



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
معاونت فرهنگی و اجتماعی
اداره کل امور فرهنگی



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و
پیشگیری

زیر نظر شورای سیاستگذاری:

گاهنامه داخلی. شماره پنجم بهمن‌ماه ۱۳۹۰
ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پیشگیری نوین

چگونه می‌توانم مهارت‌های ارتباطی‌ام را ارتقاء دهم؟



روش‌های افزایش
مهارت جرأت‌ورزی



مهارت‌های ارتباطی خود را
آزمایش کنید

اهداف سایت

- ارتقای امر اطلاع رسانی هدفمند و نیز افزایش سطح دانش تخصصی معلمان، اساتید، دانش‌آموزان و دانشجویان در امر پیشگیری از اعتیاد به منظور گسترش فرهنگ پیشگیری در محیط آموزشی.
- ارائه اطلاعات و منابع آموزشی کاربردی پیشگیری از اعتیاد برای متخصصان، والدین و آحاد جامعه
- ارائه آخرین مدل‌ها و استراتژی‌های کارآمد پیشگیری از اعتیاد در کانون‌های هدف مدرسه، دانشگاه، خانواده، محله، محیط‌های کاری و رسانه‌ها.
- ایجاد بانک اطلاعات از کلیه کارشناسان و متخصصان امر پیشگیری اولیه از اعتیاد در سراسر کشور و تعامل مستمر با آنها
- فراهم کردن تبادل تجربیات بین متخصصان و کارشناسان پیشگیری از اعتیاد در سطح کشور
- دست‌یابی متخصصان پیشگیری از اعتیاد به آخرین دستاوردهای پژوهشی کشور در این عرصه
- آموزش و آشنایی با عوارض و پیامدهای سوء مصرف مواد در ابعاد مختلف
- تقویت دانش بومی در برنامه‌های پیشگیری

از سایت دیدن فرمایید

www.pishgirinovin.com

www.pishgirinovin.org

www.pishgirinovin.ir

چگونه می‌توانم مهارت‌های ارتباطی‌ام را ارتقاء دهم؟



شما عصبی هستید - آرام نیستید، اعتماد به نفس ندارید و نمی‌توانید ماهیتان را بروز دهید - نمی‌توانید ارتباط موثری برقرار کنید.

روش‌های ارتقاء مهارت‌های ارتباطی

آیا در ملاقات‌های دوستانه و شغلی با مشکل مواجه هستید؟ از سخنرانی کردن می‌ترسید؟ برای صحبت کردن در جلسات کاری مدت‌ها فکر می‌کنید؟ در بیان برداشت‌های‌تان از افراد و رویدادهای گوناگون با مشکل مواجه هستید؟ همکاران همیشه با شما مخالفت می‌کنند؟

اگر پاسخ‌تان به سوال‌های بالا مثبت است، زمان آن رسیده که مهارت‌های ارتباطی‌تان را ارتقاء دهید.

شما باید در روش‌های ارتباط کلامی و معرفی خودتان مهارت پیدا کنید. فقدان مهارت‌های ارتباطی می‌تواند سبب سوء تعبیر، بد فهمی و مخالفت شود.

برای داشتن ارتباطات موثر قوانین زیر را به خاطر بسپارید:

- ☑ وقتی افراد افکارشان را بیان می‌کنند، به دقت گوش کنید. هرگز در بیان آن‌ها اختلال ایجاد نکنید.
- ☑ هنگام گفت و گو کردن، آرامش‌تان را حفظ کنید و شمرده حرف بزنید.
- ☑ روشن و واضح سخن بگویید. بیان کلمات باید صحیح و واضح باشد.
- ☑ هنگام گفت و گو به چشم‌های طرف مقابل نگاه کنید. این کار احتمال رضایتمندی را در دو طرف افزایش می‌دهد.
- ☑ تا جایی که می‌توانید، مطالعه کنید. برای ایجاد ارتباطات بهتر و استفاده از کلمات مناسب در سخنرانی‌ها، باید مطالعه کنید. این کار سبب گسترش دایره لغات‌تان می‌شود.

اگر اعتماد به نفس پایینی دارید و توانایی لازم برای ارتباط برقرار کردن با دیگران را ندارید، این موضوع می‌تواند مشکلی اساسی برای شما در زندگی و شغل‌تان ایجاد کند.

کمبود مهارت‌های ارتباطی به روابط شما با دوستان‌تان آسیب خواهد زد و رویدادهای اجتماعی را برای شما به کابوس بدل خواهد کرد.

