



معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان

دفتر مشاوره و راهنمایی

آشنایی با مهارت های زندگی ۴

مهارت ارتباطی



گردآوری و تنظیم: مائده مقدس

مسئول دفتر مشاوره و راهنمایی دانشگاه

۳- پایان:

پایان دادن به یک گفتگو در ارتباطی دو جانبه حائز اهمیت است. اگر شروع ارتباط های بین فردی را به برخاستن هواپیما از سطح زمین و پرواز رابه ادامه گفتگو تشبیه کنیم، پایان یک گفتگو میان فرود هواپیما است که اگر فرود به درستی انجام نشود، قطعاً تمام وقت وانرژی که در دو مرحله قبل صرف شده، به هدر خواهد رفت.

برای پایان دادن به یک گفتگو می توان روش های زیر را توصیه کرد:

الف- سعی کنید که بایک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید: ((آشنایی با شما خوشحال شدم و امیدوارم مجدداً شما را ملاقات کنم))، ((جدا که شنونده خوبی هستی))

ب- به رفتارهای غیر کلامی نظیر قطع تماس چشمی، صحبت کردن، به ساعت نگاه کردن، بادست ضرب گرفتن و... توجه کنید. ج- دقت کنید که نقش فعال تری را در پایان دهی به عهده بگیرید.

د- قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه دهید ((کاش می شد در این باره بیشتر صحبت کنیم ولی مثل اینکه وقت نداریم.))

تمرین - با استفاده از روش های پایان دادن به یک گفتگو، تمرین قبلی را دنبال کنید.

منبع:

مهارت های زندگی دانشجویی، حسین ناصری

۲- ادامه:

درست است که توانایی شروع یک گفتگو، شرط لازم ایجاد یک ارتباط دوجانبه می باشد. اما شرط کافی نیست. توانایی ادامه دادن به یک گفتگو، بخش دیگری از مهارت های ارتباطی است که منجر به توانمند شدن فرد در زمینه ارتباط با دیگران می شود. برای این مرحله هم اجزایی در نظر گرفته شده که عبارتند از:

الف: هنر گوش دادن را فرا بگیرد.

ب- در صحبت کردن با دیگران خود را علاقمند نشان دهید.

ج- علایق خود را مطرح کنید.

د- به موقع موضوع صحبت را تغییر دهید.

تمرین - با استفاده از روش های ادامه یک گفتگو تمرین قبلی را دنبال کنید.



مهارت های ارتباطی

شاید بتوان گفت که ارتباط یکی از قدیمی ترین و در عین حال عالی ترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته های دور برای انسان علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه ساز فعالیت های اجتماعی و سر آغازی برای زندگی اجتماعی نیز بوده است. ارتباط اساساً میان او و چند نفر اتفاق می افتد. یافته های علمی حاکی از آن است که افرادی که دارای مجموعه های ارتباطی محکمتری باشند، از سلامت جسمانی و روانی بالاتری برخوردارند. مهارت های ارتباطی این امکان را به ما می دهند که به شکلی راحت تر با دیگران ارتباط برقرار کرده و بر مجموعه ارتباطی خود بیفزائیم.



از آنجائیکه ما انسان ها دارای مجموعه ای از نیازها هستیم، مهارت های ارتباطی به ما کمک می کنند تا با یاری دیگران به شکلی آسوده تر این نیازها را برآورده کنیم. حتما شما نیز این موضوع را قبول دارید که از بین دو فارغ التحصیل، فردی سریع تر در شغل مورد نظر خود مشغول به کار می شود که از مهارت های ارتباطی قوی تری برخوردار باشد.

در مهارت های ارتباطی ما با روشهای شروع، ادامه و خاتمه یک ارتباط آشنا می شویم.

۱- شروع:

مهمترین نکته ای که هنگام شروع یک گفتگو یا ارتباط بین فردی موثر لازم است در نظر گرفته شود این است که بسیاری از اشخاص به علت شرم و آغاز کردن صحبت و گفتگو امتناع می ورزند و از اینکه طرف مقابل تمایلی به گفتگو نداشته باشد واهمه دارند. حال اگر هم ما و هم فرد مقابل دارای چنین ذهنیتی باشیم قاعدتاً هیچگاه رابطه ای شکل نخواهد گرفت. برای ایجاد یک ارتباط روش های زیر توصیه شده است:

الف- یک سلام همراه با لبخند ارائه کنید.

ب- از پرسش های ساده استفاده کنید: ((بخشید شما می دانید دانشکده کجاست؟))

ج- به علاقمندی های طرف مقابل توجه کنید: ((بخشید شما در چه رشته ورزشی فعالیت دارید؟))

د- از شخص مقابل در حد متعارف تمجید کنید ((چقدر بادقت مطالعه می کنید!))

ه- در مورد خودتان اطلاعات بدهید ((من دانشجوی جدید الورودم))

تمرین: در نظر بگیرید در موقعیت های زیر قرار گرفته اید. چگونه می توانید از روش های مشروع در جهت ایجاد یک ارتباط استفاده کنید.

الف- پس از امتحانات پایان ترم با اتوبوس عازم شهرستان خود هستید. کنار شما فرد نا آشنا است.

ب- استادان منبعی را معرفی کرد که نایاب است ولی می دانید که دانشجویان سال های بالاتر از شما آن را دارند.