



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

گروه سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد

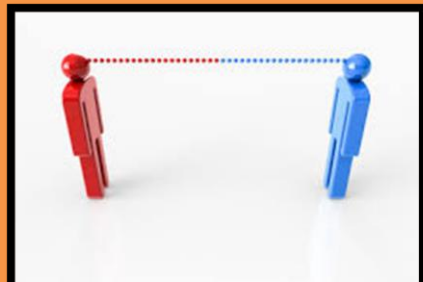
مهارت ارتباط موثر و نقش آن در پیشگیری از اعتیاد

تعریف :

ارتباط بین فردی فرایندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می گذاریم. این توانایی باعث رابط گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد.

نکات ارتباطی مهم :

- به چشمان مخاطب نگاه کنید. نگاه کردن به فرد مخاطب هنگام صحبت، باعث ایجاد حس صمیمیت می شود.
- از لحن مناسب استفاده کنید. سعی کنید با صدای آرام و کلمات شمرده صحبت کنید.



- در شروع مکالمه پیش قدم شوید. یک هم صحبت مناسب پیدا و مکالمه را شروع کنید تا زمینه را برای شروع ارتباط اجتماعی آماده نمایید.



گروه سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد

به گوینده نگاه کنید و کاملاً به او توجه داشته باشید.

سعی کنید به صحبت های طرف مقابل خود گوش دهید. گوش دادن به معنای شنیدن نیست. شما در گوش دادن به صحبت، آگاهانه، با توجه و بدون اینکه به کاری دیگری مشغول باشید، به سخنان مخاطب گوش می دهید.

• **درباره مسائل مشترک صحبت کنید.** در ارتباط با دیگران، تلاش نمایید که درباره مسائل و احساسات مشترک صحبت کنید تا به نقاط اشتراک و تشابهات دست یابید.

• **سخن طرف مقابل را قطع نکنید.** برای پاسخ دادن، منتظر تمام شدن مطلب مخاطب باشید.

• **به دیگران هم اجازه صحبت کردن بدهید.** در برقراری ارتباط با سایرین باید بکوشید صحبت دو طرفه باشد

تا حس خوشایندی برای پایه ریزی یک ارتباط مستحکم فراهم شود.

• **از سؤال استفاده کنید.** با مطرح کردن سؤالات واضح در صحبت

های تان به مخاطب خود انگیزه تداوم ارتباط و فرصت برای دادن پاسخ

مورد نظر را بدهید.



شناسنامه سند مهارت ارتباط موثر ونقش آن درپیشگیری از اعتیاد

نام سند	مهارت ارتباط موثر ونقش آن درپیشگیری از اعتیاد
نگارش	گروه کارشناسی سلامت روان مرکز بهداشت استان زیر نظر مدیر و کارشناسان دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	مهارت ارتباط موثر ونقش آن درپیشگیری از اعتیاد
شرح سند	راجعه به مهارت ارتباط موثر ونقش آن درپیشگیری از اعتیاد
نویسنده/مترجم	گروه کارشناسی سلامت روان مرکز بهداشت استان زیر نظر مدیر و کارشناسان دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت