

«بسم الله الرحمن الرحيم»

موضوع نشست: «ارتباط موثر»

جلسه پنجم: ۱ تیر ۱۴۰۰

دانستیم تا وقتی ارتباط به شکل موثر ایجاد نشده پیام ما قربانی فیلتر های فرد شده و نه تنها پیام ما انتقال پیدا نمی کند بلکه خود من هم از سمت او فیلتر می شوم و حتی اگر فرد دیگری هم این پیام را به او منتقل کند دریافت نخواهد کرد.

پیام ها در ذهن مخاطب لزوماً آن گونه که من می خواهم انتقال پیدا نمی کنند پس من باید به عنوان فرستنده، ابتدا فیلتر شناسی کنم، در مرحله بعد فیلتر زدایی کنم و بعد فیلتر زایی؛ یعنی نوع نگاه خودم را در ذهن مخاطبم هم ایجاد کنم.

ارتباط موثر دارای ارکان مختلف و بعضاً پیچیده ای است که باید مورد توجه قرار بگیرد.

ما در ارتباط موثر خواستار تغییر در سیستم لیمبیک فرد هستیم.

توصیف:

یکی از نکات مهم در ارتباط موثر توصیف کردن به جای قضاوت است که فواید بسیاری دارد:

۱- بیان احساسات

۲- جلوگیری از توهین

۳- مخاطب احساس درک شدن و شنیده شدن می‌کند

۴- فعل او را هدف قرار می‌دهم نه شخصیت او را

۵- فرد مقابل از نیازها و خواسته شما آگاه می‌شود

برای درک متقابل من باید هوش هیجانی بالایی داشته باشم.

حل مساله، تصمیم‌گیری، ارتباط موثر، خودآگاهی، توانایی بروز احساسات و... همه از مولفه‌های هوش هیجانی هستند.

هوش هیجانی به بیانی دیگر، توانایی شناخت، درک، مدیریت صحیح هیجانات و احساسات خود و دیگران است.

• تکنیک‌های ارتباط موثر:

۱- القا کردن: فرآیند ذهنی به منظور پذیرفتن، تثبیت و اعمال اندیشه، رفتار یا احساسات در فرد.

کاشتن و تلقین کردن چیزی در ذهن دیگری به طور غیر مستقیم.

آرام آرام و بدون اجبار و تحمیل پیام مورد نظر را از طریق ارتباط با ناهشیار فرد، انتقال می‌دهیم. در این روش فیلترها و سنسورهای فرد فعال نمی‌شود و با هجوم هیجانات مواجه نمی‌شویم.

تغییری که در اثر القا در فرد ایجاد می‌شود درونی است بنابراین پایدارتر است.

الف) القای کلامی: سوال کردن، شعر، داستان، خواسته خودت را به نوعی بیان کن که انگار خواسته اوست و...

ب) القای غیر کلامی

القای به خود: تکرار با صدای بلند باعث می‌شود که این مفهوم به ضمیر ناخودآگاه انتقال پیدا کند اما چند نکته دارد؛ با صدای بلند جمله ای کوتاه و یکسان را برای مدتی تکرار کنم. نوشتن یکی دیگر از نکاتی است که باعث تثبیت القا می‌شود. مراوده با افراد مثبت نگر.

۲- گوش کردن فعال

۳- شخصیت شناسی

۴- همدلی

۵- ایجاد محبوبیت و مقبولیت

۶- زبان بدن