

*ارتقاء مهارت های اجتماعی را یکی از الویت های زندگی تان بدانید.

مهارت تعامل بین فردی بدون تمرین و اختصاص زمان، افزایش نخواهد یافت. هر روز برای کار کردن بر روی مهارت های اجتماعی تان زمان بگذارید، به جای اجتناب از آن به یک الویت تبدیلش کنید.

* به گروه های حمایتی بپیوندید.

صحبت کردن با دیگران به شما کمک می کند تا احساس راحتی بیشتری داشته و بدانید تنها نیستید.

* به عکس العمل های دیگران نسبت به خودتان، دقت کنید.

این بدین معنا نیست که نگران این باشید که دیگران در موردتان چگونه فکر می کنند و مدام خودتان را تحلیل کنید، بلکه هرچند وقت یکبار به عکس العمل های دیگران به منظور شناسایی رفتارهای کارآمد و غیر کارآمد خود دقت نمایید. این به شما کمک خواهد کرد تا مهارت های سازنده خود را تقویت کرده و رفتارهای غیرمفیدتان را کنار بگذارید.

* اشتباهاتان را بپذیرید.

همه آدم ها اشتباه می کنند. اگر اشتباهی انجام دادید، آن را بپذیرید، آنچه را که کارآمد نیست به یاد بسپارید و دوباره تلاش کنید. زمان زیادی را صرف مرور اشتباهاتان نکنید و از آن بگذرید. بیشتر مردم رفتارهای شما را همیشه قضاوت نخواهند کرد.

* خوش رفتاری را در خودتان تقویت کنید.

هر روز از واژه هایی مانند " لطفاً " و " سپاسگزارم " در موقعیت های مختلف استفاده کنید. این واژه ها موجب تقویت روابط

«بسمه تعالی»



مهارت های ارتباطی و اجتماعی



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره و سلامت

مجتمع آموزش عالی اسفراین

مقدمه

مهارت های اجتماعی ان دسته از مهارت ها می باشند که برای برقراری ارتباط و تعامل با یکدیگر از آنها استفاده می کنیم. این ارتباطات شامل ارتباطات کلامی و غیر کلامی (شامت ژست ها، زبان بدن و ظاهر شخصی) می باشد.

انسان موجودیست اجتماعی که در طول سالیان ، راه های ارتباطی خود را برای بیان افکار و احساساتش ارتقا بخشیده است. با این همه، حقیقت این است که بعضی افراد در تعاملات اجتماعی شان بهتر از سایرین عمل می کنند و این می تواند هم به استعداد ذاتی شان و هم تلاشی که در راستای ارتقاء مهارت های اجتماعی خود کرده اند، مرتبط باشد.

ارتقاء مهارت های اجتماعی موجب آگاهی بیشتر ما از نحوه برقراری ارتباط با دیگران و آگاهی از پیام هایی که به دیگران (چه به صورت کلامی و چه غیر کلامی) ارسال می کنیم و همچنین آگاهی از چگونگی برقراری روابطی کارآمد و تاثیرگذار تر می شود.

راه های ارتقاء مهارت های اجتماعی:

* رفتار افرادی که دارای مهارت های اجتماعی بالا می

باشند را مشاهده نمایید.

نگاه کنید آنها چگونه با دیگران رفتار می کنند و تلاش کنید از برخی عادات خوبشان الگوبرداری نمایید. مراقب باشید! عادات خوبشان را برگزینید و عادات بدشان را نادیده بگیرید.

✿ شنونده خود را بشناسید

بهترین سخنرانان می دانند چه حرفی را چگونه و به چه کسی بزنند. بسیار واضح است که نوع صحبتی که شما با رئیس خود دارید، با آنچه که به کودکان می گویند بسیار متفاوت است. پس لازم است این موضوع را در نظر داشته باشید که شنونده شما چه کسی است و صحبت های خود را برای او ساخته و پرداخته کنید.

✿ یک شنونده واقعی باشید!

