



اگر شیوه شما مؤثر واقع نشد

فکر کنید که چه کاری را می‌توانستید طور دیگری انجام دهید، چه کار دیگری می‌توانستید بکنید، در درجه اول چرا آن کار را نکردید، و دفعه‌ی بعد چگونه این کار را انجام خواهید داد. بعد از آن دیگر درباره‌اش فکر نکنید. آموختن راه‌های تازه‌ی ارتباطی و استفاده از آنها بخصوص در محیط‌های شغلی ممکن است در شما ایجاد ترس کند ولی بدانید که همه تغییر می‌کنند، افراد قبول خطر می‌کنند و خود را آزاد می‌یابند، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و لذت می‌برند، وقتی ترس اولیه آنها ریخت و شروع به تمرین کردند هیچ یک متأسف و پشیمان نمی‌شوند.

همه در می‌یابند که اگر به گونه دیگری عمل کنند و به شکل متفاوتی سخن بگویند، احساس بهتری پیدا می‌کنند و پس از آن می‌توانند راحت‌تر بر خود مسلط شوند و در برخورد با دیگران راحت، و در عین حال محکم باشند.

تجسم باعث می‌شود که آمادگی شما برای صراحت بیان در موقعیت‌های واقعی افزایش یابد. توجه کنید که در این مرحله باید انتظار نقص و اشتباه را هم داشته باشید، در عمل برای شروع نگران کننده‌ترین موقعیت‌ها و بداخلاق‌ترین اشخاص را انتخاب نکنید.

پاداش به خویشتن

بعد از آن که شیوه‌ی ارتباطی خود را اجرا کردید، خواه ده امتیاز کامل گرفته، خواه موفق نشده و شکست خورده باشید، به هر حال به خاطر شهامت و تلاشی که برای انجام یک کار متفاوت نشان داده‌اید، به خودتان پاداش دهید. این پاداش به خاطر آن است که دست به عمل زده‌اید، تا عمل نکنید یاد نمی‌گیرید و تا یاد نگیرید تغییر نمی‌کنید.

خودآزمایی

پس از آن که به خود، به خاطر عملی که طبق نقشه و به شیوه‌ای که انجام داده‌اید پاداش دادید، آن گاه باید واقعه را از ابتدا مرور کنید تا معلوم شود در رسیدن به هدفی که داشته‌اید تا چه حد موفق بوده‌اید، اگر به این نتیجه رسیدید که عمل را به خوبی انجام داده‌اید، در آن صورت اطلاعات را به ذهن بسپارید تا در موقعیت‌های مشابه و در رابطه با اشخاص مشابه از آن استفاده کنید. شاید بد نباشد مطالب را در دفتری ثبت کنید تا مدارک مستندی درباره شیوه‌های مؤثر، اشخاص مورد نظر و این که چگونه در خود انگیزه ایجاد کرده‌اید در دست داشته باشید.

* نکات:

- از تباط مؤثر پذیرش دیگران است، همانطور که هستند نه تلاش برای تغییر آنها.
- در ارتباط مؤثر، ثبات و مسئولیت‌پذیری از شرط‌های اساسی است.
- یک رابطه مؤثر، صمیمیت و احساسات دوستانه را می‌طلبد.
- رابطه مؤثر، وابستگی شدید و بیمارگونه نیست.

ارتباط مؤثر



مرکز مشاوره و سامان‌یابی روان‌شناختی
مؤسسه تخصصی فرهنگی
دفترگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

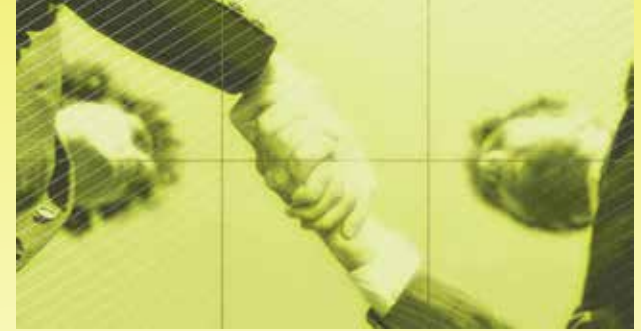


مرکز مشاوره و سامان‌یابی روان‌شناختی
مؤسسه تخصصی فرهنگی
دفترگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشجو، خیابان شهید انزلی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۲

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، رویروی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۲۲۹۸۲۷-۲۲۷۲۲۰۶



همه‌ی ما در ارتباط با دیگران مشکلاتی داریم که به نحوی مرتبط با سخن گفتن ما است. آیا تا به حال، اتفاق افتاده است که ناخواسته تسلیم عقاید و یا خواسته‌های کسی شده باشید؟ آیا به خاطر این که دیگران از شما نرنجند و با شما بد نشوند از حقوق خود صرف‌نظر کرده‌اید؟ آیا از دادن و یا شنیدن پاسخ منفی وحشت دارید؟ آیا حس می‌کنید که در محیط کار، دیگران شما را جدی نمی‌گیرند؟ آیا در جمع خانواده، دوستان و یا همکاران اداری کمتر صحبت می‌کنید و نمی‌خواهید در مرکز توجه قرار بگیرید؟