در ادامه چندین روش ارائه می‌شود که شما می‌توانید با مطالعه آن‌ها ارتباطات بهتری با دیگران برقرار کنید.

☑ در ابتدا، به موقعیتی که مشکل ساز شده است فکر کنید. تصمیم بگیرید که چگونه خواهید بود و فردی که در روابط اجتماعی موفق است را تجسم کنید. اگر به دقت مشاهده کنید، متوجه می‌شوید که این افراد همیشه لبخند به لب دارند و شنونده خوبی هستند. اولین قدم برای تبدیل شدن به فردی خوش صحبت و اجتماعی «گوش کردن» است.

☑ مجبور نیستید زیاد حرف بزنید. وقتی عصبی هستید، آنقدر با دیگران حرف می‌زنید که خسته و ساکت شوید. وقتی افراد شما را جذاب نمی‌بینند، شما گمان می‌کنید کسل کننده هستید. بنابراین بیشتر شنونده باشید.

☑ از درماندگی در موقعیت‌های اجتماعی بیم دارید. به همین دلیل از میهمانی‌ها و گردهمایی‌ها دوری می‌کنید، اما باید در مراسم رسمی و گردهمایی‌ها شرکت کنید، تا از نزدیک آن‌ها را بررسی کنید.

☑ مثل هر کار دیگری باید تمرین کنید. یکی از دلایل فقدان مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، کمبود اعتماد به نفس است.

☑ لبخندی کوچک می‌تواند اعتماد به نفس‌تان را به اندازه زیادی افزایش دهد. اگر می‌خواهید اعتماد به نفس‌تان را ارتقاء دهید باید خوش برخورد و دلپذیر باشید. این کار می‌تواند به دلپذیر بودن‌تان در زندگی اجتماعی کمک زیادی کند.

☑ خجالت و شرم می‌تواند مانع اجتماعی بودن و عدم بهبود مهارت‌های ارتباطی و شغلی‌تان شود. اگر شما بتوانید با شرم و خجالت رابطه برقرار کنید می‌توانید آن را کنترل و از میان بردارید.

☑ درست است بسیاری از مردم، خجالت زدگی و شرم را تجربه کرده‌اند. تحمل و زندگی کردن با این حالت آسان نیست، اما نباید آن را پنهان کرد و نادیده گرفت. بهترین راه آن است که به جنگ مشکل بروید و آن را شکست دهید.

☑ جرأت داشتن یکی دیگر از عوامل موفقیت در ارتباطات اجتماعی است. می‌توانید «نه» بگویید؟

دوست دارید به راحتی سخن بگویید و چیزی که در ذهنتان

می‌گذرد را به زبان آورید و احساس گناه نکنید؟

در ادامه روش‌های مختلفی برای کمک به جرأت ورزی ارائه شده است. اما افزایش اعتماد به نفس عامل مهمی در تقویت و افزایش رفتارهای مثبت است.

☑ عاملی که مانع ایجاد ارتباط اجتماعی مثبت می‌شود، ترس است. شما نیاز دارید که قدم به قدم ترس را شکست دهید. اکثر ارتباطات اجتماعی مثبت با تکیه بر اعتماد به نفس، آرامش و تکیه بر خویش‌نهاد ایجاد می‌شوند.

☑ این عوامل سبب خواهند شد که شخصیت بدرخشند. وقتی

روش‌های افزایش مهارت جرأت‌ورزی

بیان‌دازیم. بیان کردن خواسته‌های‌تان نشان‌دهنده آن است که به خود بها می‌دهید.

این کار سبب افزایش اعتماد به نفس می‌شود و به شما توانایی این را می‌دهد که فرصت‌هایی برای خود ایجاد کنید که دیگران در اختیار‌تان نخواهند گذاشت.

اگر یک بار در یک میهمانی و گردهمایی سکوت را بشکنید و شروع به صحبت کنید، به توانایی‌هایتان پی خواهید برد.

۳- اهداف‌تان را گسترش دهید.

این قسمت بسیار مهم است و احتمال دارد هنگام فکر کردن به «جرأت‌ورزی» به ذهنتان خطور نکند.

اگر به روشنی، هدفی برای خود تعیین کرده باشید و قصد گسترش آن را دارید، باید برای زمان‌تان حد و مرزی تعیین کنید و ساعاتی را به دیگران اختصاص دهید.

اهداف‌تان را تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید تا روحیه‌تان شاد شود. متوجه باشید که داشتن اعتماد به نفس برای شما و اطرافیانتان مفید است.