و حالا برسیم به مهم ترین قدم و آن هم گوش دادن "واقعی" یعنی بدون حواس پرتی یا تظاهر به شنیدن است. بله ما هم می دانیم گوش دادن تمام و کمال به صحبت های شخص مقابل کار ساده ای نیست ولی مهم ترین قدم در بالا بردن قدرت برقراری ارتباط، همین توجه نشان دادن به صحبت است. یک گفتگوی خوب متشکل هماهنگی بین گفتن و شنیدن است. در نهایت اگر شنونده خوبی باشید، طرف مقابل هم برای شما همین طور خواهد بود.

امیدواریم این مراحل ساده به شما در برقراری یک مکالمه خوب و زیبا کمک کرده باشد.

"موفق باشید"

✿ از کیفیت ارتباطات کلامی تان آگاه باشید.

مراقب لحن و تُن صدایتان در مکالمات باشید و آن ها را با توجه به محتوای گفتگو تغییر دهید. سعی کنید مطالبتان را واضح و بدون ابهام بیان کنید و به موقع مکالمات تان را پایان دهید.

✿ داستان تعریف کنید

قصه ها بسیار قدرتمندند. آنها مغز را فعال، ارائه ها را جذاب، ما را قانع کننده تر و حتی در مصاحبه ها به موفقیت ما کمک می کنند. از لغت "اما" در ساختار داستانی حرف های خود زیادتیر استفاده کنید تا جذابیت بیشتری به سخنرانی خود بدهید.

✿ حواس پرتی را کنار بگذارید

این که شما حین صحبت فرد مقابل مشغول کار با تلفن همراه خود باشید بسیار زشت و ناپسند است. چرا که شخص مقابل انتظار دارد تمام حواس خود را به صحبت های او جمع کرده باشید. شاید بعضی وقت ها لازم باشد از چیزهایی که باعث حواس پرتی شما (مثل تلفن همراه) می شود دوری کنید تا یک مکالمه بهتر و مناسب تر داشته باشید.

✿ حس همدردی خود را تقویت کنید

ارتباطات یک جاده دو طرفه است. سعی کنید خود را برای نظر مخالف طرف مقابل آماده کنید تا از استرس و اضطرابی که گهگاه حین مکالمه و تلاش برای برقراری ارتباط رخ می دهد، بکاهید. به عنوان مثال زمانی که شخص مقابل شما خسته است به صحبت کردن اصرار نکنید و سعی کنید او را درک کنید

بعضی اوقات، برخورد خوب می تواند احساس ناامنی و اضطراب را پنهان کرده و به شما اجازه می دهد در موقعیت های اجتماعی احساس بهتری داشته باشید.

✿ به ظاهر تان بیشتر توجه کنید.

بهداشتتان را رعایت کنید، لباس هایی بپوشید که شما را بهتر نشان می دهند و موهایتان را مدلی درست کنید که به شما اعتماد به نفس می دهد.

این موارد به شما کمک خواهند کرد تا در موقعیت های اجتماعی احساس خوبی داشته باشید. اگر خوب به نظر برسید، احساس خوبی خواهید داشت و داشتن اعتماد به نفس تان کمک خواهد کرد تا بتوانید به راحتی با دیگران مکالمه کنید.

✿ از وقایع جاری مطلع باشید

دانستن این که در دنیا چه می گذرد، به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید گفتگویی طولانی تر را ادامه دهید. از سویی دیگر این گونه آگاهی ها باعث خواهند شد، شما داناتر به نظر آمده و چیزی برای گفتن داشته باشید

✿ مهارت های ارتباطی غیرکلامی تان را تقویت نمایید

بیشتر پیام هایی که در یک مکالمه به سایرین ارسال می کنیم، پیام هایی غیرکلامی هستند، پس سعی کنید زبان بدنتان را از طریق گرفتن فیلم از خودتان مشاهده کرده و نقاط ضعفتان را برطرف نمایید. در این خصوص می توانید از دوستان تان نیز بازخورد بگیرید. یکی از پیام های ساده غیرکلامی که منجر به تقویت روابط اجتماعی تان خواهد شد، داشتن لبخند و برقراری تماس چشمی متناسب است.