

ارتباط چیست؟

ارتباط فرآیندی پویا و پیوسته مبتنی بر اعتمادی متقابل است که در آن با استفاده از گفتار، نوشتار، علائم و رفتار، فکر، پیام یا اطلاعات مبادله می شوند. در فرآیند ارتباط، "فرستنده، گیرنده و پیام" وجود دارد. مردم به طور متوسط سی درصد از زمان بیداری خود را به گفتگو با یکدیگر اختصاص می دهند. هر فردی برای ایجاد با دیگران و انتقال پیام های خود به آنها از راه های مختلفی استفاده می کنند. وقتی انسان با نگاه یا لبخند، نشاط خود را به دیگری نشان می دهد یا هنگامی که شخصی به شخص دیگری صبح بخیر می گوید، در واقع با بیان شفاهی، دوستی و صمیمیت خود را به او می رساند به همین ترتیب موقعی که به کسی نامه ای می نویسد و با بیان کتبی مقصود خود را به نظر مخاطب خود می رساند، ارتباط برقرار می کند. افراد در سه سطح درون فردی، میان فردی و جمعی با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. ارتباطات درون فردی همان ارتباط با خود است. این نوع ارتباط فعالیت هایی مثل پرورش افکار، تصمیم گیری، گوش دادن و خونگرمی را شامل می شود. ارتباط میان فردی به ارتباطات و مراودات بین دو فرد اطلاق می شود. این نوع ارتباط شامل گفتگو، مصاحبت و مذاکره گروهی می شود.

در ارتباط جمعی، فرد پیامی را به جمعی از مخاطبان می فرستد. این نوع ارتباط ممکن است مستقیم : نظیر ارتباط چهره که طی آن پیامی از گوینده به شنوندگان منتقل می شود یا غیر مستقیم : مانند پیامی که توسط رادیو و تلویزیون پخش می شود باشد. شرط برقراری ارتباط آن است که میان معنای مورد نظر فرستنده پیام با معنای متجلی شده در ذهن گیرنده پیام، مشابهت معنی حاصل شود؛ پس در ارتباط، پیام منتقل می شود و معنی در درون انسان هاست.

چرا ارتباط برقرار می کنیم؟

اگر ارتباط انسان ها با یکدیگر نبود، بنای عظیم فرهنگ انسانی پا نمی گرفت و هیچ یک از دستاوردهای بزرگ انسانی مانند زبان و خط پدید نمی آمد. در واقع زیبایی زندگی در جمع انسان ها تجلی می یابد. هر اندازه ابزار بیش تری در اختیار بگیریم، بهتر می توانیم آن گونه که دوست داریم زندگی کنیم. با آموختن نحوه درست برقراری ارتباط می توانیم کاری کنیم که دیگران هماهنگ با آرزوهای ما فکر و عمل کنند و با استفاده از اندیشه و احساس، نوعی رضایتمندی در خود و دیگران پدید آوریم.

چگونه ارتباط برقرار کنیم؟

زمانی که دو فرد با هم ارتباط برقرار می کنند یک فرستنده و یک گیرنده وجود دارد. فرستنده ف کسی است که حرف می زند مقصود و ایده های خاصی دارد و می خواهد دیگری آن ها را درک کند. پس او پیامی می فرستد که روی گیرنده تأثیر بگذارد و کسی که پیام را دریافت می کند، نسبت به آن واکنش نشان می دهد.

این فرآیند کلی ارتباط است. برای اینکه به خوبی بتوانید ارتباط برقرار کنید باید فرآیند ارتباطات، ارسال پیام ها، پردازش داده ها و تجزیه و تحلیل نظرات دیگران را درک کنید.

منابع:

- کتاب: اصول و تکنیک های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، نویسنده: قادر باستانی، انتشارات ققنوس. نشر: ۱۳۸۶
- کتاب: چگونه با هر کسی صحبت کنیم، نویسنده: لیل لوندز، مترجم: مهدی قراچه داغی، انتشارات ذهن آویز، سال نشر: ۱۳۹۶
- کتاب: ۱۰۱ راه برای عاقل ماندن در دنیایی دیوانه، نویسنده: آرنولد ای. لازاروس، کلیفوردان لازاروس، مترجم: مهرداد فیروزبخت، انتشارات رسا، سال نشر: ۱۳۹۳.
- مقاله: تأثیر آموزش مهارت های برقراری ارتباط مؤثر بر افزایش عزت نفس و کاهش کم رویی معلولان جسمی - حرکتی اصفهان، اثر: سوزان حیدرپور، فریده دوکانه ای، سیف اله بهاری.
- گردآوری و تنظیم: فرناز اکوان، کارشناس ارشد روانشناسی.

تدوین و انتشار: موسسه روان شناختی حمایت:

<http://kolbeyhemayat.ir>

