

ارتباط موثر



- ارتباط فرایندی پویا و پیوسته مبتنی بر هم‌گرایی و اعتماد متقابل است که در آن با استفاده از گفتار، نوشتار، علائم و رفتار، فکر، پیام یا اطلاعات مبادله می‌شوند



- در فرایند ارتباط فرستنده گیرنده و پیام وجود دارد.
- هر فرد برای ایجاد ارتباط با دیگران و انتقال پیام‌های خود با آن‌ها از راه‌های مختلفی استفاده می‌کند
- ارتباط مکانیزی است که از طریق آن روابط میان انسان‌ها برقرار می‌شود و بسط می‌یابد بنابراین ارتباط اساس شکل‌گیری جامعه به شمار می‌رود افراد در سه سطح درون فردی میان فردی و جمعی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کند

- چرا ارتباط برقرار می کنیم؟
- هدف از برقراری ارتباط چیست؟



• انواع ارتباط

- ارتباط کلامی

- ارتباط غیر کلامی: هر چیزی به جز گفته ها یا نوشته ها را شامل می شود که به آن زبان بدن هم می گویند. ارتباط غیر کلامی علاوه بر اینکه مکمل ارتباط کلامی است، حالات عاطفی افراد را نیز نشان می دهد.

اشکال ارتباطات غیر کلامی:

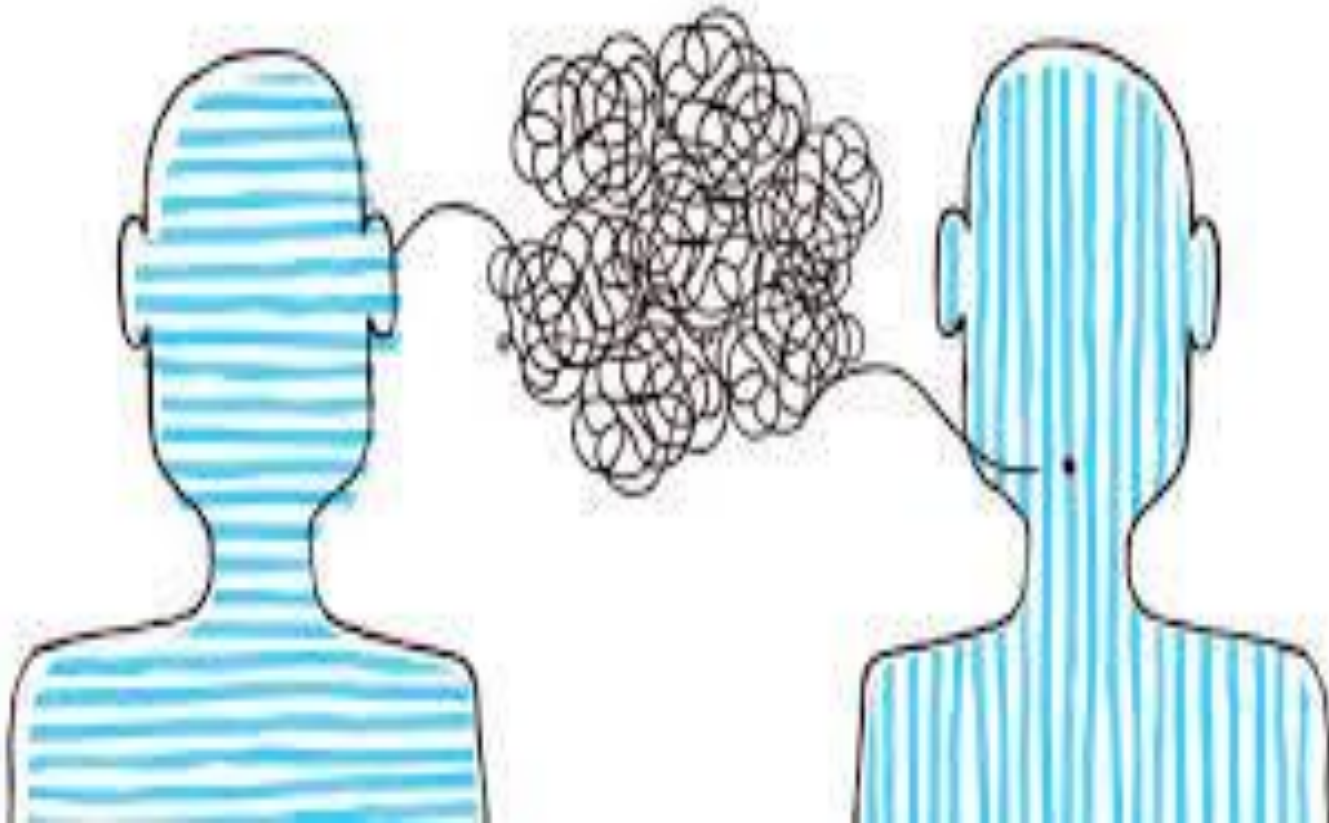
- حرکات بدنی: ژست ها، اداها، تکان دادن سر، حالت چهره
- فرازبان: کیفیت و نحوه ی صحبت کردن، ریتم گفتار، سرعت کلام،
- تماس بدنی: اولین شکل ارتباط اجتماعی، تماس بدنی است. لمس ، یکی از اشکال تماس بدنی است.
- برداشت از مجاورت: انسان ها در برخورد با دیگران حریم ها را برای خود در نظر می گیرند. لذا با توجه به وضعیت افراد نسبت به یکدیگر می توان اطلاعاتی درباره ی آنها کسب نمود.
- ظاهر: طرز و نوع لباس پوشیدن و آرایش افراد

- با آموختن نحوه درست برقراری ارتباط می‌توانیم کاری کنیم که دیگران هماهنگ با آرزوهای ما فکر و عمل کنند و با استفاده از اندیشه و احساس نوعی رضایتمندی در خود و دیگران پدید آوریم.

