



دانشگاه مجازک المصطفی

معاونت پژوهشی و تولید

گزارش نشست علمی پژوهشی

آموزش مهارت‌های ارتباطی	عنوان نشست
روانشناسی	موضوع نشست
دکتر خانم سارا ابراهیمی (عضو هیئت علمی سازمان پژوهشی و برنامه‌ریزی آموزشی)	سخنران
فارسی	زبان ارائه
۴ اسفند ۱۴۰۰	زمان برگزاری
تحت وب	مکان برگزاری
<u>۱۱۵ نفر آنلاین</u>	تعداد شرکت کنندگان
https://live.mou.ir/plssdg0ie2nk/	لینک دسترسی به محتوای نشست



متن نشست

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش مهارت های ارتباطی

این نشست علمی در تاریخ ۴ اسفند ماه ۱۴۰۰ به همت معاونت پژوهش دانشگاه مجازی برگزار گردید. در زیر گزارشی از اهم موضوعات ارائه شده در این نشست علمی که بسیار کاربردی بود و مورد استقبال مخاطبان قرار گرفت، ارائه می گردد:

دکتر خانم ابراهیمی در ابتدای نشست به تبیین موضوع پرداختند که شیوه برقراری ارتباط صحیح و یادگیری مهارت های ارتباطی برای زن و شوهر و برای عموم افراد بسیار حائز اهمیت است، ارتباط مؤثر یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است و آموزش این مهارت بسیار ضروری است از این جهت که بخواهید گفت و گوهای بهتری در زندگی اجتماعی تان داشته باشید یا بخواهید رابطه ی گرم تر و صمیمی تری با همسر تان داشته باشید. و در ابتدا لازم است به تعریف ارتباط پرداخته شود به این گونه که :

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.

دکتر خانم ابراهیمی در ادامه جلسه به مولفه های ارتباط اشاره کردند و توضیح دادند که اولین مولفه ارتباط، محتوای آشکار (کلامی) است و توضیح آن اینکه ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بُعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می شود. در ارتباط کلامی مؤثر افراد می توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارش را تغییر دهد.

خانم دکتر ابراهیمی بعد از تبیین و تعریف مفهوم ارتباط و بیان مولفه ارتباط که همان ارتباط کلامی است به این موضوع پرداختند که به مناسب بحث مولفه ارتباط کلامی که اشاره شد به موانع ارتباط کلامی هم اشاره و توضیح داده شود و ضروری است که موانع را هم شناخت و با آگاهی از آنان از به کارگیری در ارتباط جلوگیری شود و توضیح آن این است که از جمله موانع ارتباط کلامی گوش ندادن و اهمیت قائل نشدن یکی از طرفین یعنی زن یا شوهر نسبت به صحبت های طرف مقابل، مانع دوم استفاده از ادبیات نامناسب در برقراری ارتباط با طرف مقابل است که به شدت به ارتباط و روابط زن و شوهر آسیب میزند و





باید از به کار بردن ادبیات نامناسب و الفاظ زشت پرهیز کرد و مورد سوم از موانع ارتباط کلامی به کار بردن باید ها و نبایدهای فراوان و نابجایی که زن و شوهر برای طرف مقابل خود به کار می‌برند.

خانم دکتر ابراهیمی در ادامه جلسه به دومین مولفه ارتباط محتوای پنهان (غیر کلامی) است اشاره کردند و تصریح کردند که محتوای پنهان (غیر کلامی) یعنی مشخصه ارتباط غیر کلامی گوش دادن، توجه به حالت‌های چهره‌ای و اندامی است.

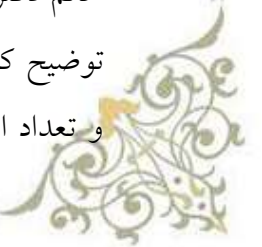
خانم دکتر ابراهیمی بیان داشتند که توجه به این نکته ضروری است که موانع گوش دادن را باید شناخت و مرتفع کرد. برخی از آنان از جمله اینکه پیش داوری کردن ممنوع یعنی پیش از آن که کلام همسر تمام نشده است نباید پیش داوری و قضاوت نسبت به او داشت و مانع بعدی در گوش دادن موثر این که صحبت طرف مقابل را قطع کردن است و همچنین سر و صدا محیطی هم از موانع گوش دادن موثر است و اینکه شخص به خودش زحمت نمی‌دهد که به صحبت‌های طرف مقابل خود توجه کند و تمام حواس خود را جمع کند.

