



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
معاونت بهداشت

توانایی برقراری ارتباط موثر



اهمیت روابط بین فردی موثر

اثر مستقیم روی سلامتی فرد دارد. به رشد شخصیتی و هویت یابی افراد کمک می کند. بهره وری و موفقیت را افزایش می دهد. کیفیت زندگی را افزایش می بخشد، تندرستی و سلامت جسمی به همراه می آورد، سازگاری فرد را افزایش می دهد باعث مقابله سازنده با استرس می شود. خودشکوفایی به همراه دارد.

برای کسب این امتیازات باید بتوانیم روابط فردی موثری برقرار کنیم. روابط بین فردی موثر یک مهارت است که مانند هر مهارت دیگری با تمرین و تکرار کسب می شود.



منبع: فتی، لادن و همکاران. ۱۳۹۰. راهنمای علمی
برگزاری کارگاه های آموزشی مهارت های زندگی
تهران- نشر دانش، ناهیدی، حسین. ۱۳۸۹.
مهارت های زندگی، تهران نشر

آدرس:

انتهای خیابان روستا رو به روی میدان حضرت رقیه معاونت بهداشتی

تلفن: ۴۴۵۳۸۳۹۰

گروه هدف: جوانان

سلامت جوانان

۱۳۹۴

توانایی برقراری ارتباط موثر

معنای ابراز احساسات، نیازهای و نقطه نظرهای فردی به صورت کلامی و غیر کلامی است. هنگامی که ارتباط برقرار می کنیم دوخواسته داریم:

۱ تولید احساسات مثبت

۲ رسیدن به اهداف. ارتباط در صورتی موثر خواهد بود که هر دوطرف به خواسته های خود

۲ برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام

وقتی فردی با جملاتی صحبت می کند که با تو شروع می شود، فرد مقابل را در شرایطی قرار می دهد که احساس می کند باید از خود دفاع کند. اما وقتی جملات با من شروع می شود، فرد احساس و افکار خود را بیان می کند و فرد مقابل ضرورتی برای دفاع از خود احساس نکرده و به اصطلاح گارد نمی گیرد.

۳ پذیرش و حمایت یکدیگر

هر فردی احساسات و دیدگاه ها و رفتارهای مربوط به خود را دارد. به همین دلیل امکان ندارد دو نفر در همه چیز کاملاً هم عقیده و هم فکر باشند.

برای برقراری روابط بین فردی موثر چهار حوزه مهارتی را باید فراگرفت که عبارتند از:

۱ اعتماد کردن به یکدیگر

مهم ترین حوزه مهارتی است. برای ایجاد اعتماد در روابط بین فردی توجه به این موارد ضروری است، رمز آلود نبودن در مقابل دیگری، اطمینان حاصل کردن از اینکه رفتار فرد در مقابل فرد دیگر همواره یکنواخت و ثابت است. نسبت به فرد مقابل متعهدانه رفتار کردن، نشان دادن گرمی و پذیرش نسبت به دیگری، خودداری از قضا و نسبت به فرد مقابل، قابل اعتماد بودن، صادق بودن

۴ حل تعارض ها و مشکلات موجود در روابط بین فردی به شیوه ای سازنده

اختلاف همیشه رخ می دهد انسان نمی تواند از اختلاف بهره برده و به نفع خویش عمل کند. ممکن است فرد نیاز به حفظ روابط خوب با فرد مقابل در آینده داشته باشد. ممکن است اختلاف به دلیل تضاد در اهداف افراد باشد. این که اهداف و روابط انسان تا چه اندازه برای وی اهمیت دارند در حفظ و ادامه روابط بین فردی تعیین کننده است.

