



بسمه تعالی

استاد سرکار خانم ریحانی

(ارتباط موثر)

جلسه دوم ۱۴۰۲/۸/۱۴

- ما انسان ها در ارتباط به دنیا می آییم، در ارتباط می میریم و همواره در ارتباط زندگی می کنیم. اگر روزی انسان چشم باز کند و احساس کند که دیگر نیازی به او نیست و نمی تواند نیازهای دیگران را بر آورده کند و احساس بی مصرفی بکند آن روز، روز مرگ روانی ما است.

- بحث ارتباط برای انسان همیشه جزء حیاتی ترین موضوعات بوده است و وابستگی به زمان و مکان خاصی نداشته و ندارد و حتی انسان می تواند بوسیله ارتباط محیط و اشیاء اطراف خود را که دارای عقل نیستند را با خود همراه کند. برای مثال: گیاهان مثل ما دارای روان نیستند ولی نوع ارتباط ما می تواند به سلامتی و وضعیت آنها کمک کند و همچنان در مقابل ارتباط نامناسب باعث صدمه دیدن آن شود. حتی در یک آزمایش، پخش صدا برای مولکول های آب می توانست تاثیرات متفاوتی بر روی آنها بگذارد و هر فرکانس تأثیر متفاوتی دارد. مثلاً در هنگام پخش صدای اذان مولکول ها در زیباترین حالت خود بودند و در نتیجه وقتی ۷۰٪ از بدن ما را آب تشکیل می دهد این تأثیر شامل بدن و روان انسان نیز می شود و مهم است که انسان خود را در معرض چه امواجی قرار می دهد.

- در ارتباط دو چیز حکم ایزار را دارد: **لحن مناسب - کلمات مناسب**

- گاهی ما برای اینکه بتوانیم ارتباط مناسب و تأثیر گذار داشته باشیم نیازمند گسترش دایره لغات خود هستیم و این زمانی کاربرد خود را نشان می دهد که ما مجبور باشیم در موقعیت های مختلف از کلمات مختلف و یا کلمات جایگزین آنها استفاده کنیم، احساس خود را درباره افعال افراد بیان کنیم. دایره لغات ما با کارهایی همچون: **خواندن کتاب و روزنامه حرف زدن و مشورت کردن** افزایش می یابد و هرچقدر این افعال بیشتر انجام شود، تأثیر بیشتری نیز دارد.

ارتباط چیست: تبادل پیام دو جانبه مبتنی بر انصاف با کمترین خطا.

ارتباط یک فرآیند ارسال و دریافت پیام است و ما در ارتباط دو کنشگر داریم، ارسال کننده پیام و دریافت کننده پیام و در ارتباط، ارسال پیام میتواند بین دو یا چند نفر صورت گیرد. در ارتباط موثر هدف اصلی رساندن پیام است و گاهی این هدف با اختلالاتی مواجه است، برای مثال به هنگام گریه بچه وقتی مادر سرگرم موبایل خود است پیام را به درستی ادراک و دریافت نمی کند و دچار اختلال میشود. همچنین گاهی فرستنده پیام خود باعث اختلال می شود، برای مثال کودک به بهانه دل درد از رفتن به مدرسه امتناع می کند ولی در اصل امروز امتحان ریاضی دارد و از روبرو شدن با آن ترس دارد.

معنی، مجموعه ای از مفاهیم شناختی و عاطفی است که ذهن افراد را تشکیل می دهد



معنی یکی از اجزای مهم پیام و وسیله ای برای بیان احساسات است که این احساسات می تواند شامل: خشم- مهربانی و محبت- دستور و اجبار است که میتواند باعث دلسرد شدن یا اشتیاق پیدا کردن نسبت به انجام کار یا عمل به حرف شود.

ارتباط غیر کلامی نیز یکی از راه های ارتباط موثر است که شامل حرکاتی از قبیل **زبان بدن- حرکات صورت و**

... می شود. برای مثال: مشکی پوشیدن در مراسم عزا و حفظ ظاهر غمگین .

- در ارتباط موثر ما باید از تمام حواس، توانایی ها و ظرفیت های خود استفاده کنیم.

- (درفضای تربیتی فرزندان لزومی برای تذکر زبانی و امثال این افعال مانند زخم زبان وجود ندارد و می شود از راه های

بهتری مانند ابراز نارضایتی بوسیله رفتار و ... استفاده کرد.)

- نفوذ یکی دیگر از راه های ارتباط است و برای هر فرد و جنسیتی متفاوت است.

- (نفوذ نقش کلیدی در ارتباط دارد جوری که اگر در آن موفق نشویم احتمال شکست در ارتباط موثر بالا می رود.)

- (در ارتباط موثر اولین هسته اجتماعی ما خانواده خودمان و نوع و روش رفتار با آنهاست

و همچنین تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی و تداوم آن کاملاً احساس می شود.)

- از ابعاد دیگری از ارتباط موثر در سطح اجتماع می توان: **کلاس درس- محل کار- هم سایگان یک آپارتمان و**

... را نام برد.

۱- روابط بین افراد در روابط موثر از مهمترین پارامترهای زندگی اجتماعی است.

۲- تنها راه نشان دادن احساسات به دیگران است.

۳- لازمه رشد و پیشرفت یک اجتماع است.

امام علی (ع): گاهی اوقات احوال ادم غنی و ثروتمند در غربت مانند وطن است و آدم فقیر در وطن مانند غربت است.