



## ارتباط موثر / روابط بین فردی

انسان همواره نیازمند بیان خویشتن است. بیان خویشتن (چه بصورت کلامی و چه غیر کلامی) هنگامی موثر است که با فرهنگ، سنت ها و ارزش های جامعه تناسب داشته باشد. این مهارت مشتمل بر ابراز عقاید، امیال و حتی نیازها و ترس هاست. قدرت برقراری و حفظ روابط دوستانه در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تاثیر به سزایی دارد. در این زمینه می توان حفظ روابط مطلوب، صمیمانه و همراه با مسئولیت با اعضای خانواده را نقطه آغاز کسب این مهارت تلقی کرد. زیرا خانواده تکیه گاه و حامی انسان در همه موقعیت هاست. پایان بخشیدن به یک ارتباط بین فردی به صورت سازنده و مفید نیز بخش دیگری از واقعیت های زندگی است که آن نیز به تمرین و تجربه نیاز دارد. یکی از عوامل مهم ارتباط موثر بین فردی ناتوانی یا توانایی شخص در ابراز وجود است. توجه به مبحث **ابراز وجود** در دو دهه اخیر، نشان دهنده اهمیت این بعد از تعاملات اجتماعی است.

### برخی متخصصان ابراز وجود را دارای چهار مرتبه زیر می دانند:

- ۱- رد تقاضای نامعقول دیگران
- ۲- جلب احساس مثبت دیگران و طرح درخواست های خود
- ۳- ابراز احساسات مثبت و منفی
- ۴- شروع، ادامه دادن و خاتمه دادن به گفتگو

تاکنون تعاریف بسیاری از ابراز وجود شده است که در این مبحث به دو تعریف اصلی و مهم آن اشاره می شود:

- ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز عقاید، احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه است؛ به نحوی که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود.

- رفتاری که شخص را قادر می سازد منافع خویش را تشخیص دهد، بر اساس آن عمل کند، بدون اضطراب جدی بر حق خود بای فشارد، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کند و بدون فراموش کردن حقوق دیگران، حق خود را مطالبه و اعاده نماید.

در هر دو تعریف بر رعایت و احترام به حقوق دیگران تاکید شده است. کسانی که این مهارت را کسب کرده اند باید بتوانند بین گرفتن حقوق خود و پای مال کردن حقوق دیگران تفاوت قائل شوند.

### بنابراین بطور کلی ابراز وجود متشکل از هفت مفهوم است که عبارتند از :

- ابراز عقاید متفاوت
- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
- رد درخواست های نامعقول دیگران
- پذیرش کاستی های خود
- آغاز و ادامه تعاملات خود با دیگران
- ابراز احساسات مثبت
- ادای جملات متعارف در هنگام مواجهه یا جدا شدن از دیگران

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با انسان های دیگر کمک می کند. یکی از این موارد توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی و روابط گرم خانوادگی نقش بسیار مهمی ایفا می کند و به عنوان یک منبع مهم در روابط اجتماعی سالم نقش دارد.

### • اهداف یادگیری مهارت ارتباط موثر و روابط بین فردی

- مهارت های ذهنی عبارتند از : آموختن اینکه ارتباط موثر و مفید یا ارتباط نامطلوب بر شخصیت ما چه تاثیری می گذارد، درک اینکه ارتباطات مطلوب در تمام موقعیت ها اهمیت بسیار زیادی دارد، شناخت موانع برقراری یک ارتباط موثر، آشنایی با ارتباط غیر کلامی و...
- مهارت های فیزیکی عبارتند از : توانایی برقراری ارتباط مطلوب با دیگران، توانایی اجتناب از سوء تفاهمات رایج در روابط بین فردی، توانایی ابراز نظریات مخالف، توانایی دیدن مسائل از دیدگاه دیگران و....
- مهارت های نگرشی (طرز تفکر) عبارتند از : علاقه به برقراری روابط دوستانه با دیگران، تمایل به رفع سوء تفاهمات در روابط جاری، علاقه به ابراز نظرات خود در روابط بین فردی و...



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز بهداشت جنوب

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد