

توانایی برقراری ارتباط موثر

به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی به صورت کلامی و غیر کلامی است. هنگامی که ارتباط برقرار می کنیم دو خواسته داریم: (۱) تولید احساسات مثبت (۲) رسیدن به هدف ارتباط در صورتی موثر خواهد بود که هر دو طرف به خواسته های خود برسند.

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

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 قضاوت نسبت به فرد مقابل، قابل اعتماد بودن، صادق بودن

(۲) برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام

(۳) وقتی فردی با جملاتی صحبت می کند که با تو شروع می شود، فرد مقابل رادشرایطی 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.

(۴) پذیرش و حمایت یکدیگر

(۵) هر فردی احساسات و دیدگاه ها و رفتارهای مخصوص به خود را دارد. به همین دلیل امکان ندارد دو نفر در همه چیز کاملاً هم عقیده و هم فکر باشند. مهم این است که فردياد بگیرد داشتن اختلاف نظر کاملاً طبیعی است آن وقت است که ارتباط بین فردی موثرتر و سالم تری برقرار می شود.

(۶) حل تعارض ها و مشکلات موجود در روابط بین فردی به شیوه ای سازنده

(۷) اختلاف همیشه رخ می دهد انسان می تواند از اختلاف بهره برده و به نفع خویش عمل کند... ممکن است فرد نیاز به حفظ رابطه 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.

منبع: اداره سلامت روان، دفتر سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد