



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهایی
چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزبان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: ۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱ | آگهی ها: ۲۸۲۵۴۰۴۰ - ۰۸۱

پیامک: ۳۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹ - ۰۸۱

| گستره توزیع: استان های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |



مرا اسکن کنید

یکشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۲
سال شانزدهم | شماره ۲۷۸۲

امام علی علیه السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانبهای و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

www.sepehrgharb.ir Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb_live

یک پژوهشگر و مشاور خانواده:

مهارت‌های ارتباطی در افزایش سلامت جسمی و بهداشت روانی تأثیرگذار است

مهارت‌های ارتباطی، وجه تمایز انسان با سایر موجودات



اعتبار یادگیری وسیله‌ای مورد بررسی قرار داد. نظریه یادگیری اجتماعی مبنای گسترده‌تری است؛ آن‌ها تأکید دارند که لزوماً نباید رفتارهای ما تقویت شوند تا ما آن‌ها را تکرار کنیم، بلکه می‌توانیم بسیاری از رفتارها را فقط به‌سادگی با مشاهده آن‌ها از دیگران فرا بگیریم.

■ از چه طریقی می‌توانیم مهارت اجتماعی خود را افزایش دهیم؟

ارتباط مؤثر ارتباطی است که فرستنده پیام بتواند منظور خود را به گیرنده پیام برساند. ارتباط زمانی کامل است که معنی و مفهومی که در ذهن فرستنده است و قصد دارد آن را ارسال کند، با آنچه گیرنده از آن دریافت می‌کند و از خود نشان می‌دهد، یکی باشد و لازمه آن که باعث افزایش مهارت ارتباطی می‌شود، در پنج مورد قابل بررسی است.

۱- درک ۲- لذت یا مسرت ۳- نفوذ در نگرش‌ها ۴- گسترش روابط ۵- کنش یا عمل درک عبارت است از دریافت صحیح محتوای محرک مورد نظر، به عبارت دیگر کسی ازنظر ارتباطی دارای مهارت است یا به‌گونه‌ای مؤثر



نماینده‌ی‌های سپهرغرب
در استان‌ها
عاطفه آزاد پور (ایلام): ۴۹۰۴ ۹۴۳ ۰۹۱۸
فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۲۹ ۱۳۰ ۰۹۱۸
شیرین مرادی(کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۰۹۱۸
مینا یاحقی(مرکزی): ۴۹۰۹ ۱۷۹ ۰۹۹۰

سیاسی جامعه بر اثر بی‌توجهی به ارتباطات درست با دیگران و عدم آشنایی با ظرایف و زوایای علم ارتباط است. اختلافات ضعیف و قوی در جامعه و صدها مشکل و هزاران اگر و امای دیگر ریشه در ارتباطات ناصحیح دارد که در جوامع مختلف مانند خانه، خانواده، مدرسه، دانشگاه و زندگی فردی به شکلی نمود پیدا می‌کند و درنهایت منجر به ناهماهنگی در کلیه امور خانوادگی، مسائل اجتماعی و اقتصادی، افزایش اختلالات در سطوح مختلف اعم از خانه، مدرسه، بازار و دانشگاه می‌شود.

عدم ارتباط صحیح و نداشتن مهارت‌های ارتباطی در سلامت جسمی و بهداشت روانی جامعه نیز اثر گذاشته و میزان مرگ‌ومیر و هزینه پزشکی را بالا برده و منجر به التهابات اجتماعی می‌شود. عدم دستیابی به علوم جدید به‌دلیل کامل نبودن مؤلفه‌های ارتباطی و روابط انسانی و کاهش توانمندی‌های انسانی در ابعاد مختلف آموزشی و تربیتی و ایجاد خلایقی از دیگر آسیب‌هایی است که در اثر نداشتن مهارت‌های ارتباطی پدید می‌آید.

