



# مهارت‌های ارتباط بین فردی

## قسمت اول

# تعاریف ارتباط

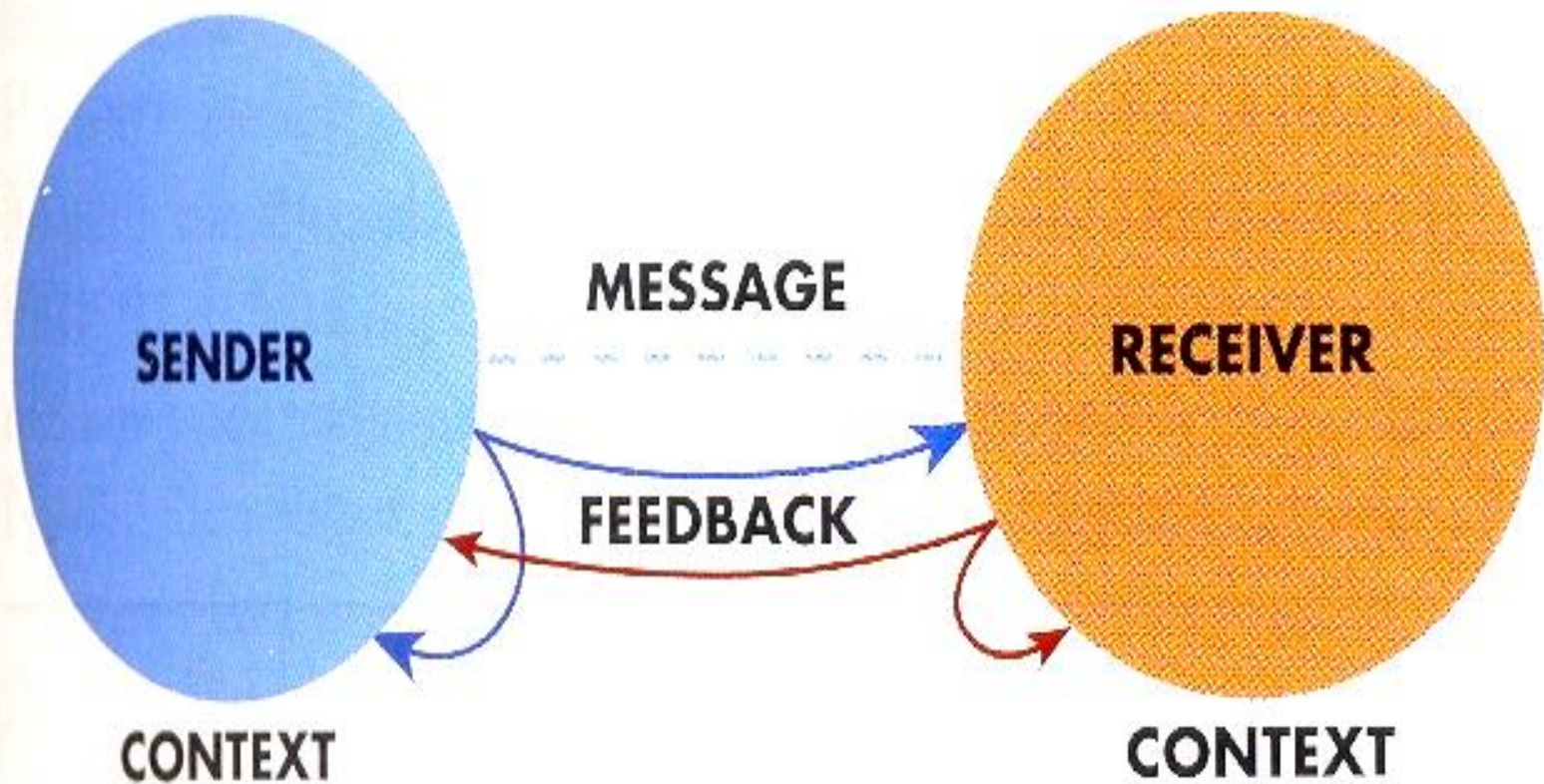


- وبستر: انتقال و تبادل اطلاعات و پیام است.
- ارسطو: جستجو برای دست یافتن به کلیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و اقناع دیگران
- کلود شنن: تمام روشهایی که از طریق آن ممکن است ذهنی بر ذهن دیگر تأثیر بگذارد. این عمل نه تنها با نوشتن یا صحبت کردن بلکه حتی با موسیقی، هنرهای تصویری، تئاتر و تمام رفتارهای انسانی عملی است.

# اجزاء کارپردی فرایند ارتباط



- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| <b>Sender</b>   | <b>1. فرستنده</b>       |
| <b>Message</b>  | <b>2. پیام</b>          |
| <b>Receive</b>  | <b>3. گیرنده</b>        |
| <b>Feedback</b> | <b>4. بازخورد</b>       |
| <b>Content</b>  | <b>5. محتوی</b>         |
| <b>Channel</b>  | <b>6. کانال ارتباطی</b> |



**Figure 2-4** Components of communication.

# مهارت ارتباطی چیست؟؟



- توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته ها... به شیوه قابل قبول بدون اینکه به نیازها، خواسته ها... دیگران صدمه ای وارد کند.



- ارتباط یک تبادل است
- ارتباط اجتناب ناپذیر است
- ارتباط هدفمند است
- ارتباط چند بعدی است
- ارتباط برگشت ناپذیر است

# The Johari Window

Known to self

Not Known to self

Known to others

**OPEN**

**BLIND**

Not Known to others

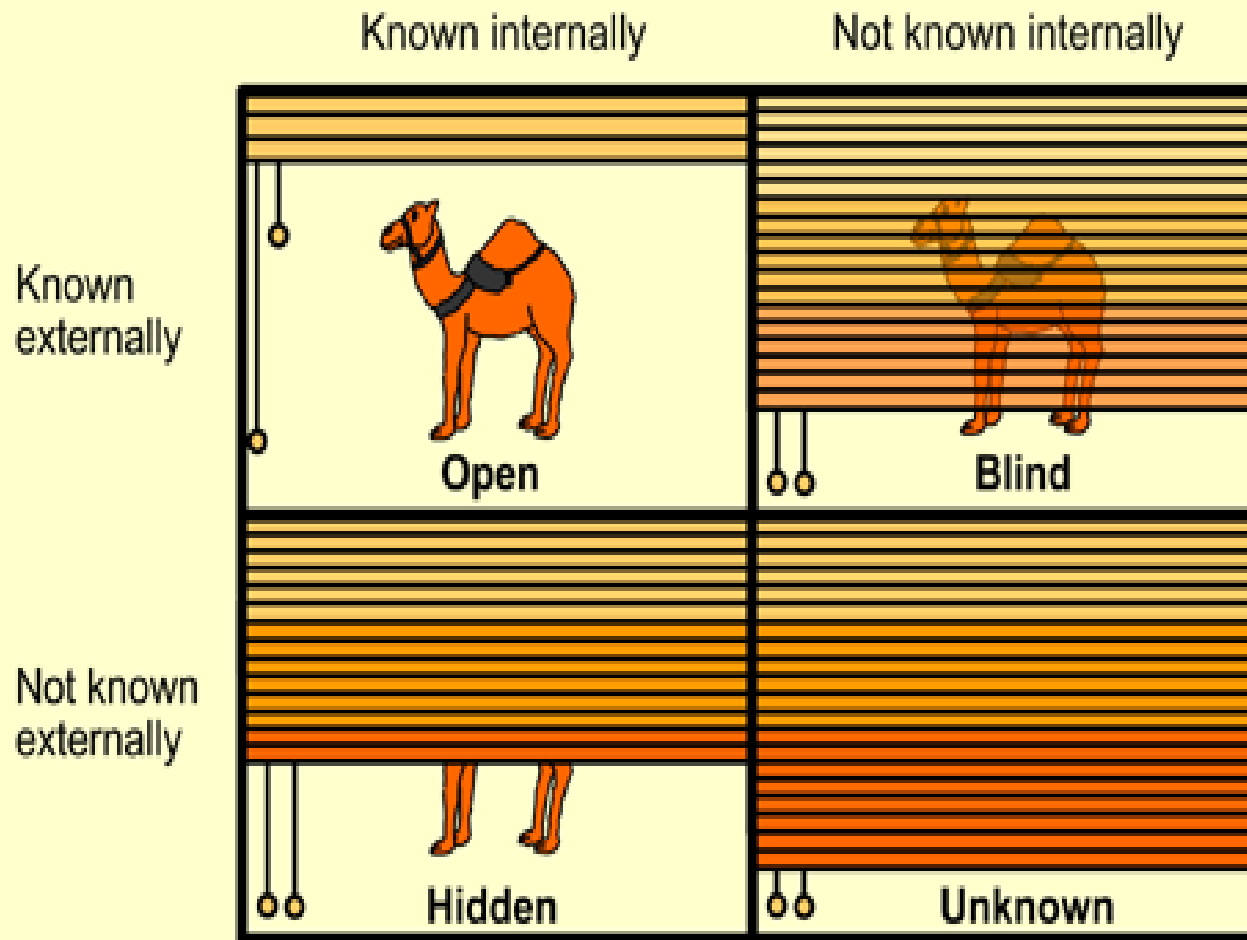
**HIDDEN**

**UNKNOW**





# e-Learning CAMEL Johari Windows:





# سطوح ارتباط



1. ارتباط غیر کلامی
2. ارتباط کلامی
3. فرا ارتباط

# فواید رفتارهای غیر کلامی



- مکمل گفتار
- بیان حالات عاطفی
- کمک به ترسیم و توصیف محتوای پیام
- تأکید بر بخشهای کلامی
- کمک به تنظیم جریان ارتباط سخنگو و شنونده
- کمک به شروع و حفظ ارتباط
- تأثیر بر دیگران

# انواع ارتباط



**Intra personal**

• درون فردی

**Inter personal**

• بین فردی

1. ارتباط خانوادگی

2. ارتباط اجتماعی

3. ارتباط دانشگاهی



- متخصصان علوم ارتباطی با توجه به اینکه افراد چگونه برای خود و دیگران حریم شخصی قائلند و چگونه به حریم خصوصی خود و دیگران احترام می‌گذارند، چهار سبک ارتباطی را معرفی می‌کنند: این