۴- حل و فصل کردن بحران

بحران‌ها، بخشی از زندگی روزانه را تشکیل می‌دهند. واقع بین باشید و نسبت به مشکلات، دیدگاهی حل و فصل‌گرایانه داشته باشید.

اگر در میان اختلاف و بحث و جدل قرار دارید، یک لحظه به عقب بازگردید و به حرف‌های طرف مقابل گوش داده و از دیدگاهش ق‌دردانی کنید.

احترام گذاشتن به عقاید و نقطه نظرات، اساس بحث و جدل منطقی و سالم است. پس از این کار، بر سر مواضع خود بایستید و بحث و جدل کنید.

به کسی اجازه ندهید شما را به سمتی که دوست ندارید هدایت کند. واقع بین باشید و نقطه نظرات‌تان را با لحنی تند و خصمانه بیان نکنید.

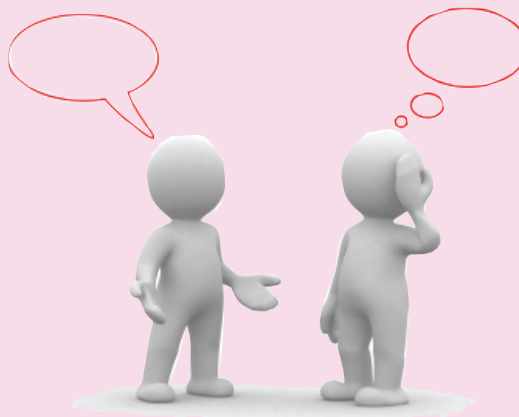
۵- به افرادی که دور و برتان هستند توجه کنید.

به افرادی که دور و برتان هستند توجه کنید. هنگامی که علاقه‌تان را به افراد بیان می‌کنید، روابط‌تان پویا تر می‌شود و به راحتی می‌توانید نیازها و خواسته‌هایتان را بیان کنید.

۶- خود را باور کنید.

برای احساس و عقاید‌تان ارزش قائل شوید. اگر قلباً باور داشته باشید که نظرات‌تان اهمیت دارد، جرأت‌ورزی، به بخشی از خصوصیت ذاتی‌تان بدل خواهد شد.

سعی کنید با افرادی معاشرت کنید که برای افکار و آرای شما ارزش قائل هستند. به یاد داشته باشید: «اهمیت شما کم‌تر از اطرافیانتان نیست.»



مهارت‌های جرأت‌ورزی در زندگی بسیار ارزشمند است. همه ما در شرایط و موقعیت‌هایی بوده‌ایم که چیزی را علی‌رغم میل باطنی‌مان تأیید کرده‌ایم.

آموزش جرأت‌ورزی، مهارت‌هایی را به شما می‌آموزد تا بتوانید محدودیت‌ها را پشت سر بگذارید و نشان دهید که درمان شده‌اید. استفاده از روش‌های زیر می‌تواند زندگی‌تان را عاری از اضطراب و سرشار از اعتماد به نفس کند.

۱- محکم و قاطع باشید - اگر مجبور شدی «نه» بگو.

اگر شما نخواهید کاری را انجام دهید اما از طرف اطرافیانتان تحت فشار باشید، نفس عمیقی کشیده و بگویید: «کار خاصی نمی‌توانم انجام بدهم.»

دلایل‌تان را برای انجام ندادن کار بیان کنید. سعی کنید در رابطه با دیگران، مرزی را مشخص نموده که روشن، واضح، قاطع و محکم باشد.

اگر شما با این قسمت مشکل دارید، می‌توانید با قسمت‌های کوچک‌تر شروع کنید. برای بیان راحت نظرات‌تان جلوی آینه بایستید و حرف بزنید. این کار شروع خوبی برای بیان نظرات در مجامع و گردهمایی‌ها می‌باشد.

۲- از خود پرسید چه می‌خواهید.

افرادی که با «جرأت‌ورزی» مشکل دارند، از به زبان آوردن نیازهایشان می‌ترسند. چیزهایی که دوست دارید برای شما در خانه و محل کارتان اتفاق بیفتد را به خود بگویید و تمرین کنید. دوباره شروع کنید. به عنوان مثال، به دوستانتان بگویید: «من می‌خواهم ساعت دو بعد از ظهر در کلاس آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کنم.»

یا در حین گفت و گو با دوستانتان بگویید: «من باید ساعت یک بعد از ظهر بروم دندان‌پزشکی. اگر موافقی قرار ناهارمان را عقب

مهارت‌های ارتباطی خود را آزمایش کنید

۱- وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم:

الف. شروع به صحبت می‌کنم.

ب. اجازه می‌دهم فرد مقابل صحبت کند.

پ. سعی می‌کنم به اندازه طرف مقابل در ارتباط

برقرار کردن شرکت کنم.

بهترین پاسخ: پ

نتیجه‌گیری: در برقراری ارتباط و گفت و گو کردن باید تعادل را رعایت کرد.

۲- وقتی برای اولین بار کسی را می‌بینم:

الف. صبر می‌کنم تا طرف مقابل خودش را معرفی کند.

ب. خودم را با لبخند معرفی می‌کنم و با او دست می‌دهم.

پ. وقتی برای اولین بار کسی را ملاقات می‌کنم او را

در آغوش می‌گیرم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: خود را با لبخند معرفی کردن و با طرف

مقابل دست دادن روش بسیار خوبی برای معرفی است.

اگر دست دادن با طرف مقابل برای تان دشوار است،

تکان دادن سر نیز روش مناسبی است. معرفی کردن

خود با لبخند و دست دادن، کمک بزرگی به ایجاد و

تداوم رابطه می‌کند.

۳- من معمولاً:

الف. ارتباط جدید را با گفت و گویی کوتاه شروع می‌کنم.

ب. از گفت و گوی کوتاه بدم می‌آید و سریع به سراغ

مباحث مهم‌تر می‌روم.

پ. از آغاز کردن ارتباط فراری هستم.

بهترین پاسخ: الف

نتیجه‌گیری: آغاز کردن رابطه به کمک گفت و گویی

کوتاه، بسیار خوب است.

۴- من معمولاً:

الف. تلاش می‌کنم اسم افراد را به خاطر بسپارم و

هنگام ملاقاتشان آن‌ها را به اسم صدا کنم.

ب. فراموش کردن اسم افراد برایم بی اهمیت است.

پ. اسم آدم‌هایی را به خاطر می‌سپارم که مهم هستند.

بهترین پاسخ: الف

نتیجه‌گیری: تا آنجایی که ممکن است باید افراد را به اسم

صدا کنیم. این کار سبب ایجاد احساس مثبت می‌شود و

در طرف مقابل حس اهمیت و صمیمیت ایجاد می‌کند.

۵- من ... از کلمات و عبارات محترمانه مانند «لطفاً،

متشکرم، متأسفم و خوش آمدید» استفاده می‌کنم.

الف. به کرات

ب. گه گاه

پ. هرگز

بهترین پاسخ: الف

نتیجه‌گیری: استفاده منظم از کلمات و عبارات مؤدبانه

نشان دهنده ادب و نزاکت است و تأثیر بسیار زیادی در

تداوم ارتباط دارد.

۶- من ترجیح می‌دهم:

الف. هنگام صحبت کردن جدی باشم و لبخند نزدم.

ب. هنگام صحبت کردن لبخند به لب داشته باشم.

پ. هنگام صحبت کردن چند باری لبخند بزنم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: لبخند زدن هنگام خوش آمد گویی به تداوم

ارتباط کمک می‌کند.

۷- من ... در هنگام صحبت کردن به چشمان طرف

مقابل نگاه می‌کنم.

الف. همیشه

ب. برخی اوقات

پ. هرگز

بهترین پاسخ: الف

۸- در حال صحبت کردن.

الف. سرم را ثابت نگه می‌دارم.

ب. گاهی سرم را تکان می‌دهم.

پ. دائماً سرم را تکان می‌دهم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: تکان دادن سر در هنگام گفت و گو،

نشان‌دهنده موافقت و درک سخنان طرف مقابل است.

برخی اوقات نیز تکان دادن سر نشان دهنده علاقه مندی

و تعهد شما به ارتباط است.

۹- برای پایان دادن گفت و گو:

الف. طرف مقابل را تنها می‌گذارم.

ب. با بی تابی طرف مقابل را نگاه می‌کنم و دعا می‌کنم

زودتر حرف‌هایش را تمام نموده و بروم.

پ. سعی می‌کنم با حرف زدن بحث را به اتمام برسانم.

بهترین پاسخ: ب

۱۰- اگر همکاران روی ترازو رفت و خود را وزن کرد:

الف. من چیزی نمی‌گویم.

ب. من می‌گویم که او باید وزنش را کم کند تا

چهره‌اش تغییر کند.

پ. مؤدبانه می‌گویم که خیلی چاق است.

