

اهمیت روابط بین فردی

ارتباط (communication) چیست؟ تعامل و ارسال پیام از یک شخص به شخصی دیگر از طریق کانال ارتباطی (کلامی یا غیر کلامی). به عبارتی دیگر، فرآیند انتقال و تبادل افکار، اندیشه ها، نظرات، عقاید و احساسات با استفاده از علائم و نشانه های مناسب به منظور تاثیر، کنترل و هدایت یکدیگر.

همه کارهای ما نوعی ارتباط است

- ❖ ۷۵ درصد اوقات روزانه ما صرف ارتباط می شود.
- ❖ ۷۵ درصد موفقیت ها و شکست های ما به روابطمان بستگی دارد.
- ❖ با ۵ دقیقه روابط ناسالم (مشاجره و درگیری) ۸ ساعت انرژی مفید از دست می دهید.
- ❖ تاثیر محرومیت از روابط اجتماعی، به اندازه عوارض کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز است.
- ❖ افرادی که از زندگی و روابطشان (فردی و اجتماعی) احساس رضایت دارند، ۴ تا ۷ سال جوان تر از سایرین به نظر می رسند.

همه ما بخشی عمده ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران می گذرانیم از همین رو توجه زیادی به مبحث ارتباط موثر و روابط بین فردی شده است.

ارتباط از چه اجزا و مولفه هایی تشکیل شده است؟

فرستنده : پیام را ایجاد و آن را منتقل میکند.

گیرنده (پاسخ دهنده): فرد یا گروهی است که پیام را دریافت کرده و به آن پاسخ می گوید.

پیام : اطلاعات فرستنده + تفسیر گیرنده از آن است.

کانال ارتباطی: شیوه ای است که از طریق آن پیام منتقل می شود که ممکن است به صورت کلامی یا غیرکلامی ، با استفاده از زبان بدن و یا نوشتاری باشد.

بازخورد : پیامی که گیرنده به فرستنده میدهد و از طریق آن دو طرف درگیر در تعامل پی میبرند که آیا پیام به درستی مبادله شده است یا خیر؟

محیط و زمینه : ترکیبی از ابعاد زمانی و مکانی است.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که

چرا با دیگران ارتباط برقرار می کنیم؟

دلایل و لزوم برقراری ارتباط چیست؟

ارتباط یکی از ابزارهای اصلی و

اولیه ی رفع نیازهای انسان است.

ارتباط موثر با دیگران از مهم ترین مهارت های زندگی است؛ زیرا بهبود آن به تمام جنبه های زندگی شخصی، اجتماعی، تحصیلی، کاری ما کمک خواهد کرد.

به نظر شما ما چرا ارتباط برقرار می کنیم؟

ما ارتباط برقرار می کنیم تا:

- ۱- کسب اعتبار کنیم ۲- به یکدیگر کمک کنیم
 - ۳- عقاید خود را ابراز کنیم ۴- به توافق برسیم
 - ۵- ادب خود را نشان دهیم ۶- هشدار دهیم
 - ۷- ترغیب و تشویق کنیم ۸- فرمان دهیم
 - ۹- با دیگران دوست شویم ۱۰- معاشرت کنیم
 - ۱۱- مبادله و معامله کنیم ۱۲- از بحران ها جان سالم به در ببریم ۱۳- اطلاعات و اخبار را رد و بدل کنیم
 - ۱۴- کسب احترام کنیم ۱۵- استعدادها و دستاورد هایمان را نمایان کنیم
- در برقراری ارتباط ۱۰ اصل مهم وجود دارد که آشنایی با آنها منجر به ارتباط موثرتری می شود.



در برقراری ارتباط ۱۰ اصل مهم وجود دارد که آشنایی

با آنها منجر به ارتباط موثرتری می شود:

اصل اول: همه کارهای ما نوعی ارتباط است.

از آنجایی که ما انسان ها به شکل گروهی زندگی می کنیم، خواسته یا ناخواسته با دیگران ارتباط برقرار می کنیم. تمام لحظات زندگی ما آکنده از پیام های شفاهی و غیر شفاهی، ارادی و غیرارادی است. ارتباط فقط این نیست که بین ما و دیگران حرفی رد و بدل گردد، لباسی که می پوشیم، وضعیت نشستن و نحوه راه رفتن و ... خلاصه هر آنچه انجام می دهیم و نمی دهیم توسط دیگران تفسیر شده و در واقع تمام اعمال ما نوعی ارتباط به حساب می آیند.

اصل دوم: ارتباط غیر قابل برگشت است.

آیا تا به حال این جمله را شنیده اید که حرف گفته شده، مثل آب ریخته شده است. آیا برای شما اتفاق افتاده که گفتگویتان تبدیل به جر و بحث گردد؟ شما نمی توانید حرفی را که زده یا فعلی را که انجام داده اید، از طرف مقابلتان پس بگیرید. به همین دلیل است که می گوئیم ارتباط یک جریان غیرقابل بازگشت است و در این بین هر آنچه می گوئیم و انجام می دهیم اهمیت دارد.

اصل سوم: چگونگی ارسال یک پیام،

چگونگی دریافت آن را مشخص می کند

کلماتی که بر زبان می آورید، تنها یک کلمه نیستند و بیشتر از

آنچه تصور می کنید حاوی پیام هستند. حجم و آهنگ

صدایتان، نوع نگاه و زاویه دیدتان، وضعیت ایستادن یا نشستن شما، نحوه حرکات سر و بدنتان، همگی به شنونده کمک میکند تا کلمات شما را تفسیر کند و پیام آن را دریابد.

اصل چهارم: در ناکارآمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند.

هنگام پیش آمدن اختلاف نظر و تعارض بین دو نفر، غالباً تمایل طبیعی افراد بر سرزنش کردن است. هر یک، دیگری را برای آنچه رخ داده، مقصر می داند و هیچ کدام مسئولیت پیامد را برعهده نمی گیرند. اما واقعیت این است که در چگونگی هر آنچه اتفاق می افتد، هر دو طرف سهم دارند.

اصل پنجم: چگونگی آغاز ارتباط، ادامه و پایان آن را رقم

می زند.

حتماً برای شما پیش آمده، که گاهی در همان ابتدای صحبت به علت استنباط نادرست از فرد مقابل رنجیده خاطر شده و گفتگو یا رابطه را ادامه نداده و قطع کردهاید. عکس این حالت نیز ممکن است پیش بیاید؛ در صورتیکه دقت نکنیم و مراقب نباشیم، تنها چند کلمه اول ما ممکن است باعث ایجاد نوعی بی اعتنایی، عدم توجه، عصبانیت، حالت تدافعی و در نتیجه عدم پذیرش ما توسط مخاطب گردد.

اصل ششم: ارتباط یک خیابان دوطرفه است.

در یک ارتباط خوب دو عامل دخالت دارد: ۱- ارسال درست پیام ۲- دریافت درست پیام، بنابراین اگر به این بسنده کنیم که نقطه نظر خود را روشن و منطقی و قانع کننده بیان کنیم موفق به ایجاد یک ارتباط موثر و درست نشده ایم.

آنچه به همین اندازه اهمیت دارد دریافت درست پیام است.

اصل هفتم: ارتباط میان فردی نوش دارو نیست.

ارتباط و تبادل عقاید به ما کمک می کند مشکلات و اختلاف نظرهای خود را حل کنیم، اما به تنهایی برطرف کننده تمام ناخوشی ها و مشکلات نخواهد بود.

اصل هشتم: رفتار، رفتار می آفریند.

با مردم چنان رفتار کن که، میل داری با تو رفتار کنند اگر با دیگران با گستاخی رفتار کنیم با گستاخی با ما برخورد می کنند اگر در رفتارمان جانب ادب و نزاکت را در نظر بگیریم با واکنش مودبانه از سوی دیگران رو به رو می شویم.

اصل نهم: مقابله به مثل

اگر با من مهربان باشی با تو مهربانم در غیر این صورت هرآنچه را که بستانم به نحوی به تو باز می گردانم. بنابراین با شناخت این واقعیت که رفتار زاینده رفتار است. مسئولیت برخوردهای دلپذیر و ناخوشایندی را که در طول زندگی تجربه کرده اید را به عهده بگیرید.

اصل دهم: ارتباطات میان فردی کارآمد، اکتسابی (آموختنی)

است.

یکی از اصول بسیار مهم حاکم بر ارتباطات میان فردی این است که مهارتهای لازم برای برقراری ارتباط خوب را باید فرا بگیریم و تمرین کنیم.

تهیه و تنظیم: ناهید نوریان، روانشناس بالینی مرکز بهداشت و

درمان دانشگاه شهید رجایی. زمستان ۱۴۰۰