

کلیدهای یک گفت‌وگوی موفق

برای برقراری ارتباط سالم با دیگران به مجموعه ای از مهارت ها و توانمندی ها نیاز داریم.



برای برقراری ارتباط سالم با دیگران به مجموعه ای از مهارت ها و توانمندی ها نیاز داریم.

گام اول

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، برای این که شخصی بتواند ارتباطات مناسبی با اطرافیان برقرار کند، لازم است که در ابتدا شناخت صحیحی از خود داشته باشد. همه ما فکر می کنیم این که می دانیم چندسال داریم یا از کدام رنگ یا غذا خوشمان می آید و یا تیم فوتبال مورد علاقه مان کدام است یعنی این که خودمان را کاملاً می شناسیم، اما در واقع این ها تنها بخشی از ویژگی های کلی ماست. خودشناسی از نظر روان شناسی شامل شناخت ویژگی ها و خصوصیات رفتاری و شخصیتی ماست، یعنی این که با نقاط قوت و ضعف، ترس ها، علایق، نیازها، خواسته ها، توانمندی ها و ارزش هایمان به طور دقیق آشنا باشیم. وقتی خودمان را بشناسیم در برابر دیگران زود دست و پایمان را گم نمی کنیم و خودمان را نمی بازیم. شناخت خود به ما کمک می کند که به خودمان احترام بگذاریم و اعتماد به نفس پیدا کنیم. در واقع وقتی خودمان را می شناسیم در برابر دیگران نه خیلی اغراق می کنیم و نه خودمان را دست کم می گیریم.

گام دوم

اما پس از این که شناخت نسبتاً دقیقی از خود پیدا کردیم، به دانستن مهارت های ارتباطی نیاز پیدا می کنیم. برای برقراری یک ارتباط مؤثر باید بتوانیم خوب گوش کنیم. وقتی خوب گوش نمی کنیم از مبحث مطرح شده هم اطلاع درستی پیدا نمی کنیم و در نتیجه پاسخی هم که می دهیم، نامربوط و نامناسب است. خوب گوش کردن یعنی این که وقتی فردی صحبت می کند، سکوت کنیم و با دقت در پی فهمیدن منظور او باشیم. علاوه بر خوب گوش کردن توانایی در انتقال واضح و درست پیام هم از اهمیت به سزایی برخوردار است، یعنی اگر ما بخواهیم دیگران به درستی منظور ما را دریابند؛ لازم است که خیلی شفاف و مستقیم آن را بیان کنیم.

این نکات را جدی بگیرید

برای این که بتوانیم ارتباطات مناسبی با اطرافیان برقرار کنیم، لازم است به نکاتی در این زمینه توجه کنیم:

* موقعیت سنج باشیم. در نظر گرفتن این که طرف مقابل کیست، بسیار مهم است؛ مثلاً اگر با فردی که همسن و سال شماست، صحبت می کنید، استفاده از کلمات رایج تر بین جوانان مناسب است ولی اگر در محیطی رسمی و با فردی بزرگ تر از خود صحبت می کنید، باید از کلمات رسمی تر استفاده کنید.

* شوخی و مزاح می تواند در عین رساندن موضوع، ارتباط را تسهیل و جو صمیمانه ای ایجاد کند؛ ولی باید مراقب بود که هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد و استفاده زیاد از شوخی به ویژه زمانی که به طور مناسب از آن استفاده نشود، ممکن است باعث شود که دیگران ما را جدی نگیرند.

* درک احساسات، وضعیت و موقعیت دیگران هم از مسائل حائز اهمیت است. در واقع وقتی در یک رابطه و گفت و گو تمام حواسمان به خودمان باشد و شرایط طرف مقابل را در نظر نگیریم، رابطه به شکل مؤثری برقرار نمی شود. درک احساسات دیگران باعث می شود که به آن ها نزدیک تر شویم و بهتر در جریان مسائل آن ها قرار بگیریم که خود این موضوع باعث می شود آن ها هم احساس بهتری از صحبت با ما داشته باشند.

* پیام مطالبی که افراد بیان می کنند همیشه یک سطح ندارد، بلکه خیلی اوقات پیام ها چندگانه و چندلایه است. یعنی ممکن است حرف فردی یک معنی اولیه داشته باشد ولی منظور وی چیز دیگری باشد. گاهی این اتفاق به دلیل استفاده از استعاره ها، ضرب المثل ها و تشبیهات رخ می دهد ولی برخی وقت ها هم به این دلیل است که فرد از مستقیم بیان کردن منظورش بنا به دلایلی مثل ترس از خراب شدن روابط طفره می رود. به هر صورت شناخت این گونه پیام ها باعث می شود که درک صحیح تری از اوضاع داشته باشیم.

* همچنین مطالعه کردن، سعی در شناخت خود و شرکت در مجامع مختلف می تواند شما را به هدف تان نزدیک تر کند.