

چگونه می توان مهارت ارتباطی را بهبود بخشید؟

مهارت ارتباط موثر، مهارتی حیاتی در زندگی است که اغلب مواقع نادیده گرفته می شود.

ارتباط موثر با دیگران از مهمترین مهارت های زندگی است، زیرا بهبود آن به تمام جنبه های زندگی کاری، شخصی و اجتماعی کمک می کند؛ به این شکل، شاهد آرامش و پیشرفت بیشتری خواهیم بود. هیچ گاه برای کار کردن روی مهارت های ارتباطی دیر نیست و به کمک آن کیفیت زندگی بهبود می یابد.

در یک ارتباط موثر انتقال افکار و احساسات به صورت دوطرفه است. ارتباط شامل مهارت های کلامی مانند گفتگو و مذاکره و مهارت غیرکلامی مانند زبان بدن و حالات صورت می شود.

در یک ارتباط موثر، ابتدا باید احساسات خود را مدیریت کنیم. مدیریت احساسات، شرط داشتن ارتباط موفق با دیگران است. اگر بدانیم چگونه احساساتی مانند خشم، ناراحتی، ترس، نفرت، تعجب و لذت را مدیریت کنیم، ارتباطات بهتری خواهیم داشت؛ حتی در موقعیت های پر از چالش می توانیم به راحتی کنترل شرایط را در دست بگیریم و به شکل اثربخش تری با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

چگونه مهارت های ارتباطی مان را بهبود بخشیم؟

۱- تماس چشمی برقرار کنیم: فرقی نمی کند که گوش می دهیم یا صحبت می کنیم، در هر صورت نگاه کردن به چشم های فرد مقابل، گفتگوی ما را موفقیت آمیزتر می کند. تماس چشمی علاقه و توجه ما را نشان می دهد.

۲- از زبان بدن آگاه باشیم: از اینکه بدن ما در حال انتقال چه پیامی است، آگاه باشیم. زبان بدن بیشتر از محتوای گفتگو می تواند درباره ما بگوید. قرار گرفتن در یک موقعیت راحت با دست های باز این پیام را انتقال می دهد که ما در دسترس و آماده شنیدن هستیم. از دست و حالات چهره نیز استفاده کنیم، به شکلی که کل بدن ما صحبت کند.

۳- پیامی واحد بفرستیم: پیام های مبهم نفرستیم؛ توجه کنیم که کلمات و لحن صدا، حرکات بدن و حالات صورت، پیامی واحد را برسانند.

۴- بر ذهنیت خود تسلط داشته باشیم: ذهنیت ما بر روابط مان تاثیر می گذارد، پس درباره هیچ فردی نیز پیش داوری نکنیم؛ آگاهانه انتخاب کنیم که صادق، صبور و مودب باشیم. همان طور که دوست داریم دیگران نسبت به ما بی تفاوت نباشند، ما نیز نسبت به احساسات دیگران بی تفاوت نباشیم.

۵- یک شنونده فعال باشیم: باید بتوانید به دیگران گوش داده و در گفتگوی دو طرفه شرکت کنیم؛ وقتی به خوبی گوش می دهیم، از فرد مقابل شناخت بهتری پیدا می کنیم. خوب گوش کردن به ما کمک می کند که جلوی سوء تفاهم هایی که نتیجه عدم درک و شناخت یکدیگر است را بگیریم.

۶- علاقه خود را به چیزی که گفته می شود، نشان دهیم: گاهی اوقات لبخند بزنییم و مطمئن شویم که حالت دوستانه ای داریم. با عباراتی مانند «بله» یا «آره» گوینده را به ادامه صحبت ترغیب کنیم.

۷- قضاوت نکنیم: برای داشتن یک رابطه پویا، لزومی ندارد که تمام افرادی که با آنها در ارتباط هستیم را دوست داشته باشیم یا با عقاید آنها موافق باشیم؛ تنها لازم است که قضاوت و سرزنش را کنار بگذاریم تا بتوانیم دیگران را درک کنیم.

۸- در زبان بدن به تفاوت ها توجه کنیم: هر فرد ممکن است با توجه به نوع فرهنگ و خانواده، زبان بدن متفاوتی داشته باشد، پس در خواندن زبان بدن دیگران به سن، احساسات درونی، فرهنگ خانوادگی و اجتماعی آنها توجه کنیم.

۹- شمرده صحبت کنیم: زیرکی و نامفهوم، کلمات را ادا نکنیم؛ افراد میزان شایستگی اجتماعی را از راه شیوه بیان کلمات می سنجند.

۱۰- آرام صحبت کنیم: اگر سریع صحبت کنیم، دیگران به سرعت به تنش های درونی ما پی می برند؛ آغاز به تمرین کنیم تا صدای خود را آرام و ملایم کنیم. به صدای خود روح بدهیم و یکنواخت صحبت نکنیم.

۱۱- مثبت فکر کنیم: اظهار نظر مثبت آنهایی هستند که تشویق کننده و موثر هستند، در حالی که نظرات منفی، دلسرد کننده است؛ ذهن اغلب تمایل دارد که روی نکات منفی تمرکز کند، بنابراین بسیار مهم است که خودمان آگاهانه روی نظرات و گفتگوی مثبت تمرکز کنیم.

۱۲- قابل اعتماد باشیم: مهم ترین بخش ارتباط موثر، قابل اعتماد بودن است. اگر در روابط، مبنای اعتماد را پی نریزیم، نمی توانیم روابط طولانی مدتی داشته باشیم.

۱۳- خودمان باشیم: خودمان باشیم و به فرد مقابل هم این فرصت را بدهیم که همین کار را بکند.

۱۴- لذت بردن از برقراری ارتباط: مهارت های ارتباطی را با شوخ طبعی و صمیمیت لذت بخش کنیم تا در کنار دیگران اوقات خوبی را سپری کنیم؛ بهبود این مهارت، سبب می شود دیگران بیشتر تمایل داشته باشند تا در کنار ما باشند.