کد خبر: ۴۷۳۹۴۱
چهارشنبه ۲ خرداد ۱۴۰۳ ۲۳:۱۴

به قلم مهناز گرجی زاده دکترای ارتباطات؛

# تعاملات اجتماعی و تاثیرات ارتباط موثر در آن

ارتباط موثر تنها مربوط به محیط کار یا خانه یا دانشگاه نیست. آموختن مهارت های فن بیان و نحوه برقراری ارتباط موثر با افراد جامعه راهی برای برقراری تعاملات سازنده در جامعه است.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مهناز گرجی زاده دکترای ارتباطات در یادداشتی با عنوان "تعاملات اجتماعی و تاثیرات ارتباط موثر در آن " آورده است:

ارتباط موثر فرآیند تبادل ایده ها، افکار، نظرات، دانش و داده ها است به طوری که پیام با وضوح و هدف دریافت و درک شود. وقتی به طور موثر ارتباط برقرار می کنیم، هم فرستنده و هم گیرنده احساس رضایت می کنند و پیام بدون کمترین مانع رد و بدل می شود.

در حقیقت ارتباط ریشه و سرچشمه‌ی یادگیری و رشد هر موجود زنده ای است بدون ارتباط زندگی جریان ندارد.

ارتباط موثر سازنده در یک رابطه به افراد این امکان را می‌دهد که به دیگران بگویند به چه چیزی نیاز دارند و به نیازهای شریکشان پاسخ دهند. این به افراد اجازه می دهد تا احساس درک، اعتبار و ارتباط با شخص دیگری داشته باشند. همیشه به یاد داشته باشید که هدف از برقراری ارتباط، درک یکدیگر در کمترین زمان و با لالاترین کیفیت است.

در برقراری ارتباط با دیگران چه به صورت گفتاری و یا نوشتاری انتقال پیام باید دارای ویژگی هایی باشد. پیام باید واضح، مختصر، مشخص، صحیح، منسجم، کامل و مؤدبانه باشد.

اولین مؤلفه ارتباط مؤثر، مشاهده دقیق آنچه می شنویم یا می بینیم است آن هم بدون سرزنش، قضاوت!

در ارتباط موثر تبادل اطلاعات با اهداف گوناگون صورت می گرد. این شامل انتقال واضح یک پیام و دریافت تأییدیه است که پیام توسط مخاطب مورد نظر شما به راحتی دریافت و درک شده است.

اما درک صحیح پیام توسط مخاطب تنها ویژگی ارتباط موثر نیست و موارد دیگری نیز باید در این مراودات مورد توجه قرار بگیرد:

دوستی، دادن و دریافت بازخورد سازنده، اعتماد به نفس، حجم و وضوح، همدلی و احترام، درک پیام های غیر کلامی مختص زبان و ... از جمله مواردی هستند که در ارتباط موثر باید مورد توجه قرار گیرند.

در این رویکرد باید علاوه بر تقویت مهارت های کلامی به تقویت مهارت اجتماعی نیز بپردازید. در یک گفتگوی موثر باید سعی کنید مخاطب خود را بشناسید و همزمان شنونده خوبی باشید. به سیگنال های غیرکلامی(زبان بدن ) آشنا باشید و توجه کنید. سعی کنید دیدگاه مثبت خود را حفظ کنید. واکنش های احساسی خود را کنترل کنید. برای تخصص ، دانش و دیدگاه دیگران ارزش قائل شوید. ویژگی های مثبت را در دیگران برجسته کنید. گوش دادن فعال را تمرین کنید و اینکه همواره با اطمینان ارتباط برقرار کنید.

با این وجود به خاطر داشته باشید روابط انسانی دارای فراز و نشیب هستند، اما یک سبک ارتباطی سالم می‌تواند مقابله با تعارضات و ایجاد یک شراکت قوی‌تر و سالم‌تر را آسان‌تر کند.

با ارسال واضح پیام ها، جایی برای سوء تفاهم یا تغییر پیام ها باقی نمی ماند و این میزان سوء تفاهمات را به شدت کاهش می دهد. چرا که عمدتاً در موقعیت‌هایی درگیری ایجاد می‌شود که ارتباط به خوبی شکل نگیرد و طرفین نتوانند مقصود را به شیوه ای مطلوب بیان کنند.

ارتباط موثر تنها مربوط به محیط کار یا خانه یا دانشگاه نیست. آموختن مهارت های فن بیان و نحوه برقراری ارتباط موثر با افراد جامعه راهی برای برقراری تعاملات سازنده در جامعه است.

در جامعه ای که نیکو سخن گفتن و درک متقابل طرفین حکمفرما باشد، قطعاً با چالش ها و آسیب های اجتماعی کمتری مواجه خواهیم بود.