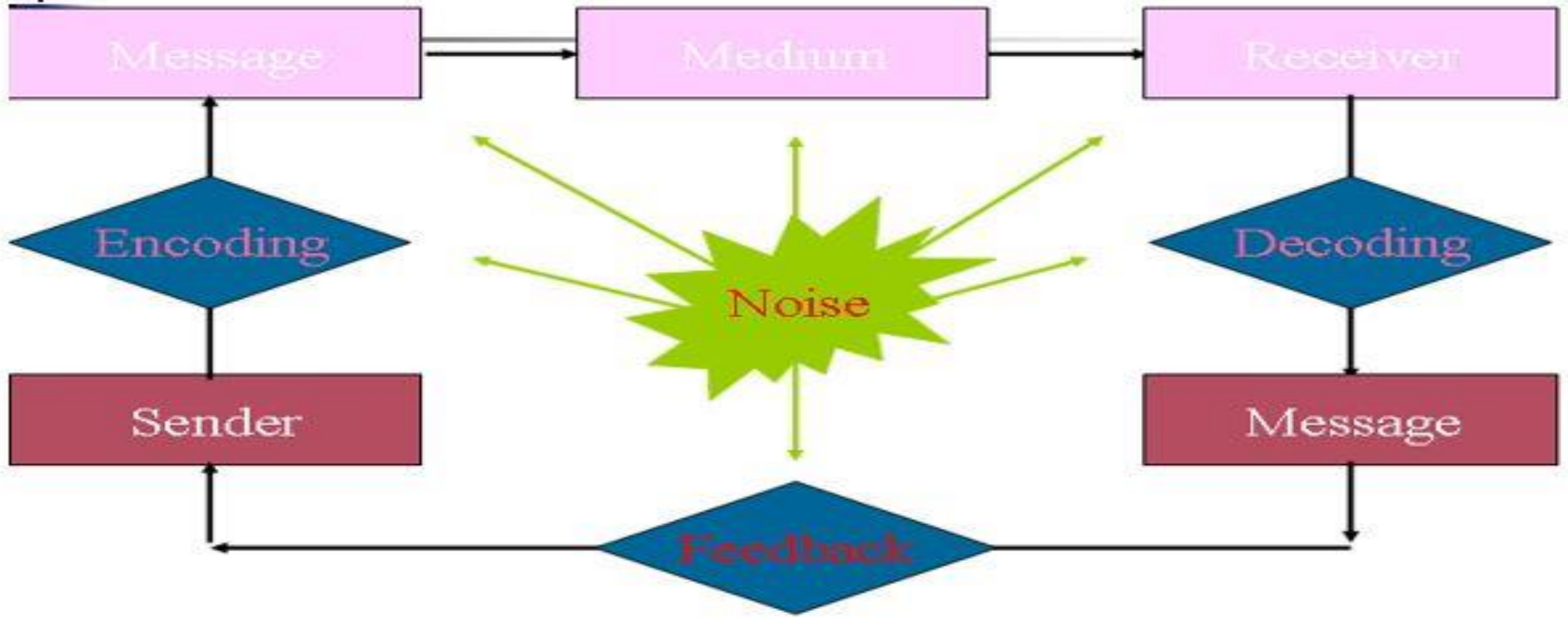
- ارتباط انسانی منشأ فرهنگ به‌عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است
- فقدان ارتباط به‌معنای سکون نسبی در حیات انسانی و رکود در هر نوع تعالی اجتماعی است

• ویژگی های ارتباط:

- ارتباط فرایندی پویاست
- ارتباط فرایندی پیوسته است
- ارتباط فرایندی برگشتناپذیر است
- ارتباط فرایندی تعاملی است
- ارتباط فرایندی محتوایی است



فرایند ارتباط بین فردی



• مراحل ارتباط

1. مرحله پیش از تعامل (Preinteraction):
2. مرحله آشنایی (Orientation): در این مرحله حرکات بدن و کلام بسیار مهم است و شناخت و ارزیابی از یک دیگر در این مرحله صورت می گیرد.
3. مرحله کار (Working): بیمار را برای برقراری ارتباط با خانواده، اجتماع و قبول نقش در زندگی تشویق کنید.
4. مرحله اختتام (Termination).

• مراحل اصلی ارتباط مؤثر عبارت است:

- از آنچه فکر یا احساس می‌کنیم یا می‌خواهیم، به صادقانه‌ترین حالت اعلام کنیم.
- بررسی کنیم که آیا نیت و انگیزه اولیه با تأثیری که در طرف مقابل گذاشته برابر است یا نه و تأیید این تأثیر را تقاضا کنیم.
- تأییدیه را به‌دقت گوش کنیم.
- در مورد تفاوت نیت و انگیزه اولیه و تأثیری که گذاشته‌است- اگر چنین تفاوتی وجود داشته باشد- بحث کنیم.
- در ارتباط مؤثر گیرنده خوب می‌کوشد نیت و انگیزه فرستنده را صادقانه درک کند و هیچ پیش‌فرضی ندارد مگر این‌که آن‌ها را با فرستنده در میان بگذارد و تأیید او را بگیرد.

• عوامل موثر بر ارتباط:



- ملاحظات تکاملی
- تفاوت های فرهنگی اجتماعی
- نقش ها و مسئولیت ها
- زمینه برقراری ارتباط
- موقعیت و شرایط برقراری ارتباط
- مشکلات و محدودیت های فرد
- مهارت های فردی
- عوامل محیطی