

## خوابگاه و مهارت های ارتباطی

مرکز مشاوره و روانشناختی

دانشگاه هنر شیراز



در مواردی که شک و تردید دارید و به هنگام ابهامات و پاسخ به سوالات ، به مشاور خود رجوع کنید.

مرکز مشاوره دانشگاه هنر آماده پاسخگویی به شماست.

### ۸ نکته برای ارتقای مهارت های ارتباطی

- ۱- بشنوید
- ۳- بپرسید و طرح سوال کنید
- ۴- مذاکره کنید
- ۵- در جمع صحبت کنید
- ۶- از کنار بازخورد به آسانی نگذرید
- ۷- در کشمکشها مودب و محکم باشید
- ۸- واکنش مناسب نشان دهید

**سوال:** من در خوابگاه زندگی می‌کنم. مشکل من در ارتباط برقرار کردن با دیگران است. من به دیگران خیلی احترام می‌گذارم و به آن‌ها محبت می‌کنم. ولی پس از مدتی آن‌ها می‌خواهند از این محبت من سو استفاده کنند. من چه گونه با افراد زیاد طلب و زورگو مقابله کنم. اگر هم بخواهم با آن‌ها ارتباطم را قطع کنم و یا با آن‌ها برخورد جدی کنم آن‌ها بقیه دوستانم را نسبت به من بدبین می‌کنند و مانع ارتباط آن‌ها با من می‌شوند.

**جواب:** شما در برقراری روابط، **عزت نفس** خود را نادیده می‌گیرید. به عبارتی محبت و احترام شما به دیگران افراطی است. ما وظیفه داریم برای دیگران ارزش قائل باشیم. به آنها محبت کنیم، با آنها صمیمی شویم، اما همه اینها حدود مرز خاص خود را دارد و نباید به صورت زیاده روی و مجالی برای سوء استفاده دیگران درآید. همیشه نباید تابع جمع بوده و از نظرات خود بگذرید. بلکه باید از نظرات خود دفاع کنید و به آنها احترام بگذارید. در حدی محبت کنید که در صورت مخالفت خارج از انتظار دیگران نباشد. در نظر داشته باشید افراد با **اعتماد به نفس** کافی بیشتر دیگران را مجذوب خود کرده و ارتباط برقرار می‌کنید. مهارت "**نه گفتن**" را تمرین کنید.

**سوال:** بیشتر در مورد عزت نفس توضیح دهید.

**جواب:** "عزت نفس" یک منبع انرژی است. یک چتر وسیعی است که "اعتماد به نفس" زیر سایه آن است. **عزت نفس یعنی اینکه شما تا چه اندازه خود را ارزشمند و مهم تلقی کنید. عزت نفس همان تصویری است که شما از خودتان دارید.** مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه ای که از خویش داریم باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن و یا بر عکس احساس

ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشیم. می‌اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم، احساس می‌کنیم که شخصی خوب باید یا بد هستیم، خود را دوست داریم یا نداریم.

افراد دارای عزت نفس واقع بین هستند. خلاق و نیروی خلاقه خود را بکار می‌گیرند و به فرآورده های ذهن خود توجه کافی دارند. کسانی که عزت نفس سالم دارند هرگز از اینکه بگویند « اشتباه کردم » واهمه و ترسی ندارند. در حالی که کسی که عزت نفس ندارد قبول هر اشتباه را به حساب تحقیر شدن خود می‌گذارد و دچار احساس گناه، احساس بی‌کفایتی و شرم و خجالت می‌شود. بنابراین اشتباهات خود را به دیگری نسبت می‌دهد. عزت نفس داشتن موجب می‌شود به خودتان احترام بگذارید، زمانی که شما به خودتان احترام بگذارید دیگران هم برایتان ارزش و احترام قائل می‌شوند. کسانی که عزت نفس بالایی دارند، معمولاً در زندگی تصمیمات درستی می‌گیرند.

**سوال:** اعتماد به نفس دقیقاً به چه معنا هست؟

**جواب:** اعتماد به نفس یعنی بیرون کشیدن تواناییها از درون و دیدن خود به عنوان فردی توانا با کفایت. به عبارتی، شناختن استعدادها و تواناییهای خود و بعد از اتمام هر کاری هدف جدید را شروع کردن. اعتماد به نفس را جزو اصلی ترین عوامل موفقیت می‌دانند افراد با اعتماد به نفس، به تواناییهایشان اعتماد می‌کنند، به طور کلی حس می‌کنند که برزندگیشان کنترل دارند، و باور دارند که در یک طیف منطقی قادر به انجام کارهایی که می‌خواهند و برنامه ریزی می‌کنند، هستند. داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد قادر به انجام همه کاری هست.

خصوصیات افرادی که از اعتماد بنفس یائینی برخوردار میباشند :

مرتبا خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌دهند.

معمولاً احساس می‌کنند قربانی رفتار دیگران هستند. احساس تنهایی می‌کنند حتی زمانی که در يك جمع قرار دارند.

در درون خود احساس خلاء و پوچی می‌کنند. احساس می‌کنند با دیگران تفاوت دارند. احساس افسردگی، گناه و شرمساری دارند. نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند.

**سوال:** مقصودتان از تمرین مهارت "نه گفتن" چیست؟

**جواب:** از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد **مهارت نه گفتن** یکی از لازمه‌های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی اش است.

**نه گفتن**، یعنی وقتی ما نمی‌خواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت، بدون آن که به خود و دیگران آسیبی برسانیم، نه‌مان را به صورت فعال ابراز کنیم.

اینکه شما بتوانید حالات و احساسات درونی‌تان را به راحتی به دیگران بگویید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است.

"نه" گفتن به معنای ایجاد نزاع نیست؛ همانطور که باعث از دست دادن موقعیت های تان در آینده نخواهد شد. و همچنین "نه" گفتن قطعاً باعث خراب کردن پل ها نخواهد شد. این ها همه تفکرات اشتباهی هستند که در ذهن تان وجود دارند. نه گفتن به فرد این اجازه را می‌دهد که خودش باشد.