

## بنام خدا

### خلاصه کارگاه بالندگی و توانمند سازی اعضای هیأت علمی

این کارگاه آموزشی در راستای اجرای برنامه تفصیلی بالندگی و توانمند سازی اعضای هیأت علمی تحت عنوان "مدیریت ارتباط موثر" به صورت حضوری، با حضور ۳۰ تن از اعضای هیأت علمی دانشگاه به همت معاونت آموزشی/دفتر امور هیأت علمی در مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ برگزار شد. مدرس کارگاه آقای دکتر محسن ایمانی نائینی، دانشیار گروه علوم تربیتی دانشکده علوم انسانی بودند.

کارگاه با خلاصه ای از جلسه پیش آغاز و در ادامه عوامل موثر بر برقراری ارتباط به شرح زیر بیان شد.

#### ✓ عوامل موثر بر برقراری ارتباط:

۱. گشودگی
۲. همدلی
۳. مثبت گرایی
۴. حمایتگری
۵. تساوی

#### \*گشودگی:

✓ منظور از گشودگی، فرد پذیرا و گشاده رو و بشاش است.

✓ برخی از ویژگیهای گشودگی:

۱. بشاش بودن (یعنی فرد با وجود داشتن غم در وجودش اما ظاهری شاد داشته باشد).
۲. متبسم بودن
۳. آمادگی برای برقراری ارتباط
۴. خوب گوش دادن
۵. اعتماد به دیگران
۶. بیان اسرار برای دوستان
۷. داشتن رضایت خاطر از ارتباط
۸. امیدوارانه صحبت کردن
۹. آراستگی

۱۰. صداقت (توجه شود هر راست نباید گفت هر هر راست نشاید گفت)

✓ تمام ویژگیهای فوق و گشودگی در پی یک روان سالم و آرام میاید.

➤ پنجره جوهری:

به بخشهای وجود انسان توجه میکند .

	شناخته برای خود	ناشناخته برای خود
شناخته برای دیگران	گشوده	کور
ناشناخته برای دیگران	پنهان	ناشناخته

← **منطقه گشوده؛** همانطور که در جدول مشخص است منطقه ای است که فرد با خود آشناست و ویژگیهای خود را میشناسد و با توجه به ویژگی ۶ گشودگی با دوستانش از اسرار و حالات خود سخن گفته و لذا آنها نیز وی را میشناسند .

← **منطقه پنهان؛** منطقه ای است که شخص ویژگیهای خود را میشناسد اما برای دیگران ناشناخته است و اگر فرد با برقراری ارتباط با دیگران آنها را با خود آشنا کند خط افقی به پایین منتقل شده و در نتیجه منطقه گشوده بزرگتر میگردد.

← **منطقه کور؛** منطقه ای است که شخص از برخی ویژگیهای خود اعم از رفتار خوب یا بد مطلع نیست و متوجه آنها نمیشود اما اطرافیان فرد آنها را میشناسند، مانند تکیه کلام که گاهی خود فرد از آن بی اطلاع است اما دیگران (شنوندگان) متوجه آن میشوند و اگر به فرد اطلاع دهند و ارتباط برقرار شود موجب شده خط عمودی به سمت راست حرکت کرده و منطقه گشودگی بزرگتر گردد.

← **منطقه ناشناخته؛** منطقه ای است که شخص برخی از ویژگیهای خود را نمیشناسد و آگاهی ندارد و اطرافیان فرد نیز از آنها بی اطلاع است که همانند دو مرحله قبل از طریق افزایش ارتباط آنها نیز نمودار شده و موجب خودشناسی گردید و لذا این منطقه کوچکتر میشود.

➤ **پنجره جوهری تکامل یافته:**

نشان از صمیمیت بیشتر و برقراری ارتباط بهتر انسانهاست.

	شناخته برای خود	ناشناخته برای خود
شناخته برای دیگران	گشوده	کور
ناشناخته برای دیگران	پنهان	ناشناخته

## \*همدلی:

- ✓ همدلی به تجربه احساسی که دیگری نیز آنرا تجربه کرده است، میگویند. این تجربه میتواند در عمل و یا در نظر باشد.
- ✓ کلمه همدلی در کنار همدردی مینشیند، که به اظهار تاسف در غم همدردی گویند.
- ✓ همدلی از همدردی عمیق تر است و در نتیجه پس از همدلی کردن راهکارهای بهتری میتوان ارائه کرد.

## \*مثبت گرایی:

- ✓ توجه به ابعاد مثبت پدیده ها و انسانها و امور گوناگون را مثبت گرایی گویند.
- ✓ کتاب "ماندن در وضعیت آخر" به ۴ وضعیت در ارتباط ها اشاره کرده است:

حالت	نگاه به خود	نگاه به دیگران
۱	+	-
۲	-	+
۳	-	-
۴	+	+

- ✓ باید توجه داشت که مثبت نگری صرف، غلط و منفی گرایی مطلق نیز نادرست است ولی واقع نگری که در ابعاد مثبت باشد درست است.

## \*حمایتگری:

- ✓ از فردی که با ما ارتباط برقرار کرده است حمایت کنیم تا ارتباط استمرار یابد. در این راستا باید به ۲ امر زیر توجه کنیم:
  ۱. انعکاس محتوا
  ۲. انعکاس احساسات

## \*تساوی:

- ✓ زمانیکه قصد برقراری ارتباط با دیگری را داریم باید خود را به گونه ای در سطح او قرار دهیم تا وی نیز بتواند با ما ارتباط برقرار کند و گاه با افرادی در تماس هستیم که به لحاظ علم و شأن اجتماعی از ما پایین تر هستند، در چنین مواقعی نیز باید تواضع نماییم و خود را در وضعیتی قرار دهیم که او احساس تساوی نماید تا بتواند با ما ارتباط برقرار کند.
- ✓ در تعریف تواضع گفته اند که تواضع آن است که فرد در مجلس در جایی بنشیند که دون شأن و مقاوم اوست و تواضع عامل اعتلای انسان و موجب علو درجات اوست.