چهار سبک رفتاری، کاملاً از یکدیگر مجزا نیستند و هر فردی در موقعیتهای مختلف به درجات متفاوتی از رفتارهای الگوهای مختلف را نشان میدهد.

# انواع الگوهای ارتباط



## • سلطه پذیر – دیگر مدار:

خشنود سازی دیگران

عدم تمایل به کنترل دیگران

هدایت توسط دیگران

مطیع و سعی در راضی نگه داشتن دیگران

# سلطه گر – خود مدار



- میل به تسلط و حاکمیت بر دیگران
- کنترل موقعیت دیگران
- اعتقاد به رک و صریح بودن در احساسات

# انزوا طلب



- روابط اجتماعی کم
- همیشه نگران و مضطرب
- عدم لذت از حضور در اجتماع
- اعتماد به نفس پایین
- گروه آسیب پذیر



# احترام متقابل



- احترام به خود و دیگران
- نه سلطه گر و نه سلطه پذیر
- توجه به اثر و عواقب ارتباط دو جانبه
- بیان عقیده و نظر خود به روشهای گوناگون
- تمایل به انتخاب بهترین راه برای خود و دیگران
- هدف اصلی از برقراری ارتباط برآوردن احتياجات خود و دیگران
- عزت نفس و اعتماد به نفس بالا