همان‌طور که دانستیم مهارت‌های ارتباطی از ضرورت‌های زندگی هر فردی بوده و باید برای افزایش این مهارت در خود بیشتر با دیگران در تعامل و ارتباط باشیم و مهارت‌های ارتباطی در همه افراد به یک شکل نیست و بستگی به اقتضای سن فرد مقابل و همچنین میزان سواد و فرهنگ و نگرش او نسبت به جامعه و زندگی دارد. باید در زمینه مهارت‌های ارتباطی و رفتاری از همان دوران کودکی این مهارت را به فرزندان خود آموزش دهیم و حتی در کودکان‌ها و مدارس نیز برای این مهارت، ساعاتی را اختصاص دهند. حضور فرد در اجتماع و اینکه بتواند از حق خود در جامعه دفاع کند و دیگران به او زور نگویند، بستگی به مهارت‌های ارتباطی‌اش دارد و این مهارت به او کمک می‌کند که در زندگی بتواند با سختی‌های آن کنار آمده و شکست را به‌راحتی نپذیرد. افراد دارای مهارت‌های رفتاری نسبت به افراد پیرامون خود، انسان‌های موفق و تأثیرگذاری هستند و حتی زندگی کردن آن‌ها برای دیگران نیز الگو می‌شود.

قابل اتکا و اعتماد است؛ زیرا در فضای نامناسب وجه نامطلوب که بر عدم اعتماد سایه گسترده است، صدها فرصت مخرب و بنیان‌برانداز ارتباطی پدید می‌آیند که هرکدام از آن‌ها می‌توانند رابطه موجود را به نیستی و نابودی بکشانند؛ مانند سوء تفاهم‌ها.

کنش یا عمل؛ انجام عمل از طرف شخص مقابل شاید یکی از دشوارترین وظایف ارتباطات باشد. یعنی ارتباط با یک فرد برای فروش یا خرید اتومبیل ممکن است تمام شرایط قبل را کم‌رنگ کند؛ چون هدف اصلی خرید یا فروش است و اگر به این عمل منجر نشود، این فراگرد ارتباطی تأثیر آنچنانی نخواهد داشت.

بی‌شک یکی از اهداف ارتباط اجتماعی برانگیختن مخاطبان به کنش یا عمل است؛ در همه‌حال پژوهشگران اثربخشی ارتباطات جمعی را بر انتخاب عمل اجتناب‌ناپذیر می‌دانند.

■ نظر شما درخصوص مهارت‌های ارتباطی در کودکان، نوجوانان و جوانان چیست؟

شناخت ویژگی‌های مخاطب، میزان درک آن‌ها، نوع شادی و لذت، نوع نگرش و عمل و عکس‌العمل آن‌ها در برقراری یک ارتباط مؤثر بسیار تأثیرگذار است؛ درنتیجه باید ویژگی‌های کودکان در شرایط سنی متفاوت و نوجوانان و جوان را با درنظر گرفتن شرایط روحی و بلوغ و مسائلی از این قبیل، مد نظر قرار داد. نمی‌توان با کودک و نوجوان و جوان همان‌گونه ارتباط برقرار کرد که با بزرگ‌سالان، ارتباط برقرار می‌کنیم. تجربه کودکان و جوانان میزان درکشان از مسائل و نوع خواسته آن‌ها با توجه به شکل‌گیری شخصیت در این سنین و ناپایداری رفتار که مختص آنان است، معمولاً ارتباط را دچار مختل می‌کند و خانواده‌ها هم در این رابطه (برقراری ارتباط مؤثر) اغلب کاستی‌هایی را احساس می‌کنند و معمولاً ارتباط صحیحی را برقرار نمی‌کنند و نتیجه آن همان تنش‌ها و از هم گسیختگی‌هایی است که در زندگی اغلب خانواده‌ها مشاهده می‌کنیم.

■ مهارت‌های ارتباطی چه تأثیری در خانواده، مدرسه و دانشگاه و به‌طور کل در زندگی افراد دارد؟

بسیاری از دردهای اجتماعی، اقتصادی و