



مهارت‌های لازم برای دانشجویان

ارتباط مؤثر با دیگران

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

ارتباط مؤثر با دیگران

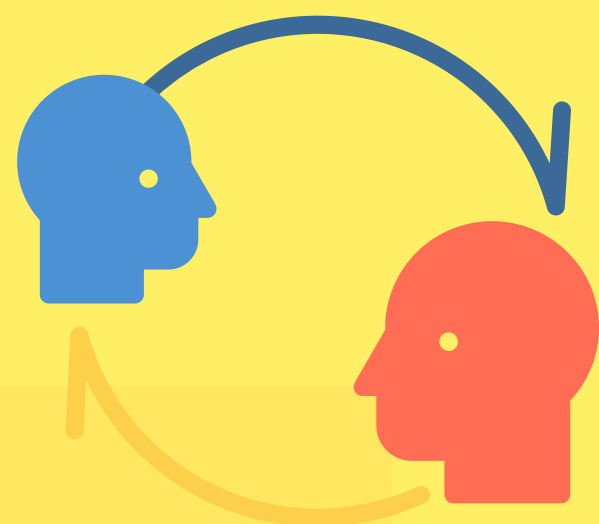


ارتباط یکی از مولفه‌های اصلی زندگی اجتماعی است و مهارت برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان در روابط بین‌فردی است.

توانایی برقراری ارتباط مؤثر یک مهارت ضروری است؛ چه در زندگی کاری و چه در روابط شخصی، ارتباط مؤثر، کلید موفقیت است.

ارتباط مؤثر فراتر از تبادل اطلاعات است. شما باید بتوانید علاوه بر اینکه پیامی را به طور واضح منتقل کنید، احساسات فرد مقابل را درک کنید، به طور فعالانه به حرف‌های او گوش کنید، طوری احساس کند کاملاً او را درک کرده‌اید.

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند



مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر

گوش دادن: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ارتباط مؤثر، شنونده خوب بودن است.

ارتباط مؤثر مستلزم گوش دادن فعال است، بنابراین گوش دادن فعال را تمرین کنید تا زمانی که برای شما تبدیل به یکی از عادت‌های اصلی‌تان شود. گوش دادن فعال شامل شنیدن و درک آنچه که شخص به شما می‌گوید است.

تا زمانی که کاملاً درک نکنید که یک شخص به شما چه می‌گوید، طبیعتاً نمی‌توانید پاسخ مناسبی بدهید.

با پرسیدن سؤال یا بیان مجدد آنچه به شما گفته می‌شود، شفاف‌سازی کنید تا مطمئن شوید پیامی که به شما منتقل شده را کاملاً درک کرده‌اید.

ارتباط مؤثر با دیگران

مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر

ارتباط غیرکلامی: زبان بدن یک ابزار ارتباطی مهم است.

زبان بدن به انتقال کلمات کمک کند.

عواملی که باید در ارتباط غیرکلامی نظر بگیرید مواردی مانند لحن صدای شما، حرکات دست و اطمینان از برقراری تماس چشمی است.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

ارتباط مؤثر با دیگران



مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر

داشتن اعتماد به نفس: می‌توان گفت اعتماد به نفس، زیربنای تمامی ارتباط‌های مؤثر است.

اگر اعتماد به نفس داشته باشید، دیگران باور خواهند کرد که شما همانطور که می‌گویید عمل خواهید کرد.

برقراری تماس چشمی، با استفاده از لحن قاطع اما دوستانه، از جمله راه‌هایی هستند که می‌توانند در ایجاد اعتماد به نفس نقش داشته باشند.

به یاد داشته باشید که همیشه به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید و در آن به دنبال سرنخ‌های غیرکلامی باشید.

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

ارتباط مؤثر با دیگران

مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر

همدلی و احترام: همدلی، مهارت درک و به اشتراک گذاشتن احساسات با شخصی دیگر است.

همدلی به مهارت ارتباطی بعدی یعنی احترام منجر می‌شود. هنگامی که به عقاید و نظرات دیگران احترام بگذارید، احتمال برقراری ارتباط مؤثر با شما بیشتر خواهد شد.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

ارتباط مؤثر با دیگران



مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر

بیان مستقیم و قاطعانه: بیان مستقیم و قاطعانه باعث ایجاد ارتباط خوبی می‌شود و می‌تواند به تقویت عزت نفس و مهارت‌های تصمیم‌گیری شما کمک کند.

قاطعیت به این معناست که افکار، احساسات و نیازهای خود را به شیوه‌ای مطلوب و صادقانه بیان کنید و در عین حال از خود دفاع کنید و به دیگران احترام بگذارید.

این به معنای خصمانه صحبت کردن یا پرخاشگر بودن نیست. ارتباط مؤثر به معنای درک طرف مقابل است، نه پیروز شدن در بحث یا تحمیل عقاید خود به دیگران.

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند