توانایی و کسب تجربه. (احساس)
- تلاش برای انجام درست کار (رفتار)
- خدایا شکرت که به من استعداد و توانایی ذهنی خوبی دادی (فکر کارآمد)
- احساس شور و اشتیاق و توانمندی (احساس)
- حداکثر تلاش برای کسب موفقیت های عالی (رفتار)

## **عوامل موثر در ارتباط مطلوب (گوش دادن فعال / گوش دادن نفعال):**

- گوش دادن فعال
- به فرد مقابل توجه کنید.
- سوال به جا پرسید. (سوالات باز)
- بازخورد بدید، بازگو کنید و خلاصه کنید.
- از توصیه های زیر استفاده کنید.

# توصیه های مهم برای گوش دادن فعال:

- مرتبط با موضوع صحبت پیش برید .
- آنچه را می خواهید بیان کنید به وضوح بگویید.
- به جنبه های مثبت موضوع و فرد اشاره کنید.
- هنگام بازخورد دادن از ضمیر (من) استفاده کنید.
- از تعمیم افراطی بپرهیزید و از واژه هایی مانند همیشه ، هرگز کمتر استفاده کنید.
- تا حد امکان نصیحت نکنید.

# عوامل موثر در ارتباط مطلوب (ادامه)

- سبک های ارتباط
- سبک ارتباط منفعلانه
- سبک ارتباط پرخاشگرانه
- سبک ارتباط جرات مندانه، قاطعانه ( ابراز وجود)

# رفتار همدلانه:

- برخوردناهمدلانه استاد، از تو توقع نداشتم، من از تو انتظار بالاتری داشتم .
- برخورد همدلانه استاد، به نظر می رسد که از نمرات ناراحتی
- تو آبروی این مدرسه را بردی
- به نظر می رسد که از رفتار خودت پشیمانی
- می فهمم که شرایط خوبی برای درس خواندن نداری یا نداشتی
- تو چقدر حساسی
- می فهمم که این موضوع تا چه حد ناراحتت کرده.



# موانع ارتباط موثر:

- قضاوت کردن
- ارجاع به خود
- بی توجهی به احساسات طرف مقابل
- قطع صحبت طرف مقابل
- ارائه راه حل
- مسخره کردن
- تهدید کردن
- برچسب زدن و نامگذاری

**هدف اصلی مهارت ارتباط:**

**• پرورش ارتباط و رفتار بالغانه است**

## نتیجه

- در آخر این واقعیت رو باید توجه داشت که دانش به تنهایی هیچ کمکی به ما نخواهد کرد.
- زمانی که دانش همراه با درک و بینش شود تغییر رفتار حاصل می شود و این ارزشمند است .
- لذا با یاد گرفتن مهارت های زندگی از جمله مهارت ارتباط می توانیم نقش پر رنگ تری در زندگی و جامعه داشته باشیم.

**با تشكر از توجه شما عزيزان**

**مريم فتحى پور**

تلگرام

@fathipour\_m

همراه با شما در مسیر زندگی