

ما انسان هستیم
و نیازمند ارتباط با
دیگران نیاز داریم و از آن لذت می‌بریم.
ما ارتباط کلامی را راحت‌تر می‌دانیم. دوست
داریم حرف بزنیم، اما نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم
و چه بگوییم. گاهی نقطه آغاز، زمان شروع و زمینه و
موضوع گفت‌وگو را نمی‌شناسیم. گاهی از گفت‌وگو
هراس داریم. گاهی گفت‌وگوهایمان پیامدهای تلخ
دارد و گاه ناامیدی را به ارمغان می‌آورد.
یک گفت‌وگوی مناسب می‌تواند ارتباط مؤثری
را رقم بزند. این‌ها مقدمه‌هایی کوتاه برای
شروع یک ارتباط و گفت‌وگوی
صمیمانه است:

شنونده خوبی باشیم
وقتی دوست، همسر، فرزند، همکار و یا...
سر صحبت را باز می‌کنند، لازم است با برقراری
تماس چشمی، حرکات سر، استفاده از واژه‌هایی مانند بله،
اهوم، ... آن‌ها را همراهی کنیم. این کار سبب می‌شود که اولاً
آن‌ها از این که حرف‌هایش شنیده می‌شود، احساس ارزشمندی
کنند؛ ثانیاً شما را مأمونی برای بیان حرف‌هایشان ببینند. پس هنر
خوب گوش دادن را تمرین کنید.
هنگام صحبت علاوه بر آنچه که می‌گوییم، لحن بیان،
حالت صورت و حرکات بدن ما نیز پیام‌هایی را به
دیگران منقل می‌کند.

احترام بگذاریم
رفتار احترام‌آمیز، احساس خوبی را
برای یک ارتباط سالم پی‌ریزی می‌کند.
در صدد تحمیل خواسته خود نباشیم. اگر
احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم از دید دیگری
به موضوع نگاه کنیم، ادامه و نتیجه‌گیری را
به عهده متخصص آن
واگذاریم.

دوباره نگاه کن

بگوسیب!

دکتر محمدعلی شامانی

مثبت‌بیاندیشیم
مثبت‌اندیشی مهم‌ترین فرصتی
است که ما هرگز نباید آن را از خودمان
دریغ کنیم. همین نکته را سخت مراقبت
کنیم. حالا دوباره به گفت‌وگوهایمان
نگاه کنیم.
حالا یک بار دگر بگو سیب!
تنفس کن واژه‌ها را....

دقیق و مشخص
حرف بزنیم
ابهام در بیان موجب سوءتفاهم می‌شود.
کنایه گاهی آزاردهنده است. واقع بینانه حرف
بزنیم. به احساسات طرف مقابل توجه کنیم.
شخصی‌سازی نکنیم. مبالغه‌آمیز سخن
نگوییم. نتیجه‌گیری شتاب‌زده نداشته
باشیم.

نزاکت در بیان را
مراعات کنیم
واژه‌هایمان را به دقت انتخاب کنیم.
مراقب لحنمان باشیم. برجسب بزنیم.
واقع بینانه حرف بزنیم. تحقیر، توهین،
سرزنش و... انسداد می‌آفریند.

شوخ طبع باشیم
پیشنهاد می‌کنیم کمی شوخی
و مزاح را چاشنی گفت‌وگوهایمان
کنید. البته اگر چه به ظاهر ساده و آسان
می‌آید، ولی ظرافت خاصی را
می‌طلبد.