

«بسم الله الرحمن الرحيم»

استاد سید خلیل سیدزاده

موضوع نشست: «ارتباط موثر»

جلسه دوم: ۱۱ خرداد ۱۴۰۰

ارتباط: فرآیند انتقال پیام (باور ها، هیجانات، اندیشه، رفتار، نگرش

هاو...) به مخاطب با هدف ایجاد تغییر

ارتباط هرچه بهتر برقرار شود



درجه اطمینان بیشتر



الگوی بهتری میشویم و تاثیر بهتری می گذاریم

شناخت

روش

ارتباط نیازمند ۲ چیز است:

تمام روش های ارتباط موثر با هیجان‌ات و احساسات مخاطب درگیر و مهم است که ما به آن‌ها آگاه باشیم.

هنگامی که بخواهیم صرفاً منطقی جلو رفته و طرف مقابل را محکوم کنیم ارتباط موثر شکل نگرفته.

ما باید صحبت کردن با ضمیر ناخودآگاه افراد (لیمبیک) را بیاموزیم.

اگر با ضمیر ناخودآگاه به زبان خودآگاه (منطق) صحبت کنیم نمی‌پذیرد.

تعامل یک خیابان دو طرفه است.

تحکم و اجبار در کار نیست!

عقایدمان را به اشتراک می‌گذاریم

با شباهت‌ها زندگی می‌کنیم و تفاوت‌ها را می‌پذیریم!

پذیرش تحمل نیست!

پذیرش تایید نیست!

تا دیگری را نپذیرفتم حتی نمی‌توانم توقع تغییر از او داشته باشم!

تکنیک آینه‌ای **mirroring**: من مثل آینه انعکاس مخاطبم باشم.

همدلانه با او همراه شوم و با او هم سطح و هم صفحه شوم!
اگر فردی است که با آرامش و کند صحبت میکند من هم همینگونه با
او شروع به ارتباط کنم اما نه مصنوعی!
واقعا قصدم همراهی با او باشد تا او احساس مثبتی از ارتباط با من
بگیرد!

در تک تک رفتارهای طرف مقابل قدم به قدم همانگونه با او جلو بیایم.
وقتی این هماهنگی شکل گرفت او هم با من همراه میشود و آینه ی
من میشود.

وقتی من پیام های او را به خوبی دریافت کرده ام او هم پیام های مرا
به خوبی دریافت خواهد کرد.

فرآیند: فراگرد، پویش، پروسه

رویدادی که تغییر ممتد و غیر ایستا دارد

هر نوع تغییری که جهت دار باشد به سوی مقصدی معین

فرآیند امری شناختی و ذهنی است

فرآیند فرهنگی: آداب رسومی که از نسلی به نسل بعد منتقل می شود

فرآیند یادگیری: از زمانی که کتابی را میخرم و با آن ارتباط میگیرم...

ارتباط من با دیگری در طول زمان است، دفعه ای نیست!

Product نیست Process است!

شکل رابطه الان من با فرزندم (خوب یا بد) نتیجه سال ها ارتباط است و در طی زمان این شکل را به خودش گرفته.

اگر من نقش و سهم خودم رو در ارتباطات نادرستم نادیده بگیرم از مکانیسم های دفاعی مثل انکار، فرافکنی و... استفاده کرده ام.

و اگر در ارتباطات خوبم مراقبت رو رها کنم به خیال اینکه رابطه خوبی در جریان است اشتباه کرده ام، رابطه هر لحظه در خطر است! در فرآیند پیشرفت گام به گام و تدریجی است نه ناگهانی و دفعه ای.

مفید بودن: حس کنم چیزی گیرم اومده

سالم بودن: دو طرف احساس برد کنند

موثر بودن: برآیند دو مورد بالا

شاخصه های

ارتباط :

اهداف ارتباط موثر:

1. آموزش و پرورش (اولیا، مربیان، پزشکان و...)
2. متقاعد شدن دیگران (تجارت، مذاکره، همسران، سخنرانان و...)
3. تغییر رفتار دیگران
4. نفوذ در دیگران
5. سلامت روان

مولفه های فرآیند ارتباط:

(۱) فرستنده

(۲) گیرنده

(۳) پیام (کلامی ۷ درصد و غیر کلامی ۹۳ درصد!)

(۴) کانال: بستری که در آن ارتباط برقرار میشود و موثر بر انتقال پیام است

(۵) فیدبک: بازخورد (کلامی و غیر کلامی)