ارتباط موثر

ارتباطات و NLP

- ارتباط موثر در ان ال پی شباهت بسیار زیادی به روش درمان مراجع محور **کارل راجرز** دارد.
- در این روش اصل بر احترام و محبت و پذیرش صد در صد مراجع است
- روان‌شناس در ابتدا روش درمانی خاصی پیشنهاد نمی‌کند؛ بلکه با پذیرش کامل مراجع و احترام به ارزش والای انسان مراجع را در طی جلسات متناوب به سمت درمان هدایت می‌کند.
- دانش ان ال پی این تکنیک را از مدل‌سازی کارهای میلتون اریکسون گرفته است.

کارل راجرز CARL ROGERS

- زاده ۸ ژانویهٔ ۱۹۰۲ - مرگ ۴ فوریهٔ ۱۹۸۷، در سن ۸۵ سالگی
- روانشناس آمریکایی، یکی از نظریه‌پردازان معروف شخصیت و یکی از چهره‌های اصلی در رویکرد روان‌شناسی انسان‌گرایانه و اگزیستانسیالیستی در روانشناسی است.

  راجرز به عنوان یکی از پدرهای تحقیقات روان‌درمانی شناخته می‌شود و به دلیل تحقیقات پیشرویی که انجام داده‌است، نشانِ مشارکت علمی برجسته از سوی انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۱۹۵۶ به او تعلق گرفت.

انواع ارتباط

- **۱- ارتباط محترمانه:**
- ارتباط محترمانه، ارتباطی است که بر مبنای احترام بنا نهاده شده است. مانند ارتباط میان اعضای خانواده، ارتباط با همکاران، اقوام و ...
- **۲- ارتباط صمیمی:**
- ارتباط صمیمی وقتی شکل می‌گیرد که می‌توانیم برخی از مسائل خصوصی خود را به طرف مقابل بگوییم، مانند ارتباط بین دو دوست قدیمی.
- **۳- ارتباط ناموثر:**
- این مدل ارتباط که متاسفانه بسیار هم شایع می‌باشد، ارتباطی است که بر پایه "**سازش**" یا "**مدارا**" بنا نهاده شده است. در این ارتباط یکی از طرفین خود را برتر می‌بیند و یا رفتارهایش اینگونه نشان می‌دهد و به نوعی برخی از منافع طرف مقابل را پایمال می‌کند.
- گاهی اوقات نفر اول، خود از این مساله آگاه نیست، مانند همان پزشک خوشنامی که به مراجعه‌کننده خود اجازه صحبت نمی‌دهد و نمی‌تواند شرایط او را درک کند.
- **۴- ارتباط موثر**
- کامل‌ترین تعریف ارتباط موثر در NLPاین است: **"ارتباطی که باعث شکل‌گیری یک احساس مشترک میان شما و مخاطبتان می‌گردد و اساس آن "ایجاد اعتماد" بر سر موضوع مورد ارتباط است".**

ارتباط موثر

۱. تشخیص حباب حفاظتی افراد

۲. کالیبراسیون

۳. تشخیص کانال تر جیحی

۴. همگام سازی

۵. همراهی

حباب حفاظتی





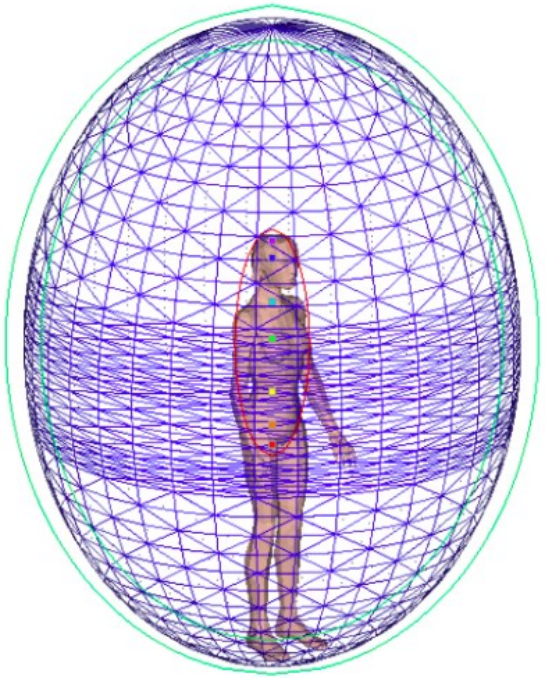
- همه جان داران داری حباب حفاظتی از جنس انرژی هستند
- در انسان نیز این حباب حفاظتی بصورت محدوده متراکم از انرژی و احساس در اطراف بدن است.
- اندازه حباب حفاظتی در شرایط مختلف انرژی بدن متفاوت و برای افراد مختلف نیز متغییر است

