



نادي الموارد البشرية

الرسالة الشهرية لنادي الموارد البشرية

أكتوبر 2014

العدد رقم (13)

التواصل الفعال



ما هي أهمية مهارات التواصل؟

تعتبر مهارات التواصل مدخلاً إلى إقامة الصداقات (والمحافظة عليها) وبناء شبكة مساندة اجتماعية قوية. كما أنها تساعدك على الاهتمام باحتياجاتك، وكذلك احترام حاجة الآخرين. ولا تعتبر مهارات التواصل فطرية مجبول عليها الإنسان؛ بل هي مكتسبة من خلال التجربة والخطأ والممارسة المتكررة!

وهناك ثلاثة مجالات للتواصل قد ترغب في ممارستها:

- التواصل بلغة الجسد
- مهارات المحادثة
- المصادقية وتأكيد الذات

من شأن بناء علاقات جيدة مع من حولك أن يقلل من حجم القلق والتوتر في حياتك. والحقيقة أن تحسين المساندة الاجتماعية مرتبط بسلامة الصحة العقلية عموماً، وهذا لأن امتلاك الأصدقاء الحقيقيين يكون بمثابة السد الذي يحميك من أحاسيس القلق وتعكر المزاج. وهو الأمر الذي يتضح بدرجة أكبر إذا ما كنت راغباً في التعرف إلى مجموعة من الأصدقاء، ولكنك إما أن تكون خائفاً من الإقدام على ذلك أو لا تعرف الطريقة الأمثل للتعرف إلى الآخرين. وتؤدي هذه المشاعر القلقة إلى تجنبك لأي مواقف اجتماعية وتحاشيك لها. وللأسف فإن أحد عواقب تحاشي الفعاليات الاجتماعية أنك لا تحظى أبداً بفرصة أن:

- تعزز ثقة القدرة على التفاعل مع الآخرين
- تنمي مهارات تواصل قوية، من شأنها أن تزيد من فرص بناء علاقات ناجحة!

طالع المزيد :

<http://www.anxietybc.com/self-help/effective-communication-improving-your-social-skills>