بهترین پاسخ: الف

نتیجه‌گیری: بهترین کار این است که حرف نزنید. سعی

کنید جملاتی به کار نبرید که باعث رنجش طرف مقابل

شود. سعی کنید همیشه جملات تحسین آمیز بگویید تا

طرف مقابل حس خوبی داشته باشد.

۱۱- وقتی به حرف‌های کسی گوش می‌کنم:

الف. دست به سینه می‌نشینم.

ب. یک وری می‌نشینم و به حرف‌ها گوش می‌کنم.

پ. مقابل فردی که حرف می‌زند می‌نشینم و به

حرف‌هایش گوش می‌کنم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: صاف نشستن مقابل فردی که سخن می‌گوید

نشان دهنده آن است که به او و حرف‌هایش علاقه مندید.

۱۲- در حال شنیدن:

الف. اجازه می‌دهم محیط اطراف حواسم را پرت کند.

ب. به دقت گوش می‌دهم و سؤال می‌پرسم.

پ. به چهره سخنران نگاه می‌کنم اما کلمه‌ای از

حرف‌هایش را نمی‌شنوم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: اگر شنونده خوبی باشید، برای درک معنای

حرف‌های سخنران، ذهنتان مشغول می‌شود و سوال

می‌کنید. جست و جو برای درک معنا به تمرکز، توجه

و درگیر شدن ذهن کمک می‌کند.

۱۳- وقتی شخصی درباره تجربه‌ای دردناک حرف

می‌زند:

الف. کلمه‌ای به زبان نمی‌آورم.

ب. سعی می‌کنم موضوع را عوض کنم.

پ. سعی می‌کنم احساساتم را نشان بدهم و با او

همدردی کنم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: نشان دادن احساسات و همدردی کردن

کمک زیادی به ایجاد و تقویت رابطه می‌کند.

۱۴- هنگام بحث و گفت و گو:

الف. درباره وجوه مثبت موضوع گفت و گو می‌کنم.

ب. درباره وجوه منفی موضوع گفت و گو می‌کنم.

پ. غر می‌زنم و شکایت می‌کنم.

بهترین پاسخ: الف

اصولاً مردم به سوی فردی که «نگاه مثبتی به زندگی

دارد» متمایل می‌شوند.

۱۵- وقتی با موضوعی مخالفم:

الف. تنها نظر منم را می‌گویم.

ب. ابتدا مقدمه‌ای درباره موضوعی که می‌خواهم نظر

بدهم می‌گویم و سپس نظر منم را بیان می‌کنم.

پ. حرف نمی‌زنم و سکوت می‌کنم.

بهترین پاسخ: ب

نتیجه‌گیری: بهترین روش آن است که ابتدا مقدمه‌ای

درباره موضوع بگویید و سپس نظراتان را اعلام کنید.

۱۶- وقتی بازخورد منفی دریافت می‌کنم:

الف. بازخورد را یادداشت و برای بهبود کار استفاده

می‌کنم.

ب. عصبانی می‌شوم و حالت تدافعی می‌گیرم.

پ. وجود مشکل را نفی می‌کنم و بهانه می‌آورم.

بهترین پاسخ: الف

نتیجه‌گیری: وقتی بازخوردی دریافت می‌کنید، باید

بدانید که چگونه عکس العمل نشان دهید، اما مهم‌تر

آن است که بدانید چه بکنید که تغییر مثبتی ایجاد

شود.

۱۷- وقتی بازخوردی منفی ارائه می‌دهم:

الف. به رفتار و عملکرد طرف مقابل توجه می‌کنم و

سپس نظراتم را ارائه می‌دهم.

ب. وقتی بازخورد منفی ارائه می‌دهم، بر مسائلی که

دوست ندارم تمرکز می‌کنم.

پ. خیلی ساده مسائلی که درست است را بیان می‌کنم.

بهترین پاسخ: الف

۱۸- وقتی با فردی مخالفم:

الف. ابتدا حرف‌های طرف مقابل را می‌شنوم، سپس

سؤالات مختلفی می‌پرسم و در آخر مخالفتم را اعلام

می‌کنم.

ب. به سرعت به طرف مقابل می‌گویم که اشتباه کرده

و از او می‌خواهم در این مورد توضیح دهد.

پ. وقتی با کسی مخالفم، معمولاً سکوت می‌کنم.

بهترین پاسخ: الف

نتیجه‌گیری: در صورت لزوم بدون قضاوت کردن

مخالفت خود را اعلام کنید.