

گزارش خلاصه سمینار "هنر ارتباط مؤثر"

مقدمه

این سمینار بخشی از سلسله کارگاه‌های توسعه فردی بود که توسط انجمن دوستی ایران و چین برگزار شد. ارائه‌دهنده، آقای میثم صمدی، رئیس کمیته جوانان انجمن دوستی ایران و چین، بود. وی دارای مدارک تحصیلی مهندسی مکانیک، کارشناسی ارشد MBA بازاریابی و دکتری آینده‌پژوهی از دانشگاه تهران است. همچنین، به عنوان مدیرعامل تعاونی فعالین مربیگری توسعه فردی و کسب‌وکار، مدرس کوچینگ و کارگزار دوره‌های آزاد دانشگاه تهران فعالیت می‌کند. سمینار بر روی اهمیت و مهارت‌های ارتباط مؤثر تمرکز داشت و هدف آن تقویت روابط فردی، اجتماعی و بین‌المللی بود.

محتوای اصلی سمینار

سمینار به بررسی جنبه‌های مختلف ارتباط مؤثر پرداخت و موضوعات را به صورت ساختاریافته پوشش داد:

1. شناخت نسل‌های مختلف:

- بحث در مورد ویژگی‌های نسل‌های بیبی بومرها (۱۳۲۴-۱۳۴۳): وفاداری و احترام به سلسله‌مراتب، نسل X (۱۳۴۴-۱۳۵۹): مستقل و متعادل در کار و زندگی، نسل Y (۱۳۷۹-۱۳۶۰): فناوری‌محور و به دنبال معنا، نسل Z (۱۳۹۵-۱۳۸۰): دیجیتال‌نشین و نگران مسائل اجتماعی و نسل آلفا (۱۳۹۶ به بعد): شخصی‌سازی‌شده و مستقل). شناخت این تفاوت‌ها برای یافتن زبان مشترک ضروری دانسته شد.

2. ضرورت و اهمیت ارتباط مؤثر:

- ارتباط مؤثر به عنوان پلی برای کاهش فاصله‌های ذهنی و عاطفی معرفی شد. مزایا شامل افزایش بهره‌وری، بهبود روابط خانوادگی، موفقیت تحصیلی و تصمیم‌گیری هوشمندانه بود. پیامدهای ارتباط نامؤثر نیز مانند سوءتفاهم، استرس، انزوا و از دست دادن فرصت‌ها بررسی شد.

3. نیازهای انسانی بر اساس نظریه گالسر:

- پنج نیاز اصلی (بقا، تعلق، قدرت و خودشکوفایی، آزادی، تفریح) که هر ارتباطی یکی از آن‌ها را برآورده می‌کند. تأکید بر اینکه مشکلات زندگی اغلب ریشه در روابط دارند.

4. مولفه‌های اصلی ارتباط مؤثر:

- تفاوت بین ارتباط ساده (یک‌طرفه و بدون بازخورد) و ارتباط مؤثر (دوطرفه، با گوش دادن فعال و توجه به زبان بدن).

- زبان بدن: بیش از ۵۵٪ ارتباطات غیرکلامی است؛ شامل حالات چهره، تماس چشمی و ژست‌ها. موانع مانند تناقض کلام و بدن، تفاوت‌های فرهنگی و علائم اضطراب مورد بحث قرار گرفت.

- گوش دادن فعال: شامل همدلی (درک دیدگاه دیگران)، پرسش‌گری (سؤالات مناسب برای روشن‌سازی) و بازخورد (پاسخ‌های سازنده).

5. جزئیات مولفه‌ها:

- همدلی: انواع شناختی، عاطفی و کلامی؛ موانع مانند قضاوت، خودمحوری و پیش‌داوری.

- بازخورد: تمرکز بر رفتار observable، توصیفی و همراه با پیشنهادهای عملی؛ موانع مانند ترس از واکنش و فرهنگ مخالف انتقاد.

- پرسش‌گری هوشمندانه: انواع پرسش‌های باز، بسته، عمیق و انعکاسی؛ اهداف مانند کشف اطلاعات و روشن‌سازی ابهامات؛ موانع مانند شتابزدگی و عدم فضای امن.

6. ویژگی‌های ارتباط بد:

- مواردی مانند حقیقت‌جویی، سرزنش، شهادت، تحقیر، توقع، درماندگی، انکار، پرخاشگری انفعالی، کمک ناخواسته، طعنه، قریانی‌سازی، حالت تدافعی، سرزنش خویش‌تن، پاتک و رد گم کردن.

7. چهار مولفه مهم در رابطه مؤثر:

- صداقت (هماهنگی زبان بدن، گفتار و لحن)، صراحت (پیام‌های روشن)، احترام متقابل (پذیرش فردیت و حریم شخصی) و مهارگری (خودمختاری و آزادی عمل).

8. کاربرد در انجمن‌های دوستی ملل:

- تمرکز بر پل‌سازی فرهنگی، حل تعارضات بین‌المللی، دیپلماسی عمومی و همکاری‌های مشترک. نکات کلی مانند احترام، سؤال به جای دستور، توضیح دلایل، حق انتخاب و شانس دوباره برای همه افراد.

نتیجه‌گیری

سمینار با تأکید بر اینکه "ارتباط پل‌هایی می‌سازد که فرهنگ‌ها را به هم پیوند می‌زند" به پایان رسید و انجمن دوستی ایران و چین از شرکت‌کنندگان تشکر کرد. این برنامه مفید برای توسعه مهارت‌های ارتباطی در سطوح فردی، اجتماعی و بین‌المللی بود و شرکت‌کنندگان را به استفاده از این اصول در روابط روزمره و فعالیت‌های انجمن تشویق کرد. امیدواریم کارگاه‌های آینده ادامه‌دهنده این مسیر باشند.