ارتباط خوب

صراحت و نفوذ کلام، زیربنای ارتباط صحیح است، مسلماً این حق که با ما باید با احترام رفتار شود و این که دارای احساس باشیم و بتوانیم احساسات، عقاید و خواسته‌های خود را بیان کنیم، و این که دیگران به حرف ما گوش کنند و ما را جدی بگیرند و این که اولویت‌های خود را مشخص کنیم، و این که بدون احساس گناه به دیگران نه بگوییم، و آنچه را که بابتش بهایی پرداخت کرده‌ایم را به دست آوریم از حقوق اساسی افراد بشر محسوب می‌شود. مردم غالباً نیاز دارند که حالت تهاجمی گذشته را تعدیل کنند و طوری سخن بگویند که کمتر حالت رقابتی و مبارزه‌طلبی داشته باشند و در عین حال مطالب خود را صریح و مختصر بگویند.

عوامل ارتباط خوب

- ۱- رکن اساسی هر ارتباط خوب هنر خوب گوش دادن است.
- ۲- دومین شرط لازم، راستگویی و بدون ابهام و پیچیدگی سخن گفتن است که آن را صراحت بیان می‌نامیم.

هنر خوب گوش دادن

اهمیت گوش‌دادن صحیح گرایش به سوی روابطی است که مشارکت سایر افراد گروه را تشویق می‌کند. افراد کم‌کم در می‌یابند که باید عواطف خود و دیگران را بهتر بشناسند. این افراد باید بتوانند صریح‌تر از گذشته درباره موضوعات حاد و پراهمیتی نظیر عواطف، سخن دیگران را بشنوند. خوب گوش دادن رساندن این پیام به گوینده است که برای او ارزش قائلی، درک دنیای او همراه بودن با احساسات و عواطف اوست. دنیا را از دریچه چشم او نگرستن و احترام به اوست.

صراحت بیان

اصطلاح رفتار صریح شامل هر نوع بیان حقوق و احساسات فردی قابل قبول اجتماع می‌باشد که شامل رد مؤدبانه یک خواهش غیرقابل قبول، بیان حقیقی تحسین، گرمی‌داشت، تمجید، یا احترام با استفاده از اصوات مختلف برای بیان تعجب، شادمانی، تحریک، ستایش یا نفرت است، که این خود ارتباط خوب مؤثر را باعث می‌شود.

هفت گام برای ارتباط مؤثر

- ۱- خواسته خود را مشخص کنید
- ۲- افکار منفی را معین سازید
- ۳- جایگزینی، مبارزه، توقف
- ۴- انتخاب شیوه
- ۵- اجرای شیوه
- ۶- پاداش به خویشتن
- ۷- خودآزمایی

خواسته خود را مشخص کنید

مشخص کردن خواسته‌ای که از برقراری رابطه داریم، مهم‌ترین قدم در آموزش راه‌های بهتر ارتباط است. اگر این قدم اولیه لازم را برندارید، در آن صورت همیشه دچار مشکلاتی خواهید شد که نمی‌توانید راه حلی برای آنها پیدا کنید مثلاً چه کنم تا افکار و نظرات من جدی گرفته شود؟

افکار منفی را مشخص کنید

پس از مشخص کردن خواسته خود دومین گام تشخیص افکار منفی احتمالی است که ممکن است مزاحم حرکت شما باشد. همه ما با خودمان گفتگوهای درونی داریم. این خودگویی‌ها ما را در کارها راهنمایی می‌کند که چگونه حرکت کنیم. این مکالمات درونی گاه با صدای بلند و گاه فقط در خیالمان است. مکالمات درونی راجع به این سه موضوع است:

- من به قدر کافی خوب نیستم
- شما اشکالی دارید
- چرا خودم را ناراحت کنم؟ در هر حال چیزی عوض نمی‌شود.

جایگزینی، مبارزه، توقف

پس از این که هدف خود را مشخص کردید و توانستید مکالمات درونی خود را تشخیص دهید، آن گاه باید مرزهای موفقیت را تعیین و مکالمات درونی را عوض کنید. اگر مکالمات درونی خود را تغییر دهید، کم‌کم مکالمات بیرونی هم تغییر می‌کند و شما به نتیجه مورد نظر خود می‌رسید. مثلاً این جمله که بگویید «من نمی‌توانم را»، با، این جمله که «من مواردی بوده است که توانسته‌ام»، عوض کنید. انجام این مراحل در ابتدا دشوار است زیرا مستلزم آن است که یک عادت قدیمی را ترک کنید.

انتخاب شیوه

پس از جایگزینی افکار جدید به جای افکار منفی زمان آن فرا می‌رسد که ببینید کدام شیوه ارتباطی در مورد شخص خاص و یا موقعیت معینی به کار می‌آید. می‌توان از بازی نقش و یا صحبت کردن مقابل آینه و ... و یا ترکیبی از آنها استفاده کرد.

اجرای شیوه

در سینمای ذهن خود یکی از مشکلترین موقعیت‌هایی را که برایتان پیش آمده و یا پیش‌بینی می‌کنید که برایتان پیش خواهد آمد نشان دهید، و فکر کنید چگونه از پس آن موقعیت برآمده و یا می‌توانید از عهده این یکی نیز برآیید تصویرهای ذهنی خوبی از خودتان که توانسته‌اید بر خودتان مسلط باشید در ذهنتان ببینید،