مهارات التواصل الفعَّال: **1. مهارة الاستماع:** يُعد الاستماع الجيد من أهم مهارات التواصل الفعَّال. يجب على الشخص ## أن يُعطي المجال للطرف الآخر للتكلم دون مقاطعة، ويُصغي إليه بكل تركيز. هذا يساعد على اختيار الرد المناسب ويُصبح التواصل أكثر فاعلية، خاصة عندما يَشعر الطرف الآخر بأن الشخص الذي أمامه يسمعه بحرص ويهتم بحديثه. **2. الثبات الانفعالي:** يُقصد 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 يُعاني 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، وتشدُّهم الأفكار التي يتم التعبير عنها بثقة. فقد يتجاهلون أفكاراً عبقرية، فقط لأنَّ من قدَّمها لا يملك ثقةً كافية بنفسه وبفكرته.

Summarized by © lakhasly.com