

الاستماع الجيد

Sunday, 26 May 2024

17:54

الاستماع الجيد هو مهارة أساسية في التواصل الفعّال، ويتطلب الانتباه والتركيز على المتحدث، وفهم رسالته بدقة. هناك عدة خطوات يمكن اتباعها لتحسين مهارات الاستماع الجيد: 1. **التركيز الكامل**: تجنب التشتت والانتباه الكامل للمتحدث. 2. **لغة الجسد**: استخدام إشارات غير لفظية مثل الابتسامة أو الإيماء لتأكيد الاستماع. 3. **التفاعل الإيجابي**: تقديم تعليقات أو أسئلة تعكس الفهم والاهتمام. 4. **الصبر**: عدم المقاطعة أو الاستعجال في الرد، بل إتاحة الفرصة للمتحدث للتعبير عن فكرته كاملة. 5. **الملخص والتوضيح**: إعادة صياغة ما تم سماعه للتأكد من الفهم الصحيح. 6. **التعاطف**: محاولة فهم مشاعر وأفكار المتحدث ووضع نفسك مكانه. بتطبيق هذه الخطوات، يمكن تحسين القدرة على الاستماع الفعّال، مما يساهم في بناء علاقات أفضل وتواصل أكثر فاعلية.