

ده روش برای بهبود مهارت‌های بین فردی

- ۱ لبخند بزنید:** افراد، کمتر دور شخص اخمو، جمع می‌شوند. اگر می‌خواهید با همکاران خود رابطه‌ی شاد و دوستانه‌ای داشته باشید، سعی کنید همیشه نگرش مثبت و خوبی نسبت به کار و زندگی داشته باشید. اغلب وقت‌ها لبخند بزنید؛ با این کار به دیگران، انرژی مثبت منتقل می‌کنید.
- ۲ قدرشناسی باشید:** همیشه به دنبال یافتن یک نکته یا ویژگی مثبت در دیگران باشید و به آنان بگویید که چه ویژگی‌های خوبی دارند. سخاوتمند باشید و با کلمه‌های محبت‌آمیز، دیگران را تشویق کنید. وقتی کارمندی را صدامی‌زید تا به اتاق شما بیاید، به او خوش آمد بگویید تا احساس خوبی داشته باشد. اگر دیگران بدانند که قدرتان را می‌شناسند، آن‌گاه بهترین کارهایی را که دوست دارید، برای شما انجام می‌دهند.
- ۳ به دیگران توجه کنید:** به آن‌چه در زندگی دیگران اتفاق می‌افتد، توجه کنید. رویدادهای مهم شادی‌بخش (تاریخ تولد، ازدواج) دیگران را به

اهمیت مهارت‌های بین فردی در محیط کار را دست‌کم نگیرید. این‌که همکاران، چه تصویری از شما در ذهن دارند، نقش بزرگی را در شادمانی و نشاط روزانه در محیط کار و مهم‌تر از آن در موفقیت کارایی شغلی دارد. مهم نیست چه قدر کار و تلاش می‌کنید و یا این‌که چه نظرها و پیشنهادهای مفید و سازنده‌ای دارید، ولی اگر نتوانید با اطرافیان، ارتباط مؤثر و خوبی برقرار کنید، باوجود همه‌ی این قابلیت‌ها، در زندگی شخصی و حرفه‌ای با مشکل روبه‌رو می‌شوید. خبر خوب آن‌که با به‌کارگیری توصیه‌های موجود، می‌توانید مهارت‌های اجتماعی خودتان را ارتقا دهید؛ با همکاران، صمیمی‌تر شده و در نهایت با رعایت این توصیه‌ها می‌توانید در دنیای کاری امروز، موفق شوید. اکنون سعی کنید برای بهبود مهارت‌های بین فردی، توصیه‌های زیر را به‌کارگیرید:



بوی بد نفرت



معلم یک کودکستان، به بچه‌های کلاس گفت که می‌خواهد با آنان بازی کند. او به آنان گفت که فردا هر کدام، یک کیسه‌ی پلاستیکی بردارند و درون آن، به تعداد آدم‌هایی که از آنان بدشان می‌آید، سیب‌زمینی بریزند و با خود به کودکستان بیاورند. فردا بچه‌ها، با کیسه‌های پلاستیکی به کودکستان آمدند. در کیسه‌ی برخی ۲، برخی ۳ و برخی تا ۵ سیب‌زمینی بود. معلم به بچه‌ها گفت تا یک هفته، هر کجا که می‌روند، کیسه‌ی پلاستیکی را با خود ببرند. روزها به‌همین ترتیب گذشت و کم‌کم بچه‌ها شروع به شکایت از بوی ناخوش سیب‌زمینی‌های گندیده کردند. به علاوه، آنانی که سیب‌زمینی بیشتری در کیسه‌ی خود داشتند، از حمل این بار سنگین، خسته شده بودند. پس از گذشت یک هفته، بازی سرانجام تمام شد و بچه‌ها راحت شدند. معلم از بچه‌ها پرسید: «از این که سیب‌زمینی‌ها را یک هفته با خود حمل می‌کردید، چه احساسی داشتید؟» بچه‌ها از این که مجبور بودند سیب‌زمینی‌های بدبو و سنگین را همه‌جا با خود ببرند، شکایت داشتند. آن‌گاه معلم، منظور اصلی خود را از این بازی، چنین توضیح داد: «این درست شبیه وضعیتی است که شما کینه‌ی آدم‌هایی که دوست‌شان ندارید را در دل خود نگاه‌می‌دارید و همه‌جا با خود می‌برید. بوی بد کینه و نفرت، قلب شما را فاسد می‌کند و شما آن را همه‌جا همراه خود حمل می‌کنید. حالا که شما بوی بد سیب‌زمینی‌ها را فقط برای یک هفته نتوانستید تحمل کنید، پس چه‌طور می‌خواهید بوی بد نفرت را برای تمام عمر، در دل خود تحمل کنید؟»

