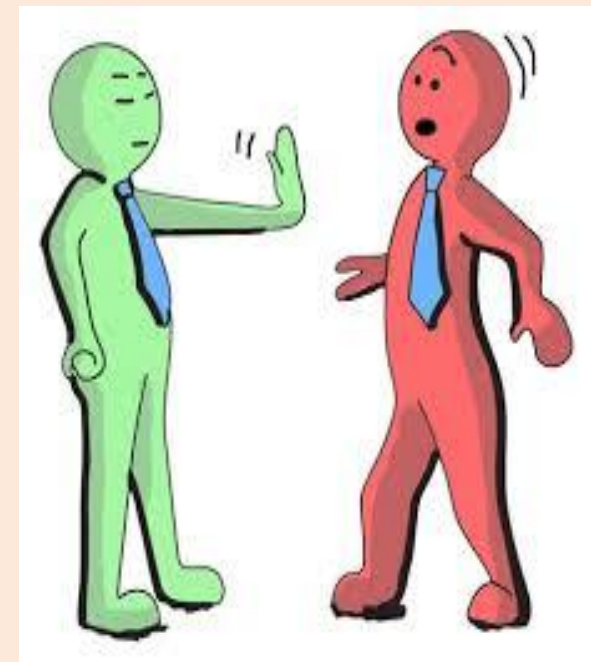




مهارت‌های ارتباطی



تهیه کننده : علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده : خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

مهارت‌های ارتباطی : مهارت‌های ارتباطی و برقراری با اشخاص و گروه‌های گوناگون نیازمند آموختن و به کارگیری نکاتی است که در این مطلب تعدادی از آنها را برمی شماریم :

- **بشنوید :** برخی از افراد فکر می کنند که تنها با مهارت بی نظیرشان در صحبت کردن می توانند دربرقراری ارتباط با دیگران موفق شوند تا زمانی که شنونده خوبی نباشید ، در ارتباط برقرار کردن با دیگران هم توفیقی کسب نخواهید کرد .
- **بخوانید :** مطالعه و خواندن به شما کمک می کند تا درک بهتری از زبان ، دستور زبان و فرم جملات داشته باشید .
- **به ارتباط غیر کلامی بها بدهید :** غیر از ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است ، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که با استفاده از لحن ، ایما و اشاره ، حرکات چشم ها ، حالات صورت و ... میسر می شود .
- **پرسید :** پرسش و طرح سؤال بخش مهم و جدایی ناپذیر در برقراری ارتباط است و ذهن شما را نسبت به موضوع روشن می کند.



مذاکره کنید : ممکن است برایتان پیش بیاید که برای دستیابی به اهدافتان مجبور به مذاکره با شخص یا گروهی شوید طرف مقابل شما سعی می کند که مذاکره را به نفع خود پیش ببرد . مذاکره سودمند زمانی اتفاق می افتد که نیازها و چشم اندازهای مد نظر دیگران را خوب درک کنید و با ذهنی باز به جای کوشش برای از میدان به درکردن حریف ، ارتباط متقابل از نوع برد - برد را ایجاد کنید .

- **در جمع صحبت کنید :** صحبت کردن در جمع به شما کمک می کند تا مهارت بیشتری در برقراری ارتباط با دیگران پیدا کنید اعتماد به نفس داشتن در چنین کاری را هیچگاه فراموش نکنید . از حالات صورت به ویژه چشم ها هم غافل نشوید تا به این ترتیب شنوندگان و حاضران بتوانند با شما بهتر ارتباط برقرار کنند.



منبع : کتاب مهارت‌های ارتباطی

نویسنده: محمدرضا آل یاسین

انتشارات هامون