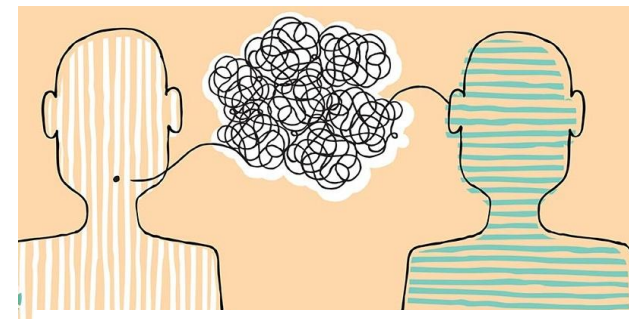


به مناسبت هفته خوابگاه ها



مهارت روابط بین فردی



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی و ارستگان

دفتر مشاوره

تعریف

فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می گذاریم این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد.

انواع ارتباط

(۱) ارتباط کلامی: تمامی جنبه های گفتار، یعنی زبان و ابزارهای کلامی را شامل می شود که در آن چگونگی صحبت کردن از جمله، سرعت کلام، تن و آهنگ صدا نیز مطرح است.

(۲) ارتباط غیر کلامی: به سایر فعالیت های گفته می شود که کارکرد ارتباطی دارند، مثل حالت چهره (چشم، ابرو، گزیدن لب، ...) ژست ها و حرکات بدنی که به آن «زبان بدن» هم می گویند.

عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی

گوش دادن فعال

گوش دادن با شنیدن فرق دارد، چرا که شنیدن امری است غیر ارادی و شامل تمام صداهایی می شود که همواره از محیط دریافت می کنیم.



اهمیت دادن

یعنی بتوانیم به احساسات نیازها، و خواسته های فرد مقابل توجه نشان دهیم. زمانی روابط بین فردی تقویت می شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکردهای دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم.

سوال کردن

پرسیدن از رایج ترین و در عین حال ساده ترین مهارت هاست. زیرا پرسیدن علاوه بر شفاف سازی پیام، موجب برانگیختن تفکر افراد می گردد. به خاطر داشته باشیم طرح سوالات مکرر، به قصد میج گیری، نه تنها به تقویت رابطه بین فردی کمک نمی کند، بلکه موجب تضعیف و مختل شدن آن نیز می شود.

احترام گذاشتن

یعنی پذیرفتن و گرمی داشتن بی قید و شرط دیگران با دیگران به گونه ای رفتار کنیم که احساس نمایند برایشان ارزش و احترام قائل هستیم. یکی از نشانه های احترام گذاشتن رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می گیریم.

ابراز وجود

از مهارت های مهم در برقراری ارتباط، ابراز وجود است که شامل بیان افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به گونه ای که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید. بدیهی است افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل مواجه هستند.

نه گفتن

مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست نابجای دیگران یا آنچه که از توانش خارج است از کلمه نه استفاده کند. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجز باشند همواره در روابط بین فردی خود با مشکل مواجه شده و از ارتباط خود احساس امنیت و خرسندی نمی کنند.

کار گروهی

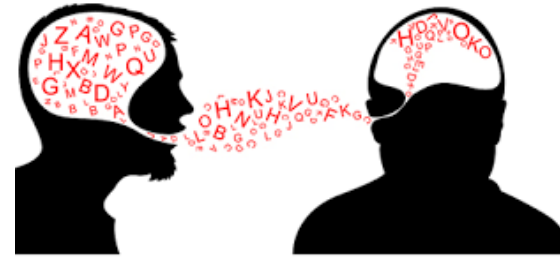
از ویژگی های کار گروهی تقویت همکاری، هم فکری همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می باشد. این خود تقویت روابط بین فردی اعضای گروه را بیش از پیش فراهم می نماید.



توصیه هایی برای تقویت روابط بین فردی :

۱- محیط را آماده برقراری ارتباط نماییم و سعی کنیم در ارتباط، شروع کننده خوبی باشیم مثل یک سلام و احوالپرسی گرم و فشردن دست فرد مقابل.

۲- در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه کنیم و متناسب با آن رفتار نماییم. مثلاً نحوه برقراری ارتباط ما با کودکان، سالنخوردگان، بیماران و یا در جشن عروسی، مجلس عزا می بایست متفاوت از یکدیگر باشد.



۳- هنگام صحبت کردن سخنان یکدیگر را قطع نکنیم.

۴- برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد پرهیز نماییم.

۵- بدانیم، گوش دادن فعال نیازمند کسب مهارت بوده و به انرژی و تعهد نیازمند است.

۶- هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم، سپس افرادی را جستجو کنیم که با آن ها راحت تر می توان ارتباط برقرار کرد.

۷- در ارتباط بین فردی علاوه بر کلام، از روش های غیر کلامی مانند (گوش دادن - نگاه کردن - استفاده از ژست ها و چهره ها - ایما و اشاره و ...) به خوبی استفاده کنیم.

۸- برای ادامه یک ارتباط خوب از تمجید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنیم. مانند(خوشحالم با شما هم صحبت شدم - خیلی خوب گفتید - آفرین من هم با نظر شما موافقم و ...)

۹- از تحقیر و سرزنش و توهین دیگران خودداری کنیم. مانند (تو اصلاً نمی فهمی - هنوز بچه هستی - بگو بزرگتر حرف بزنه و ..)

۱۰- در صورت قطع ارتباط، تنها دیگران را مقصر ندانسته و خود برای ارتباط مجدد پیش قدم شویم.

۱۱- هنگام صحبت از قضاوت در مورد رفتار گوینده اکیداً پرهیز کنیم. مانند (اگر این کار را نمی کردی، این طور نمی شد - خب، تقصیر خودت بوده و ...) به جای استفاده از این عبارت می توانیم بگوییم: بهتره مسئله را یک بار دیگر مرور کنیم.

۱۲- با احترام به دیگران، احترام خود را تضمین نماییم.

۱۳- برای مقابله با کمرویی و خجلت افراطی می توان از افراد آگاه و متخصص (مشاور و روانشناس) کمک گرفت.

۱۴- از افراد و یا مکان هایی که در آن جا دچار مشکل می شویم، فهرستی تهیه کرده و با کمک گرفتن از دیگران (به ویژه متخصصین) به فکر حل آن ها باشیم.

۱۵- سعی کنیم با برقراری ارتباط خوب و مؤثر در خانواده، الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشیم.

۱۶- در صورت روبه رو شدن با نظر مخالف دیگران بهتر است با تحمل آن در تقویت رابطه ی بین فردی خود تلاش نماییم.

با ما در ارتباط باشید:



@ moshavere_varastegan

moshavere@varastegan.ac.ir