منبع: اینترنت

مهندس عطاالله راستگو

آنان تبریک بگویید و در شرایط ناگوار مانند بیماری و فوت عزیزان، با آنان هم‌دردی کنید. با افراد، تماس چشمی برقرار کنید و با حالت صمیمیت، دیگران را به اسم کوچک صدا بزنید. به نظرهای افراد گوش داده و به آنان اهمیت بدهید.

۴ **گوش دادن مؤثر را تمرین کنید:** گوش‌دادن، روشی است که می‌خواهید به دیگران نشان دهید که به‌طور واقعی نظرهای آنان را می‌شنوید. «گوش‌دادن مؤثر» یعنی به زبان خودتان، آن‌چه را که دیگران می‌گویند، بازگو کنید. وقتی به حرف‌های همکاران خود، دقیق گوش می‌دهید، آنان شما را تحسین می‌کنند.

۵ **افراد را دور هم جمع کنید:** محیطی به‌وجود آورید که دیگران به کار گروهی تشویق شوند. با همه‌ی افراد به عدالت و مساوی رفتار کنید و از تبعیض و پارتی‌بازی خودداری کنید. وقتی مطلبی را می‌شنوید، اگر فردی معتمد و منصف باشید، افراد بیشتر به شما اعتماد می‌کنند.

۶ **تضادها را حل کنید:** وقتی افراد، دور هم جمع می‌شوند، اگر تضادی به‌وجود آمد، آن را حل کنید. یادگیری یک میانجی خوب باشید. اگر همکاران، راجع به مسائل کاری، جروب‌بحث کردند، جلسه‌ای با حضور آنان برگزار کنید و مشکل‌ها را حل کنید. اگر این چنین نقش رهبری را ایفا کردید، مورد احترام و تحسین اطرافیان قرار می‌گیرید.

۷ **ارتباط شفاف برقرار کنید:** توجه خاصی به آن‌چه که می‌گویید و این‌که چه‌طور می‌گویید، داشته باشید. یک ارتباط‌گر روشن و شفاف، کمتر با همکاران خود، دچار سوءتفاهم و اختلاف می‌شود. نفوذ کلام و بلاغت، نشان از فراست، هوش و بلوغ فکری شما می‌دهد و این ارتباطی به سن شما ندارد. اگر به آن‌چه که می‌گویید، توجه نکنید، دیگران نیز به حرف‌ها و عقیده‌های‌تان اهمیتی نمی‌دهند.

۸ **شوخی طبع باشید:** نرسید از این‌که با دیگران، شوخی و بذله‌گویی می‌کنید. بسیاری از افراد، گرد کسانی جمع می‌شوند که بتوانند شادی را برای آنان فراهم کنند و لبخند بر لبان‌شان بنشانند.

۹ **از دریچه‌ی چشم دیگران به موضوع‌ها بنگرید:** هم‌دلی به‌معنی این‌که خودتان را جای دیگران بگذارید و احساس آنان را درک کنید و سعی کنید حادثه‌ها را از چشم‌انداز دیگران ببینید. شما می‌توانید با حس کردن هیجان‌های خودتان، وضعیت روانی خود را حفظ کنید؛ در حالی‌که اگر از درک هیجان‌های دیگران، غافل شوید، نمی‌توانید توجه آنان را جلب کنید. افرادی که از شناخت، درک هیجان‌ها و احساس‌های دیگران عاجزند، در ابراز هم‌دلی با دیگران نیز ناتوانند.

۱۰ **شکایت نکنید و نق نزنید:** هیچ چیز بدتر از یک شاکی یا نق‌زن حرفه‌ای نیست. اگر به‌سادگی راجع به هر موضوعی عصبانی شوید، دیگر روز خوشی برای شما باقی نمی‌ماند. سعی کنید همیشه نسبت به اطرافیان، گذشت داشته باشید و موضوع‌ها را آسان بگیرید تا از این طریق، بر اعتبار و محبوبیت خود نزد دیگران بیفزایید.

سیروس آقاییار

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی