

## هل تتقنون فن التواصل مع الآخرين؟



يعتبر فن التواصل مع الآخرين من المهارات الأساسية في الصفقات التجارية واجتماعات العمل والشؤون العائلية وحتى العلاقات الرومانسية. فهل تجيدون التعبير عن ذاتكم بشكلٍ جيّد، أم غالباً ما يساء فهمكم؟ عندما يتعلق الأمر بالتواصل مع الآخرين، فإنّ كلّ ما تقولونه أو لا تقولونه هو بالقدر نفسه من الأهمية، شرط أن تتقنوا الإنصات. اكتشفوا مدى مهاراتكم في التواصل مع الآخرين من خلال إعطاء تقدير من حيث شدته لديكم ما بين 1 و5 درجات لكل عبارة من العبارات الـ25 التي ستقرؤها أدناه. والعبارة التي ترون أنكم تنفذونها بشدة، امنحوها خمس درجات، والتي لا تنفذونها إطلاقاً أعطوها درجة واحدة وهكذا دواليك.

- 1- في إمكاني معرفة مزاج الآخرين بمجرد النظر إليهم أثناء الحديث معهم.
- 2- يسهل عليّ أن أرى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
- 3- أحاول أن أضع نفسي في مكان الشخص الآخر الذي أتحدث معه.
- 4- أستطيع أن أعرف متى الشخص الآخر لا يفهم ما أقوله.
- 5- أنتبه جيّداً إلى لغة الجسد عندما أتحدث مع الآخرين (تعبير الوجه، حركات اليدين...).
- 6- أستطيع التعبير عن أفكاري بوضوح.
- 7- أشعر بأنني قادرة على معارضة شخص في موقع السلطة في حال خالفني الرأي.

8- أكون مرتاحة جداً لدى تطرق الحوار إلى موضوع المشاعر.

9- لا يفهم الناس ما أقوله .

10- أسارع إلى إنهاء جملة الشخص الآخر عندما أعرف ما الذي سيقوله .

11- أشعر بعدم الراحة في المواقف المليئة بالانفعالات.

12- يميل الناس إلى إساءة فهم ما أقوله .

13- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.

14- أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري بالكلام.

15- أجد نفسي مرغمة على تكرار ذاتي مراراً لأنّ الناس لا يفهمون رسالتي من المرة الأولى.

16- إذا لم أفهم تفسير شخص ما من أوّل مرة، أشعر بالغباء لطلب التوضيح منه .

17- أميل إلى تأجيل أو تفادي مناقشة مواضيع حساسة ودقيقة .

18- أجد صعوبة في التعبير عن آرائي في حال كان للآخرين وجهة نظر مخالفة لرأيي.

19- أميل إلى السكوت والتكتم عند تعاملي مع شخص أجده مريباً ومخيفاً .

20- أحاول تغيير الموضوع أو وضع نهاية للأحاديث التي لا تثير اهتمامي.

21- أقطع حديث الآخرين عندما يكون لديّ شيء ذو صلة أضيفه، للتأكد من أن وجهة نظري ستكون مسموعة .

22- أقطع جملة المتحدث في حال كنت أخالفه الرأي.

23- أشعر بالإنزعاج في حال لم أكن الشخص الذي يدير ويقود الحوار.

24- أبرع في إخفاء نقاط ضعفي حتى لا يستخدمها الآخرون ضدي.

25- لا أعرف كيفية التصرف أو التعامل مع الأشخاص الذين يصبحون عاطفيين.

- النتيجة :

في حال جمعت ما بين 90 و100 درجة :

تدل النتيجة على أنك شخص يحرص جيداً على فهم كلام الآخرين وأفعالهم ورؤية الأشياء من وجهة نظرهم، وهو ما يحد من حالات سوء الفهم. تدرك جيداً أن التعاطف مع الآخرين جزء أساسي ومهم في مهارات التواصل، لهذا فإنك تبذل كل ما في وسعك لوضع نفسك مكان الآخرين في سبيل فهمهم أكثر. في الإجمال، أنت قادر على التكهن بما يفكر الآخرون، وعلى الأرجح أنك تحاول تعديل موقفك أو تغيير أسلوب تعبيرك في حال شعرت بوجود ارتباك ما أو عدم ارتياح لدى من تحدثهم.

في حال جمعت ما بين 60 و90

تدل نتيجة اختبارك على أنك شخص لا يحرص دائماً على فهم كلام الآخرين وأفعالهم أو رؤية الأشياء من وجهة نظرهم، وهو ما يفسر حالات سوء الفهم التي تحدث بين الفينة والأخرى. وعلى الرغم من إدراكك أن التعاطف مع الآخرين جزء أساسي ومهم في مهارات التواصل، فإنك لا تبذل كل ما في وسعك لوضع نفسك مكان الآخرين في سبيل فهمهم أكثر. في الإجمال، أنت قادر على التكهن بما يفكر الآخرون، وعلى الأرجح أنك تحاول تعديل موقفك أو تغيير أسلوب تعبيرك في حال شعرت بوجود ارتباك ما أو عدم ارتياح لدى من تحدثهم. لكن في بعض الأحيان تركز أكثر على كيفية إرسال الرسالة بدلاً من كيفية تلقيها. التجارب والوقت ستكون كافية لتحسين مهاراتك التواصلية.

في حال جمعت أقل من 60 درجة:

تدل نتيجة اختبارك على أنك شخص يعاني صعوبة في فهم كلام الآخرين وأفعالهم أو رؤية الأشياء من وجهة نظرهم، وهو ما يفسر كثرة حالات سوء الفهم التي تشك منها. يعتبر التبصر جزءاً أساسياً في مهارات التواصل، أن تكون قادراً على وضع نفسك مكان الآخرين والإحساس بما يشعرونه يمكنك من فهمهم أكثر. مع قليل من التبصر والفتنة، ستستطيع معرفة ما إذا كان الآخر لا يفهم ما تقوله أو أنه يشعر بعدم الارتياح حيال موضوع ما، فتعدل أسلوبك بما يناسبه ويرحبه. تركيزك على مسألة بعث الرسالة بدلاً من كيفية تلقيها، يضع عليك فرصة التواصل الجيد مع الآخرين، الخبرة والوقت كفيلان بتحسين مهاراتك التواصلية.