



اهمیت روابط بین فردی چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۹

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

♦ هنگام صحبت از قضاوت در مورد رفتار گوینده اکیداً پرهیز کنیم. (اگر این کار را نمی کردی، این طور نمی شد- تقصیر خودت بوده و ...) به جای آنها می توانیم بگوئیم: بهتره مسئله را یکبار دیگر مرور کنیم.

♦ برای مقابله با کمرویی و خجالت افراطی می توان از افراد آگاه و متخصص (مشاور - روانشناس) کمک گرفت.

♦ شنونده خوبی برای دیگران باشیم و آن ها را تشویق نماییم راجع به خودشان صحبت کنند. مانند (نظر شما چیست؟ - شما چه فکر می کنید؟ - احساسات را بگو و...)

امام علی (ع): زبان همچون حیوان درنده ای است، که اگر بی اندیشه رهایش کنی تو را تباه سازد.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

توصیه هایی برای تقویت روابط بین فردی:

♦ هنگام صحبت کردن سخنان یکدیگر را قطع نکنیم.



♦ برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد پرهیز نمائیم.

♦ بدانیم، گوش دادن فعال نیازمند

کسب مهارت بوده و به انرژی و تعهد نیازمند است.

♦ هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم، سپس افرادی را جستجو کنید که با آن ها راحت تر می توان ارتباط برقرار کرد.

♦ در ارتباط بین فردی علاوه بر کلام، از روش های غیر کلامی (مانند گوش دادن، نگاه کردن، استفاده از ژست ها و چهره ها، ایما و اشاره و ...) به خوبی استفاده کنیم.

♦ برای ادامه یک ارتباط خوب از تمجید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنیم. مانند (خوشحالم با شما هم صحبت شدم - خیلی خوب گفتید - آفرین من هم با نظر شما موافقم و ...)

♦ از تحقیر و سرزنش و توهین دیگران خودداری کنیم.

♦ در صورت قطع ارتباط، تنها دیگران را مقصر ندانسته و خود برای ارتباط مجدد پیش قدم شویم.

مدد جوی گرامی

با آرزوی سلامتی

این مطالب جهت آشنایی شما با اهمیت روابط بین فردی که یکی از ابعاد شش گانه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی می باشد، تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید مسیر زندگی سالمی را پیش رو بگیرید.

روابط بین فردی

در زمانه ای که هر لحظه اش در گرو تغییرات شگفت انگیز است، ارتباطات حرف اول را می زند و به همین دلیل کیفیت زندگی هر کس بستگی به کیفیت ارتباطات او با دیگران دارد. از آن جایی که امروزه برقراری ارتباط صمیمی بین دو یا چند نفر، نیازمند آگاهی از فنون و روش هاست، روابط بین فردی جزء یکی از مهارت های زندگی محسوب می شود.

مفهوم ارتباط چیست؟



فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می گذاریم. ما از طریق برقراری ارتباط نیازهای اساسی خود مثل غم و اندوه، شادمانی، آرامش، لذت و خود شکوفایی را بر طرف می کنیم.

اثرات مثبت ارتباط با دیگران کدامند؟

تحقیقات مختلف حاکی از آن است که حدود هفتاد و پنج درصد از اوقات روزانه ما به نحوی در تماس و ارتباط با دیگران می گذرد. بنابراین افرادی که از مهارت های ارتباطی قوی تری بر خوردارند بیشتر مورد پذیرش اطرافیان خود قرار می گیرند و فرصت های ارزشمندی را به دست آورند.

با احترام به دیگران، احترام خود را تضمین نماییم

همچنین ارتباط مؤثر منجر به موارد زیر می شود:



- کاهش استرس
- افزایش احساس شادی
- افزایش خود شناسی
- افزایش طول عمر
- افزایش کیفی زندگی
- پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی

ویژگی های روابط بین فردی "ناسالم" کدامند؟

- ۱- افشای تمام اطلاعات و رازهای شخصی، همه چیز را گفتن
- ۲- در نخستین جلسه ملاقات با صمیمیت زیاد سخن گفتن و وابسته شدن.
- ۳- تکان دادن سریع سر
- ۴- ایستادن یا نشستن در جهت مخالف
- ۵- دست به سینه نشستن و به پشت صندلی تکیه دادن
- ۶- دست کشیدن به گردن، گوش، صورت، پیشانی و
- ۷- نیاز به خشنود سازی دیگران در همه اوقات
- ۸- بی قرار بودن، حرکت دادن پا، انگشت یا خودکار به میز زدن و جابجا کردن وسایل
- ۹- نصیحت، اخطار و تهدید کردن
- ۱۰- دستور دادن
- ۱۱- سخنرانی کردن
- ۱۲- قضاوت کردن، تحقیر یا مسخره کردن

