

# # مهارات التواصل الفعال: 1. مهارة الاستماع: \*\* يُعد الاستماع الجيد من أهم مهارات التواصل الفعال. يجب على الشخص أن يُعطي المجال للطرف الآخر للتalking دون مقاطعة، ويُصغي إليه بكل تركيز. هذا يساعد على اختيار الرد المناسب ويُصبح التواصل أكثر فاعلية، خاصة عندما يشعر الطرف الآخر بأن الشخص الذي أمامه يسمعه بحرص ويهم بحديثه. 2. الثبات الانفعالي: \*\* يقصد بالثبات الانفعالي قدرة الشخص على التحكم بانفعالاته وضبط مشاعر الغضب والإحباط. أنجح الأشخاص في التواصل مع الآخرين هم من يتحكمون بمشاعرهم ولا يتركونها تُسيطر عليهم أو على قراراتهم. بينما يعاني من لا يملكون ثباتاً انفعالياً من صعوبات في التواصل مع الآخرين واتخاذ قرارات خاطئة. 3. الثقة بالنفس: \*\* يجذب الشخص الواثق بنفسه انتباه من يستمع إليه، وتشدُّه الأفكار التي يتم التعبير عنها بثقة. فقد يتجاهلون أفكاراً عقريّة، فقط لأنَّ من قدَّمها لا يملك ثقةً كافية بنفسه وبتفكيره.