

التواصل الفعال و كسر الحواجز

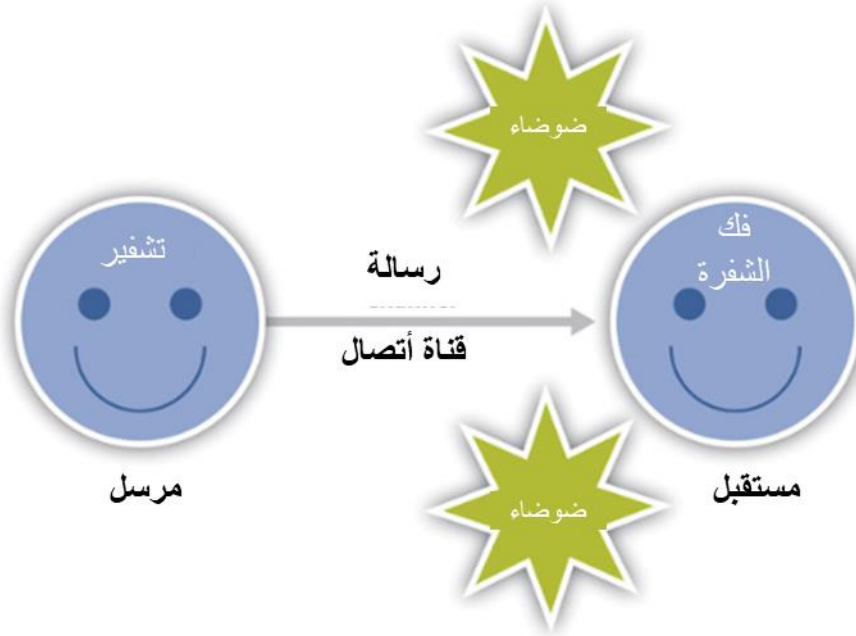
التواصل هو أي سلوك يؤدي إلى تبادل المعلومات بين شخصين أو أكثر، وذلك عن طريق التفاهم بين المرسل والمرسل إليه. هذه المعلومات قد تكون بيانات أو أفكارا أو أي شيء آخر له علاقة بالمرسل والمرسل إليه



يعتمد التواصل الفعال على:

- مراقبة الدوافع للتواصل
- كسر الحواجز الداخليه للتواصل
- مهارات الاستماع

نموذج التواصل:



دوافع التواصل:

راقب دوافع التواصل لديك، هل تقوم بالتواصل و الرد على الآخرين بهدف:

1. الحماية **To protect**: اى انك تحاول ان تحمي نفسك من ان تكون مخطئ او تتحمل مسؤولية ما
2. الفهم **to understand**: اى انك تركز فقط على فهم الشخص الذى يتواصل معك دون الأندشغال بأى دوافع اخرى

الحواجز الداخليه للتواصل:

الإصغاء الجيد أمر ضروري لعملية التواصل مع الآخرين والتعامل معهم باحترام لأن ذلك يعتبر نوعاً من الممارسات الايجابية وليس مجرد عملاً عشوائياً. فيما يلي بعض من المعوقات التي تحُول دون الإصغاء بطريقة متفتحة:

- الإصغاء الانتقادي: في هذه الحالة يصغي المستمع بنية التقرير ما إذا كان المتحدث على صواب أم على خطأ.
- الإصغاء القائم على القوالب النمطية: في هذه الحالة يضع المستمع في ذهنه أحكاماً وأفكاراً مسبقة تعرقل إستقباله للرسالة بصورة صحيحة.
- الإصغاء المقاوم: يتصف بعض الأشخاص بكرهيتهم المباشرة لأي أفكار لا تأتي بواسطتهم. كما يكونون متحفظين في وجهات نظرهم ويرون كل ما هو ضد تفكيرهم كأنه عدو لهم.
- الإصغاء التفسيري: في هذه الحالة يستخدم الأشخاص تجاربهم السابقة ومعتقداتهم الحياتية لتفسير ما يقوله الآخرون وليس لفهم ما يقصدونه بالفعل.
- الإصغاء القائم على التصرفات السابقة: في هذه الحالة تكون طريقة الإصغاء قائمة على الأفكار التي نتجت من التجارب الشخصية للتصرفات والسلوكيات السابقة للمتحدث فلا توجد أي إمكانية لتغيير هذه الأفكار المسبقة.
- الإصغاء القائم على عنصر الانجذاب: يقوم المستمع بتحديد حقيقة ما يقوله المتحدث على أساس درجة انجذابه للمستمع والإعجاب به أو من عدمه.
- الإصغاء الانتقائي: في هذه الحالة يقوم المستمع بانتقاء ما سيصغي اليه عن قصد وما سيتجاهله من كلام المتحدث.

كسر الحواجز الداخليه للتواصل:

كسر الحواجز الداخلية ليس سهلاً و لكن بالتدريب يمكننا ان نكسر تلك الحواجز الداخلية، لذلك يجب ان تتدرب على:

- السمع بآنتباه و بدون تحيز
- التغاضى عن وجهات نظرنا والأحكام المسبقة
- المواجهة و التعاطف مع المتكلم



جبران خليل جبران قال: "بين مَنْطوقٍ لم يُقصدِ. و مَقصودٍ لم يُنطقِ. تَضيع الكثير من المحبّة"

من وجهة نظرك يعنى ايه مَنْطوقٍ لم يُقصدِ؟

اياه ممكن يعتبر مثال ل مَقصودٍ لم يُنطقِ؟

هل حصل فى حياتك شئ شبه كده؟ هل خسرت حد او كنت هتخسر حد بسبب سوء تفاهم أو كان فى حواجز خليتك مش عارف توصل الرسالة للمرسل اليه بشكل مضبوط؟

زاي ممكن دوافع التواصل للحماية توصلك انك تقول منطوق لم يقصد او مقصود لم ينطق؟