خانم دکتر ابراهیمی در ادامه به توضیح این مطلب پرداختند که داشتن یک ارتباط صحیح و موثر نیاز به آموزش و یادگیری مهارت‌های مرتبط با آن است و برای اینکار لازم است به مهارت‌های ارتباط موثر بین همسران هم بیان شود. با این توضیح که: زن و شوهر باید به صورت فعالانه به صحبت‌های طرف مقابل گوش بدهند و اینکه احساس مثبت و رنجش‌ها خود را بیان کنند و به زبان بیاورند مورد بعدی انتقاد سازنده از هم انجام دهند و همدیگر را تخریب نکنند و همدیگر را سرزنش نکنند و...

در زندگی تعارضاتی پیش می‌آید و روش‌های نادرستی برای رفع تعارض همسران به کار می‌برند که لازم است از انجام چنین کارهای پرهیز شود از جمله روش‌های ناسالم رفع تعارض این است که قطع رابطه و یا اجتناب کردن از صحبت و رفع کردن مشکل و یا رفتار پر خاشاگرانه از خود نشان دادن و قهر کردن‌های طولانی مدت و... مواردی این چنینی که ضمن اینکه باعث حل نشدن تعارضات نمی‌شود بلکه باعث عمیق‌تر شدن اختلافات و تعارضات زن و شوهر هم می‌گردد.

خانم دکتر ابراهیمی به روش‌های سالم رفع تعارضات اشاره کردند که اولین مورد از روش‌های سالم حل تعارض این است که زن و شوهر مذاکره و با هم گفتگو کنند به این شکل که شنونده فعال باشند و اینکه راه حل ارائه دهند و احساسات خود را در تصمیم‌گیری‌های خود دخالت ندهند و با همدیگر همدلی کنند به جای اینکه مقابل هم باشند.

خانم دکتر ابراهیمی در بخش پایانی نشست به شیوه برقراری ارتباط موثر با فرزندان هم اشاره کردند با این توضیح که برای برقراری ارتباط خوب با فرزندان خود باید از لحظاتی که با فرزندانان هستند استفاده کنید و تعداد ارتباط‌های که شامل امر و نهی است را نسبت به فرزندان خود کاهش دهید و مستبد نباشید و





آزادی متناسب با سن فرزند خود به او بدهید، مکالمه ای که با فرزند خود دارید دو طرفه باشد اینگونه نباشد که فقط خودتان متکلم باشید و فرزند فقط گوش دهد و همچنین به جای اینکه به دنبال مقصر باشید به دنبال راه حل باشید و از تحقیر کردن و به کار بردن الفاظ نامناسب نسبت به فرزندان خود به شدت پرهیز کنید.

استاد محترم خانم دکتر ابراهیمی در پایان نشست به سوالات مخاطبین آنلاین پاسخ های لازم را ارائه کردند.





مستندات نشست



معاونت پژوهش و تولید

نشست علمی پژوهش

آموزش مهارت های ارتباطی

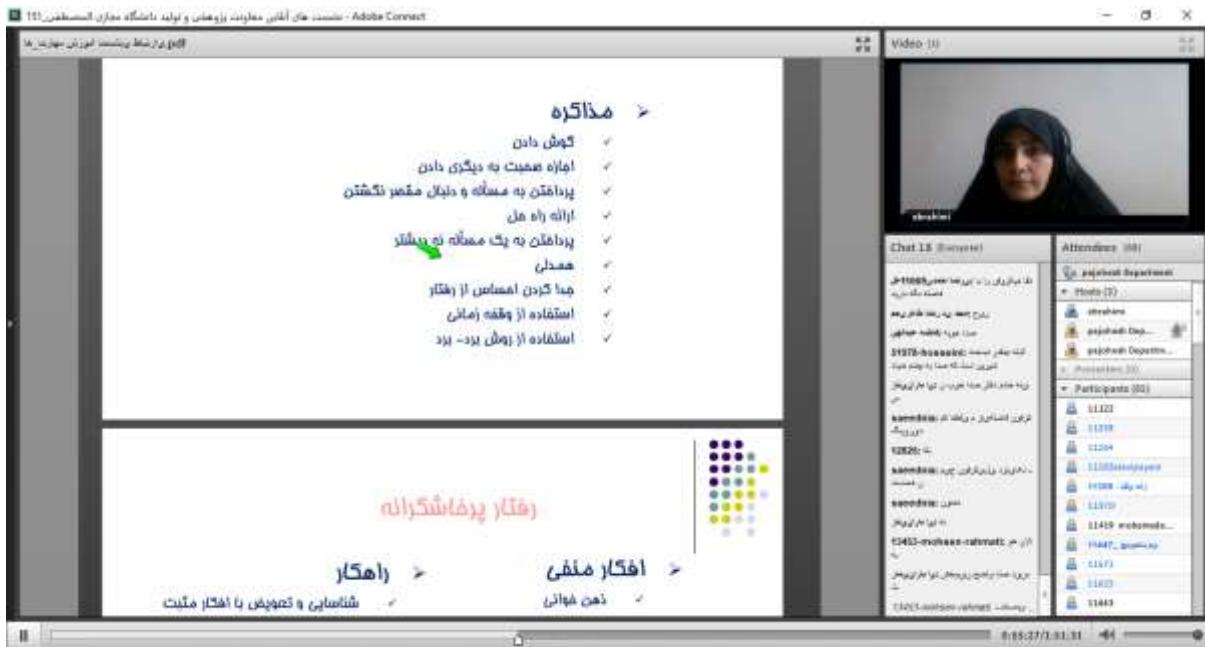
مؤلفه های ارتباط
موانع ارتباط موثر
مهارت های ارتباط موثر بین همسران
تفاوت های جنسی در ارتباط
مهارت های ارتباط موثر با فرزندان

چهارشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۰
ساعت ۱۰:۳۰

لینک شرکت در نشست
live.mou.ir/research

دکتر سزال اردهچی
رئیس مرکز توسعه و ارتقاء کیفیت آموزشی
عضو هیئت علمی مرکز پژوهش و تولید

دانشگاه مجازی المعرفه



Adobe Connect - نشست های علمی معاونت پژوهش و تولید دانشگاه مجازی المعرفه 111

مذاکره

- گوش دادن
- اجازه صحبت به دیگری دادن
- پرداختن به مسأله و دنبال مقصود نگشتن
- ارائه راه حل
- پرداختن به یک مسأله نه بیشتر
- همدلی
- جدا کردن احساس از رفتار
- استفاده از وقفه زمانی
- استفاده از روش برد-برد

رفتار پرفاشترانه

افکار منفی

ذهن آوازی

افکار

شناسایی و تصویف با افکار مثبت

Chat 18 (Inactive)

Attendees (44)

Participants (30)

11122

11128

11204

11205

11206

11207

11208

11209

11210

11211

11212

11213

11214

11215

11216

11217

11218

11219

11220

11221

11222

11223

11224

11225

11226

11227

11228

11229

11230

11231

11232

11233

11234

11235

11236

11237

11238

11239

11240

11241

11242

11243

11244

11245

11246

11247

11248

11249

11250

11251

11252

11253

11254

11255

11256

11257

11258

11259

11260

11261

11262

11263

11264

11265

11266

11267

11268

11269

11270

11271

11272

11273

11274

11275

11276

11277

11278

11279

11280

11281

11282

11283

11284

11285

11286

11287

11288

11289

11290

11291

11292

11293

11294

11295

11296

11297

11298

11299

11300

0:15:27/0:31:31



Adobe Connect - نشست خان آفتاب معاونت پژوهشی و تولید دانشگاه محازی المستظفین 111

ارتباط مؤثر و سازنده با فرزندان

- از نظارت که با فرزندان معمولی استفاده کنید.
- از زمان‌های شنا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.
- تعداد ارتباطات همگام با به مسائل بپردازید.
- به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و صبر کنید که مطلبی بیاشید.
- اکنون ملاحظه نمایید.

Notes 17

برای دریافت گواهی در لینک زیر ثبت نام نمایید
<https://survey.porsline.ir/s/Y9z64So>
 لینک ثبت نام برای دریافت گواهی تا یک روز فعال است

Chat 15 (Everyone)

Attendees (93)

Video (0)

Adobe Connect - نشست خان آفتاب معاونت پژوهشی و تولید دانشگاه محازی المستظفین 111

ارتباط مؤثر و سازنده با فرزندان

- از تمهیدات امکان‌بخش‌دهنده و غیر امکان‌بخش‌دهنده به آنها بپردازید.
- در ارتباطات تک‌طرفه مکتوم و مستقیم، مکتوم باید به‌طرفه باشد.
- سخاوت نمایند و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.
- از شش‌گانه کردن موانع و هوشیاری خود بپردازید.
- به جای اینکه دنبال مقصر بگردید صبر کنید تا دلیل ملاحظه نمایید.
- از تصمیم‌های مبتنی بر آموختن بپرهیزید.

ارتباط مؤثر و سازنده با فرزندان

Notes 17

برای دریافت گواهی در لینک زیر ثبت نام نمایید
<https://survey.porsline.ir/s/Y9z64So>
 لینک ثبت نام برای دریافت گواهی تا یک روز فعال است

Chat 18 (Everyone)

Attendees (94)

Video (0)

