



کتابخانه دانشکده دندانپزشکی

لینک کتابخانه

<http://dent.lums.ac.ir>

لینک نرم افزار کتابخانه

[lib.lums.ac.ir](http://lib.lums.ac.ir)

روابط بین فردی مؤثر

### خود شناسی

- ✓ روانی
- ✓ اجتماعی
- ✓ خانوادگی
- ✓ هوشی
- ✓ اقتصادی
- ✓ فیزیکی

### دیگری شناسی

- ✓ روانی
- ✓ اجتماعی
- ✓ خانوادگی
- ✓ هوشی
- ✓ اقتصادی
- ✓ فیزیکی

### همتایی ویژگی ها

- ✓ ویژگی های مشابه
- ✓ ویژگی های مکمل

### رابطه دوستانه

### اعتماد

- ✓ خودگشایی فزاینده هر فرد در مقابل دیگری
- ✓ یقین حاصل کردن از اینکه رفتار شما در مقابل فرد دیگر همواره یکنواخت و ثابت است.
- ✓ نسبت به فرد مقابل متعهدانه رفتار کردن
- ✓ نشان دادن گرمی و پذیرش نسبت به فرد دیگر
- ✓ اجتناب از برخورد قضاوتی نسبت به فرد مقابل
- ✓ قابل اعتماد بودن
- ✓ صادق بودن

### ۱۲ مانع برقراری ارتباط

- ✓ دستور دادن، هدایت کردن، ابلاغ کردن
- ✓ اخطار، تهدید، متنبه کردن
- ✓ موعظه، نصیحت
- ✓ توصیه، پیشنهاد یا راه حل ارائه دادن
- ✓ وادار سازی از طریق استدلال، سخنرانی یا بحث کردن
- ✓ قضاوت کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و مقصر شمردن دیگری
- ✓ تحسین، تأیید، موافقت، ارزشیابی مثبت
- ✓ اسم روی هم گذاشتن، مسخره کردن و تحقیر کردن
- ✓ تفسیر، تحلیل و تشخیص روی هم گذاشتن
- ✓ اطمینان بخشی، هم‌حسی، و حمایت
- ✓ واریسی، پرسش و بازپرسی
- ✓ پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و گول زدن

### چرا این پیام‌ها غلط هستند

- ✓ همه این پیام‌ها در پی آن هستند که فرد مقابل را عوض کنند و نه اینکه او را آنچنان که هست بپذیرند
- ✓ همه آنها در پی آن هستند که طرز فکر، رفتار یا احساسات طرف مقابل را عوض کنند و نه این که او را همان‌طور که هست بپذیرند.
- ✓ یعنی “عدم پذیرش”

### همدلی و پذیرش

همدلی یعنی:

- ظرفیت و توانایی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم
- واقعیات را از دید آنها ببینیم
- احساسات آنها را در مورد چیزهای مختلف بفهمیم

### گوش دادن فعال

- چرا گوش دادن فعال یک مهارت ارزشمند است؟
- چرا گوش دادن فعال برای روابط بین فردی مؤثر، خوب است؟

### گوش دادن فعال روشی است برای ایجاد فضای

### همدلی، پذیرش و درک و فهم متقابل

گوش دادن فعال دو مرحله دارد:

- ✓ درک و منعکس کردن احساسات فرد مقابل
- ✓ درک و منعکس کردن دلیل این احساسات
- ✓ گوش دادن فعال یعنی بازگویی جملات طرف مقابل با کلمات و جملات خودمان.
- ✓ به ما می‌گوید آیا درست فهمیده‌ایم یا نه.
- ✓ نشان می‌دهد که ما گوش می‌دهیم، علاقه‌مند هستیم و موضوع برایمان مهم است.

### آیا گوش دادن فعال به این معناست که ما با هر چیزی

که طرف مقابل می‌گوید موافق هستیم؟

- ✓ نه
- ✓ هدف این است که به فرد مقابل نشان بدهیم که ما مایلیم حرفهای او را گوش داده و نظر او را بدانیم

### گوش دادن فعال چه فایده‌ای برای ارتباط ما دارد؟

- ✓ وقتی کسی به ما نشان می‌دهد که به شنیدن حرف‌ها و نظرات ما علاقه‌مند است، احساس خوبی به ما می‌دهد.
- ✓ احساس خوبی در مورد طرف مقابل در ما ایجاد می‌کند.
- ✓ بازگویی و بررسی حرف‌های فرد مقابل باعث می‌شود که اگر سوء تفاهم یا سوء برداشتی وجود دارد برطرف شود.

### مهارت بیشتر در گوش دادن فعال

- ✓ پرسش‌های باز
- ✓ جملات خلاصه سازی
- ✓ پرسش‌ها و عبارات خنثی
- ✓ مهارت‌های گوش دادن

### کتابخانه دانشکده دندانپزشکی

لینک نرم افزار کتابخانه

Lib.lums.ac.ir