अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धका लागि सञ्चारका सिपहरू (Communication Skills for Intepersonal Relationship
)

- साधारण बोलचालको भाषामा सञ्चार भन्नाले कुराकानी वा सूचनाको आदानप्रदान भन्ने बुझिन्छ ।
- सञ्चार मानिसका सम्बन्धहरूको आधार हो । सञ्चारको माध्यमबाट हामी एक अर्कालाई बुझ्न, चाहेको कुरा सिक्न, एक आपसमा प्रभाव पार्नुको साथै विश्वासको वातावरण बनाउन, नयाँ सम्बन्धको सुरुवात गर्न र अरुले आफ्नो बारेमा कसरी बुझिरहेका छन् त्यो थाहा पाउन सक्छौं ।
- सञ्चार एकोहोरो वा दोहोरो हुन सक्छ । एकोहोरो सञ्चारमा व्यक्तिले एक अर्कालाई कुनै प्रतिक्रिया दिन पाउँदैन भने दोहोरो सञ्चारमा एक अर्काको अनुभव सुन्दै उचित रूपमा प्रतिक्रिया पनि दिने गरिन्छ ।
- त्यसैले, दुई वा त्यो भन्दा बढी व्यक्ति बिच अन्तरसम्बन्ध विकास गर्नका लागि सकेसम्म दोहोरो सञ्चारको प्रयोग गर्नु पर्छ जसबाट एकअर्काका विचार बुझ्न र भावनाहरू साटासाट गर्न मद्दत मिल्छ ।
- हामीले एक अर्कासँग कुराकानी वा संवाद गरिरहेका बेला मौखिक र अमौखिक दुबै माध्यमहरू प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं ।
- बोलीको माध्यमबाट एक अर्कासँग संवाद गरिन्छ भने त्यो मौखिक सञ्चार हो ।
- त्यस्तै अनुहारको भाव, आँखाबाट व्यक्त गरिने संकेत, एक अर्का बिचको सामीप्यता, हातखुट्टा र शरीरका अन्य अङ्गहरू मार्फत् व्यक्त गरिने संकेत र हाउभाउहरू अमौखिक सञ्चार अन्तर्गत पर्दछन् ।
- यस्ता अमौखिक सञ्चारका माध्यमबाट पनि धेरै खालका संकेतहरूबाट बुझ्न सकिन्छ । त्यसैले अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध विकासका लागि मौखिकका साथसाथै अमौखिक सञ्चारको पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण योगदान हुन्छ ।
- कुराकानी गर्दाखेरि मौखिक र अमौखिक दुवै खाले सञ्चारलाई ध्यान दिएर सुन्ने, अवलोकन गर्ने र आफूले पनि मौखिक अमौखिक दुवै सिपको प्रयोग गरी उपयुक्त प्रतिक्रिया दिने गरेमा प्रभावकारी हुन्छ जसलाई सक्रिय श्रवण भनिन्छ ।
- सक्रिय श्रवणबाट एक अर्कासँगको सम्बन्धमा विश्वास बढाउन मद्दत मिल्नुका साथै सम्बन्ध विस्तार गर्नको लागि सहज हुने गर्दछ ।
- कुराकानीका क्रममा कैलेकाहीं मौन रहनु र अरुले व्यक्त गर्न खोजेका कुरालाई राम्रोसँग ग्रहण गर्नु पनि उत्तिकै सहयोगी हुनसक्छ ।
- मौखिक र अमौखिक सञ्चारका अन्य सिपहरू जान्न र तिनको अभ्यास गर्नका लागि तालिम पनि लिन सकिन्छ । यस्ता तालिम र अभ्यासका लागि मनोविमर्शकर्ता वा मनोविज्ञको सहयोग पनि लिन सकिन्छ ।
- थप जानकारी र अन्य सहयोगको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्नु होला ।