

«بسم الله الرحمن الرحيم»

استاد سید خلیل سیدزاده

موضوع نشست: «ارتباط موثر»

جلسه اول: ۴ خرداد ۱۴۰۰

مهارت های زندگی:

- 1) ارتباط موثر (effective communication)
- 2) ارتباط بین فردی (interpersonal relationship)
- 3) حل مساله (problem solving)
- 4) تصمیم گیری (decision making)
- 5) تطابق با هیجانات (coping emotions)
- 6) مقابله با استرس (coping stress)
- 7) همدلی (empathy)
- 8) تفکر نقادانه (critical thinking)
- 9) تفکر خلاقانه (creative thinking)
- 10) خودآگاهی (self awareness)

• ما چگونه می توانیم روزنه نفوذ در اطرافیانمان را پیدا کنیم؟

راه ارتباطی با هرکس متفاوت است فرزندان یک خانواده هم به طرق مختلفی تحت تاثیر قرار می گیرند.

ژن های متفاوت، شرایط مختلف خانواده در دوران زندگی آنان، معلم ها و آموزش هایی که دیده اند و...

همه این ها در اینکه روزنه ارتباطی هر فرد کجا باشد تاثیر گذار است.

اصول اساسی برقراری ارتباط برای همه صادق هستند و در همه ارتباطات ما کاربرد دارند.

اعم از رابطه با فرزندان، شاگردان، والدین، همکاران و...

### • ارتباط چیست؟

فرایند انتقال پیام یا محرک (اطلاعات، احساسات، اندیشه ها، نگرش ها و رفتار) به دیگران برای تغییر رفتار.

با توجه به هدف من از ارتباط، علاوه بر انتقال پیام، مهم است که معنی پیام من به درستی و همانگونه که مدنظر دارم به مخاطب انتقال داده شود تا نتیجه مطلوب حاصل شود.

اگر نتیجه مطلوب حاصل نشده یعنی من این فرایند را به درستی، در بستر مناسب و با توجه به مخاطبم انجام نداده ام.

صرف صحیح بودن یک پیام تغییر مورد نظر را در مخاطب ایجاد نمی کند. صحیح ترین گزاره های منطقی و تربیتی هم اگر درست انتقال داده نشوند برای طرف مقابل کارا نخواهند بود.

ارتباط در قدم اول باید حس اعتماد و اطمینان قلبی را ایجاد کند.

به جای اینکه در ابتدا از دیگران توقع و انتظار داشته باشیم باید بتوانیم خودمان را با آن ها و تمام ویژگی هایشان تطبیق دهیم.

به بیانی دیگر برای انتقال مناسب پیام باید وارد دنیای احساسات مخاطب شده و سعی کنیم تا او را درک کنیم.

اگر بتوانم او را درک کنم و او را همان گونه که هست ( نه آنگونه که می خواهم باشد!) بپذیرم به پله اول اثرگذاری در ارتباط دست یافته ام.

انتظار و توقع باعث خشم در من شده و به هر دو طرف رابطه آسیب می زند.

او همانگونه که هست زندگی می کند و وقتی توقعات و انتظارات من از سوی او برآورده نمی شود این انتظارات منجر به خشم می شوند.

پس من در قدم اول باید تلاش کنم تا مخاطبم را به درستی بشناسم و به ویژگی های او آگاه شوم.

چه حساسیت هایی دارد؟ سمعی است یا بصری؟

و در قدم دوم باید بتوانم از این دانش، آگاهی، مهارت و تکنیک هایی که آموخته ام استفاده کنم و آن ها را در ارتباطاتم به کار بندم.

تکنیک هایی مثل همدلی، القاء، شخصیت شناسی، محبوبیت، زبان بدن و...

#### • ارتباط امری سهل ممتنع است.

یعنی در گفتار ساده است اما در عمل به سهولت نمی توان به آن دست یافت.

احتیاج به تلاش و مداومت دارد.

#### • ارتباط ایجاد شدنی است نه ایجاد کردنی. یعنی با صرف عمل من و تحمیل

من ارتباطی شکل نمی گیرد. ارتباط تحمیلی نیست، تشویقی است! او باید شوقی

برای ارتباط داشته باشد.

ارتباط مثل باغبانی است. بذر گلی که من کاشته ام با فعل من نیست که تبدیل به گل می‌شود. در ابتدا او باید پتانسیل گل شدن را داشته باشد، نقش من این است که بستر مناسب برای رشد این قابلیت او را فراهم کنم و این قابلیت او را خفه نکنم.

• ارتباط بیشتر از اینکه مقوله ای منطقی باشد مقوله ای هیجانی و احساسی است.

ما باید از راه احساسات به ضمیر ناخودآگاه راه یابیم. (البته احساسات متعادل و ممزوج با عقل)

مغز های سه گانه:

- 1) مغز نباتی: مرکز تنظیم فعالیت های غیرارادی ارگان های بدن مثل قند خون
- 2) کورتکس (قشر خاکستری): مرکز تفکر و تعقل و اختراعات و اکتشافات
- 3) سیستم لیمبیک (مغز میانی): مرکز هیجانات شامل حافظه، ترس، خشم و...

هرچه کورتکس و سیستم لیمبیک با هم هماهنگ تر باشند شاهد رفتار های متعادل تر و سالم تر هستیم.

خشم اگر متعادل و به جا باشد بد نیست!

ترس به جا و متعادل نه تنها بد نیست حتی باعث بقای انسان می‌شود!

ما باید در ارتباط موثر با استفاده از سیستم لیمبیک به درون انسان ها و ضمیر ناخودآگاهشان نفوذ کنیم.

وقتی بدون درک احساسات فرد حتی منطقی ترین جملات را به مخاطب بگوییم عملاً تاثیری در او نگذاشته ایم.

وقتی نوجوان من در اوج هیجان احساس می‌کند که زیبا یا باهوش نیست من هرچقدر هم که با تست های مختلف و ادله و استدلال سعی کنم به او بگویم که تو زیبا یا باهوش هستی تغییری در تصور او نسبت به خودش ایجاد نکرده ام.

- **تا ارتباط موثر برقرار نشده هیچ پیامی منتقل نمیشود!**

وقتی رابطه ای بر اساس اعتماد شکل گرفت می‌توانیم متوقع باشیم که پیام ها هم انتقال پیدا کنند.

اما نکته مهم این است که اگر رابطه ما با فردی تخریب شد باید بدانیم که قابل اصلاح است اما به حالت ایده آل برنخواهد گشت.

- **در روابط فقط یک نقش را بازی کنیم!**

اگر دو یا چند نقش را در رابطه با یک نفر ایفا کنم رابطه را تخریب کرده ام!  
اگر نقش پدری دارم معلم نباشم، چون اگر بتوانم نقش معلمی را کاملا ایفا کنم به پدری ام آسیب زده ام و اگر بخواهم محبت پدری ام را کامل انجام بدهم معلم خوبی نیستم!