

مهارت‌های اجتماعی و لازمه داشتن آن

داشتن مهارت‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند در موقعیت‌های اجتماعی سخت یا جدید دچار اضطراب نشوید. این مهارت‌ها می‌توانند ارتباطات عاطفی، حل مسائل و روابط شما را با دیگران تسهیل کنند. در این درس با مهارت‌های اجتماعی آشنا می‌شویم که نحوه ارتباط شما را با دنیا تعیین می‌کنند و در نتیجه بر بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ما به عنوان انسان، موجودی اجتماعی هستیم، بنابراین ارتباط داشتن با دیگران برایمان ضروری است. برقراری ارتباط با دیگران به شما امکان می‌دهد زنده بمانید، رشد کنید و در هماهنگی با دیگران زندگی کنید.

برای انجام این کار، باید بدانید که چگونه ارتباط برقرار کنید و یک سری مهارت‌های اجتماعی را داشته باشید. داشتن مهارت‌های اجتماعی به این معنی است که شما می‌توانید از افتادن در سوء تفاهم‌ها و درگیری‌های رایج در روابط، جلوگیری کنید.

مهارت‌های اجتماعی چیست؟

مهارت‌های اجتماعی ابزاری است که افراد را قادر می‌سازد تا ارتباط برقرار کنند، یاد بگیرند، کمک بخواهند، نیازها را از راه‌های مناسب برآورده کنند، با دیگران کنار بیایند، دوست شوند، روابط سالم برقرار کنند، از خود محافظت کنند و به‌طور کلی قادر به تعامل هماهنگ با جامعه باشند.

مهارت‌های اجتماعی همچنین ویژگی‌های اساسی شخصیت ما را مانند اعتماد، احترام، مسئولیت‌پذیری، انصاف، مراقبت و شهروندی را ایجاد می‌کنند. این صفات به ما کمک می‌کند تا یک قطب‌نمای اخلاقی درونی بسازیم، و اجازه می‌دهد تا در تفکر و رفتار خود، و در نتیجه صلاحیت اجتماعی، انتخاب‌های خوبی داشته باشیم. بنابراین مهارت اجتماعی به طور مستقیم بر زندگی حرفه‌ای و شخصی و همچنین سلامت شما تأثیر می‌گذارد.

پروفسور دیوید دمنینگ، دکترای آموزش و اقتصاد از دانشگاه هاروارد، مطالعه جالبی انجام داد که در آن به این نتیجه رسید که ما در جامعه به نقطه‌ای رسیده‌ایم که برای داشتن شغل یا داشتن یک موقعیت اجتماعی، به چیزهای بیش از مهارت‌های فنی نیاز داریم. در حقیقت، مهارت‌های اجتماعی رکنی اساسی در هر سناریویی است و چه در روابط دوستانه و خانوادگی و چه در دنیای کاری و سازمان‌ها ارزش زیادی دارند.

در این درس قصد داریم تا نگاهی به مهارت‌های اجتماعی بیندازیم که نحوه ارتباط شما را با دنیا تعیین می‌کنند و در نتیجه بر بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارند.

تعریف مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از رفتارها هستند که به شما اجازه می‌دهند تا به شیوه‌ای مؤثر و رضایت‌بخش با دیگران ارتباط برقرار کنید. یک جنبه جالب در مورد آنها این است که می‌توان آنها را روز به روز با تمرین آموخت، تقویت کرد و توسعه داد. با این حال، برخی از آنها بسیار پیچیده‌اند، بنابراین یادگیری‌شان خیلی آسان نیست، اما غیرممکن نیز نیست.

یکی از جنبه‌های مهمی که باید در نظر گرفته شود این است که فرهنگ و متغیرهای جمعیت شناختی برای آموزش و ارزیابی مهارت‌های اجتماعی شما ضروری است. به این دلیل که بسته به جایی که زندگی می‌کنید، عادات و روش‌های ارتباط شما با یکدیگر ممکن است متفاوت باشد.

داشتن مجموعه‌ای خوب از مهارت‌های اجتماعی نه تنها مهم است بلکه شما باید بدانید که چه زمانی و در کجا از آنها استفاده کنید. این به عنوان شایستگی اجتماعی شناخته می‌شود.

داشتن مهارت‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند در موقعیت‌های اجتماعی سخت یا جدید دچار اضطراب نشوید. این مهارت‌ها تا زمانی که با زمینه فرهنگی جامعه شما سازگار باشند می‌توانند ارتباطات عاطفی، حل مسائل و روابط شما را با دیگران تسهیل کنند.

اگر مهارت‌های اجتماعی خاصی نداشته باشید، مجبور می‌شوید به روشی منفعلانه با موقعیت‌ها کنار بیایید؛ یعنی یا از دیگران دوری کنید یا آنکه خواسته‌های دیگران را بپذیرید. شما همچنین ممکن است مورد پرخاشگری، تحمیل معیارها و نقض حقوق خود توسط دیگران قرار بگیرید.

چرا داشتن مهارت اجتماعی مهم است؟

یکی از دلایل اصلی این که بسیاری از افراد هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی مختلف به برخوردهای پرخاشگرانه روی می‌آورند این است که آنان فاقد مهارت‌های اجتماعی اولیه هستند و به عبارت دیگر الفبای چگونه بودن با دیگران را نیاموخته‌اند.

این افراد نمی دانند که چگونه باید به تحریکات دیگران پاسخ بدهند تا آنان را آرام کنند.

آنها نمی دانند چگونه خواسته ها و آرزوهای خود را به دیگران بشناسانند و از این رو چون دیگران خواسته های آنان را در نظر نمی گیرند و با ناکامی فزاینده روبه رو می شوند.

این افراد روی خشونت بسیار حساب می کنند و در واقع به دلیل اینکه رفتار صحیح را نمی دانند پرخاشگر می شوند. بنابراین آموزش مهارت های اجتماعی به این افراد می تواند موجب کاهش پرخاشگری آنان شود.

خوشبختانه شیوه های نظام مندی برای آموزش مهارت های وجود دارد که چندان هم پیچیده نیستند. برای مثال هم بزرگسالان و هم کودکان به سرعت می توانند از طریق تماشای الگوهایی که رفتارهای موثر و غیر موثر را به نمایش می گذارند مهارت های اجتماعی خود را اصلاح کنند.

انواع مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی بسیاری وجود دارد. با این همه، در یک سطح کلی، می توان بین دو نوع مهارت تمایز قائل شد که در واقع بقیه مهارت های اجتماعی را در بر می گیرند و سازماندهی می کنند: مهارت های اجتماعی اولیه (پایه) و مهارت های اجتماعی پیچیده.

بیابید نگاهی به آنها بیندازیم.

مهارت های اجتماعی اولیه (اساسی)

گوش دادن

شنیدن با گوش دادن یکی نیست. شما تنها زمانی به کسی گوش می دهید که عملاً از نزدیک و همدلانه به او که روبروی شما است، توجه کنید؛ این زمانی است که شما اولین قدم را در مسیر تعامل اجتماعی موفق برمی دارید. یادتان باشد، مهم نیست این کار چقدر به نظر ساده می رسد، چرا که اغلب در آن شکست می خورید. گوش دادن سخت است و تمرین می خواهد.

سر صحبت را باز کردن

سر صحبت را با دیگران باز کردن کار سختی است، چرا که شرط آن پذیرش طرف مقابل، برای صحبت کردن با شماست.

دانستن اینکه چگونه یک مکالمه را به درستی شروع کنید، چیزهای زیادی در مورد شما به طرف مقابل می گوید و در واقع اعتماد یا بی اعتمادی او را نسبت به صحبت کردن با شما برمی انگیزد.

این مهارتی است که به احساس راحتی، ادب و صمیمیت شما نیاز دارد. علاوه بر این، مستلزم مثبت اندیشی و دیگر مهارت های ارتباطی است؛ از جمله مهارتی که با آن شما تهدیدآمیز یا ناامن به نظر نمی رسید.

سوال پرسیدن

دانستن اینکه چگونه چیزی را از کسی بپرسید، به معنای دانستن این است که خواسته خود را چگونه بیان کنید و برای درخواست آن به اندازه کافی شجاع باشید. این "شایستگی اجتماعی" است و یکی از اولین چیزهایی باید باشد که به کودکان در کلاس درس آموزش داده می شود.

در واقع، در هر موضوع و داستانی، داشتن این شایستگی اجتماعی یعنی توان و جسارت سوال پرسیدن، همان چیزی است که بیشترین کمک را در زندگی روزمره به شما می کند.

سپاسگزاری

آیا تا به حال با کسی برخورد داشته اید که نتواند تشکر کند؟ دانستن اینکه چگونه از شخص مقابل سپاسگذار باشید، یک اصل پربازده در هر رابطه شخصی یا حرفه ای است. تشکر کردن شامل ادب و احترام است و هرگز نباید فراموش شود.

معرفی خود و دیگران

شما این کار را با دوستان خود و در موقعیت های خانوادگی و همچنین در محیط کاری یا دانشگاهی انجام می دهید. به هر حال، دانستن نحوه معرفی خود یا معرفی دیگران، یک مهارت اساسی بسیار مهم در روابط اجتماعی است.

تعیین قرار ملاقات

توانایی قرار ملاقات گذاشتن با دیگران، مهارتی بسیار مفید برای مدیریت زندگی روزمره شما در ارتباط با افراد دیگر است. از قرار ملاقات با پزشک تا ملاقات با مشتری برای بستن قرارداد فروش، تا قرارهای دوستانه و خانوادگی.

مهارت‌های اجتماعی ترکیبی و پیچیده

برای توسعه مهارت های اجتماعی پیچیده، ابتدا باید مهارت های اساسی را یاد بگیرید. هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید، بسته به ویژگی و سطح دشواری آن، یکی یا دیگری را می طلبد.

همدلی و هوش هیجانی

امروزه این مهارت ها در هر فعالیت و شرایطی ضروری هستند. همدلی و هوش هیجانی مهارت هایی اند که روابط شما را تغذیه می کنند. بنابراین، شما باید بدانید که چگونه آنها را به طور موثر تمرین کنید و به کار گیرید.

ابراز وجود کردن

در دنیای پیچیده روابط اجتماعی، دانستن اینکه چگونه با احترام از خود دفاع کنید، در مورد نیازهای خود صحبت کنید، با دیگران ارتباط برقرار کنید، به دیگران گوش دهید و به حقوق دیگران توجه کنید، مهارت های بسیار ارزشمندی است که به شما توانایی ابراز وجود می دهد. این قاطعیت و جسارت مبتنی بر چگونگی رفتار شما است و تنها با کسب مهارت های اجتماعی به دست می آید.

توانایی تعریف یک مشکل، مذاکره و ارزیابی راه حل

این مهارتی است که باید روزانه تمرین کنید و آن را به حداکثر برسانید. به این ترتیب می توانید راحت تر به توافقات برسید، مذاکره کنید و اهدافی را تعیین کنید که هر دو طرف در آن برنده شوند. فرقی نمی کند، از تکراری ترین امور روزانه تا توافقات حرفه ای باید بتوانید موضوع مورد چالش را بیان کنید، راه حل های احتمالی را پیش بینی و بررسی کنید و از پس مذاکره کردن برای رسیدن به توافق و حل مشکل برآیید.

کمک خواستن

آگاهی از این که همه چیز را نمی دانید، نیاز به مشاوره، حمایت یا موارد دیگری دارید، و کمک خواست از دیگران، رفتار انسانی بالغ و کمال یافته است. در واقع، دانستن این که به موقع، چگونه و چه کمکی بخواهید، نمونه ای از تسلط خوب بر مهارت های اجتماعی است.

متقاعد کردن

متقاعد کردن به معنای اعمال نفوذ یا تحمیل نیست. این مهارتی است که بدانید چگونه بحث کنید، ارتباط برقرار کنید، و به تفاهمی برسید که در آن به دیگری بفهمانید که یک رفتار یا عمل خاص می تواند سودمندتر باشد. بنابراین، توانایی ایجاد تأثیر و ترغیب دیگران، هنری است که ارزش یادگیری را دارد.

پذیرش خود

مطمئن بودن از تصمیمات و باورهای خود و همچنین دفاع از آنها و مطالبه حقوق خود، از مهارت های لازم برای بقا در جامعه پیچیده امروز است.

چرا برخی افراد فاقد مهارت های اجتماعی هستند؟

مانند هر نوع رفتار، مهارت های اجتماعی ارتباط تنگاتنگی با ویژگی های شخصی هر فرد دارد. در واقع رفتار اجتماعی امروز شما در دوران کودکی شما شکل گرفته است. آنها از رابطه شما با خانواده و محیط اجتماعی شما سرچشمه می گیرند.

در طول دوران کودکی طرز تفکر، احساس و عمل شما در مواجهه با شرایط مختلف زندگی شکل می گیرد. از این نظر، والدین شما نقش اساسی در رشد مهارت های اجتماعی دارند. دلایل این است که آنها به شما یاد می دهند که چگونه "باشید" و چگونه رفتار کنید.

والدین از دوران کودکی به شما می آموزند که چگونه احساس امنیت و اعتماد به نفس داشته باشید، خود را به درستی بیان کنید و رفتاری محترمانه و قاطع با دیگران داشته باشید و غیره.

در نتیجه، اگر از سنین کودکی و نوجوانی یاد گرفتید که به جای امنیت، احساس گناه کنید و به جای درک خشم، یا به جای همدلی، خودخواه باشید؛ به احتمال زیاد در بزرگسالی، مهارت های اجتماعی لازم را برای برقراری ارتباط درست نخواهید داشت.

علاوه بر این، اگر محیط شما مثلاً مدرسه یا دانشگاه، رفتارهای اجتماعی مناسبی از خود نشان نداده باشد، مرجعی نخواهید داشت که شما را به این هدف راهنمایی کند.

با این وجود و به رغم این واقعیت، خبرهای خوبی وجود دارد. در واقع، برای آموختن و توسعه مهارت های اجتماعی هرگز دیر نیست. این مهارت ها را نیز مانند همه رفتارها، می توان آموخت و تقویت کرد.

چرا مدیریت مهارت های اجتماعی اینقدر مهم است؟

همانطور که دیدید، داشتن یا نداشتن مهارت های اجتماعی در زندگی روزمره شما و در محیط های خانوادگی، کاری و بین دوستان تاثیری تعیین کننده دارد. بنابراین یادگیری و توسعه این مهارت ها در خود، برای دستیابی به روابط مطلوب و رضایت بخش با دیگران ضروری است.

مزایای بسیاری وجود دارد که با داشتن مهارت های اجتماعی به دست خواهید آورد. به عنوان مثال، از دستیابی به اهداف خود منع نخواهید شد و می دانید چگونه با در نظر گرفتن علایق، نیازها و احساسات دیگران، خود را ابراز کنید.

مهارت های اجتماعی همچنین به شما کمک می کند تا آنچه را که می خواهید به دست آورید، ارتباط رضایت بخشی با دیگران برقرار کنید، و عزت نفس بالایی کسب کنید.

منبع: سواد زندگی