ارتباط مثبت

ما بخش عمده ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می کنیم و یا در فکر آن به سر می بریم هر چه بیشتر ارتباطات موثرتر و موفق تری داشته باشیم موفقیت چشمگیری به دست می آوریم.

تنها در زندگی خصوصی نیست که رفتار میان فردی مهم به شمار می آید .افراد زیادی در زمینه هایی به کار اشتغال دارند که تعمل با مردم احتمالا مهارت اصلی مورد نیاز آنهاست.

سلامتی روان ما همبستگی کاملی با کیفیت روابطمان با دیگران دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می کنند.

افرادی که بنا به دلایلی قادر به ایجاد رابطه قابل قبول نیستند، اغلب دچار اضطراب، احساس بیهودگی و انزوای روز افزون می شوند.به همین دلیل برای دور ماندن از رنج و تنهایی و آثار زیانبار آن مجبور به برقراری روابط انسانی با دیگران هستیم.

آنچه ما را به عنوان یک انسان معرفی می کند،میزان تعاملی است که با دیگران داریم.با لعکس با فقدان روابط و ارتباط انسانی، انسانها از محبت یکدیگر محروم می شوند و صفات انسانی به باد فراموشی سپرده می شود.

ارتباط بین فردی در کامیابی های ما در بسیاری از جهات مانند رشد و توسعه اجتماعی و همچنین ساخت هویت مثبت و منطقی ضرور ی است.

روابط اجتماعی در کسب سلامتی فیزیکی و روانی ما اثر می گذارد.در حقیقت، زندگی آتی ما بیشتر به میزان موفقیت ما در برقراری ارتباط با دیگران دارد.هویت ما از طریق روابط با مردم دیگر شکل می گیرد.

سه مهارت اساسی بین فردی

۱- سوال کنیم- سوال کردن یعنی جستجو و بیرون کشیدن نکات مبهم چیزی.وقتی که سوال می کنیم نشان می دهیم که حواسمان جمع است.

۲- درست گوش دهم-گوش فرا دادن یعنی توجه به صداهایی که می شنویم و آنرا درک می کنیم.

هرچه بیشتر سکوت کنید و گوش بدهید صمیمی تر و با نفوذ تر می شوید.

۳- با دقت مشاهده کنیم- مشاهده کردن یعنی استفاده از همه حواس برای بررسی چیزی تا بتوان درک و دانش بهتری نسبت به آن بدست آورد.

توصیه هایی برای ایجاد ارتباط مناسب

ارتباطی که ما در جستجوی آن هستیم، رابطه ای است که در آن فرد احساس می کند برایش احترام قائلید، به نیازها و احساسات او توجه می شود، برای نظرها و رای او ارزش قایلید و در مسائلی که به خودش مربوط است از او نظر خواهی می شود همچنین برقراری ارتباط مناسب بستگی به انتخاب زمان مناسب دارد توجه داشته باشید که در وسط صحبت دیگران اصرار به صحبت کردن نداشته باشید.اصولا اساس هر ارتباطی بر مبنای احترام متقابل است . با توجه به اینکه دانش شما محدود است بپذیرید که پاسخ همه سوالات را نمی دانید.

لبخند

نشان دهنده احساسات مثبت و دوستانه است فردی که لبخند می زند غالباً به صورت شخصیتی دوست داشتنی و مهربان تلقی می گردد.

چهره عبوس ، گرفته و اخم آلود و جدی شما یعنی این که از تو بدم می آید!!!