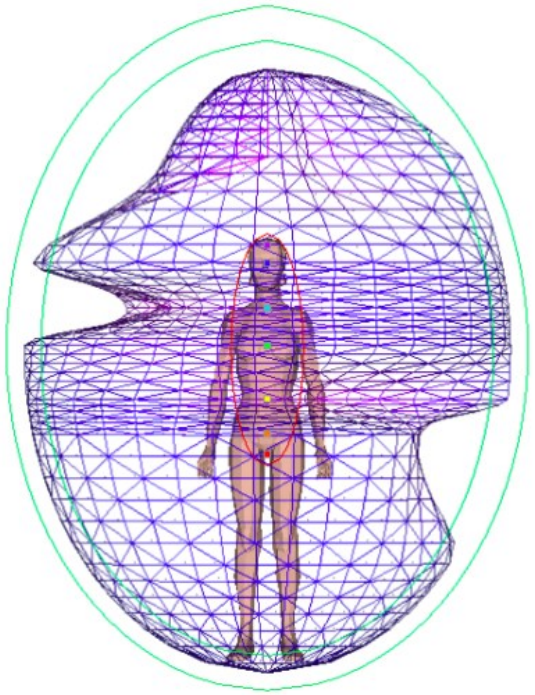
حباب حفاظتی



: شکل واقعی ما

- سبک زندگی ما اندازه حباب حفاظتی را تغییر می دهد
- وقتی انرژی بدن ما دچار اختلال می شود بیمار میشویم در این حال شکل حباب حفاظتی ما تغییر می کند





در وضعیت بهم خوردن انرژی و بیماری:

حباب حفاظتی

- وضعیت حباب حفاضتی در فواصل مختلف





کالیبراسیون



- انسان ها واکنش های مختلفی در برابر پدیده های مختلف از خود نشان می دهند.
- کالیبراسیون صورت بخوبی نشان می دهد در درون فرد چه می گذرد

کانال ترجیحی

- بصری
- سمعی
- حسی

واکو به چه معنی است؟

- به کانال‌های ترجیحی سیستم VAKOیا VAKOGهم می‌گویند.
- Vاولین حرف کلمه Visualاست که به معنی حس بینایی است.
- Aاولین حرف کلمه AUDIOاست که معنی این کلمه حس شنوایی است.
- Kاولین حرف کلمه Kinesthetic است که به معنی حس لامسه است.
- Oاولین حرف کلمه Olfactoryاست که به معنی حس بویایی است.
- Gاولین حرف کلمه Gustatoryاست که به حس چشایی مربوط است.
- اگر این حروف را کنار یکدیگر بگذاریم کلمه VAKOGبه دست می‌آید. به همین دلیل است که به این سیستم می‌گوییم سیستم واکو یا واکوگ

روشهای تشخیص کانال ترجیحی افراد

۱- گوش دادن به صحبت کردن افراد و دقت به کلمات آن‌ها.

۲- دقت به جهت حرکت چشم‌ها

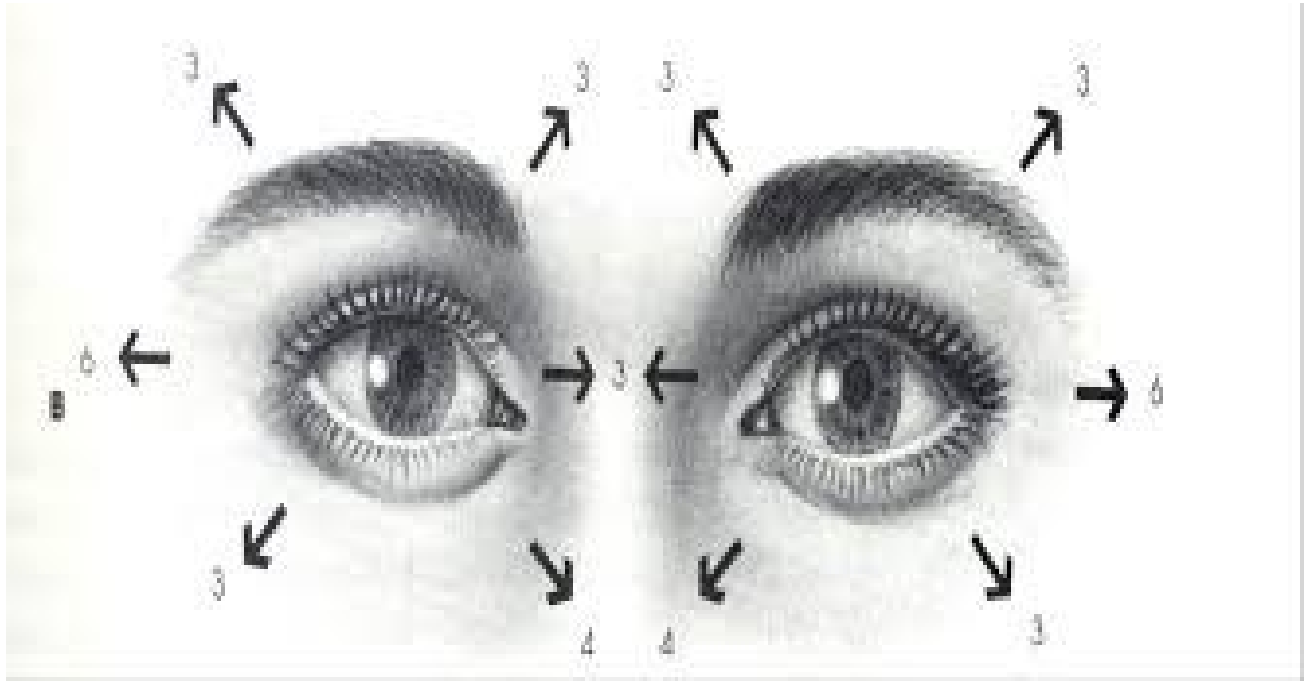
پرسشهایی برای تشخیص کانال ترجیحی

- چه آهنگی دوست دارید ؟
- اگر یک گربه صدای سگ دهد چه میشود؟
- اگر بجای زنگ خانه با چکش به در می زدید چه میشد ؟
- برای خرید آینده چه چیزهایی لازم دارید ؟
- گرمای خورشید را روی سر خود حس کنید ؟
- یک تکه یخ را داخل پیراهن خود حس کنید ؟
- نزدیک خانه شما چند مغازه وجود دارد ؟

تمرین تشخیص کانال ترجیحی

- برای این‌که بهتر موضوع چشم خوانی را درک کنید با یکی از دوستان خود در یک مکان بی سر وصدا بنشینید و سوالات زیر را از او بپرسید و به سرنخ‌های چشمی او توجه کنید.
- **سوالات خاطره دیداری:**
- در جلوئی خانه شما چه رنگی است؟
- موی کدامیک از دوستان شما از همه بلندتر است؟

روشهای تشخیص کانال ترجیحی افراد از چشمها



- سمت چپ یادآوری گذشته
- سمت راست خلق آینده
- بالا بینائی
- وسط شنوایی
- پائین حسی
- برای مثال:
- بالا چپ : به یاد اوردن تصویر گذشته
- بالا راست : خلق تصویری در حال و آینده

- **سوالات خاطره شنیداری:**
- قسمتی از موسیقی دلخواهتان را در ذهن خود بشنوید
- قسمتی آخر سرود ملی تان را در ذهن خود بشنوید
- **سوالات گفتگوی درونی:**
- وقتی با خودتان صحبت می کنید، از چه لحنی استفاده می کنید؟
- وقتی مشکلی برایتان به وجود می آید به خودتان چه میگوئید؟

- آنچه که در این تمرین مهم است فرآیند تفکر است و نه پاسخ‌های حقیقی. سرنخ‌های چشمی به سرعت ایجاد می‌شوند و شما باید با دقت همه‌ی آن‌ها را مشاهده کنید.

همگام سازی

- همگام سازی گفتاری
- همگام سازی غیر گفتاری
- همگام سازی ترکیبی گفتاری رفتاری

تکنیکهای ارتباط موثر از طریق گفتاری

۱. تن صدا
۲. نفس گیری هنگام صحبت کردن
۳. سرعت بیان
۴. آهنگ یا ریتم صدا
۵. استفاده از کلمات یا تکیه کلام مخاطب

تکنیکهای ارتباط موثر غیر گفتاری

۱. وضعیت و حالت عمومی بدن

۲. زاویه سر و زاویه دست و پاها

همگام سازی ترکیبی گفتاری کرداری

- ژست و حرکات بدن

الف) تیکها و حرکات عصبی غیر ارادی مخاطب

ب) حرکات مستقل از گفتار ارادی یا غیر ارادی حداکثر ظرف ۶ ثانیه بعد مخاطب مانند پا رو پا انداختن

ج) ژستها و حرکات وابسته به گفتار مثلا در حین صحبت دست یا پایش را تکان می دهد

همراهی

۱. احترام به مدل مخاطب

۲. قضاوت نکردن و نصیحت نکردن

۳. تکرار جملات شخص در حین صحبت مخاطب با تائید سر و تکرار جملات کلیدی او همراهیش کنید

خود احساس و دیگر احساس

- از زوایای مختلف به خود نگاه کنید
- از زوایای دیگر به مساله نگاه کنید
- دیگران را قضاوت نکنیم و از زاویه چشم دیگران ببینیم
- شاید ما هم اگه جای طرف مقابل بودیم با همان تجربیات با همان آگاهی ها همین کار را می کردیم