



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

گروه سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد

ارتباط مؤثر، دوست خوب و پیشگیری از اعتیاد

نوجوانان و جوانان عزیز چگونه دوستان سالم انتخاب کنیم :

- **به ظاهر خود اهمیت دهید.** ظاهر آراسته، تمیز و مرتب باعث ترغیب دیگران در برقراری ارتباط با شما خواهد شد و موجب می شود که بهتر پذیرفته شوید.



- **لبخند را فراموش نکنید.** لبخند زدن روشی کم هزینه و پرسود برای جلب دیگران است. لبخند شما باعث می شود که دیگران نیز با شما به راحتی ارتباط برقرار کنند.
- **محبت خود را اظهار نمایید.** بیان جملات محبت آمیز و انتقال حس مثبت شما به دیگران در ایجاد و تحکیم روابط نقش دارد.

در یک ارتباط مؤثر سالم شما باید بتوانید اظهار وجود نمایید.

- **پیش قدم شوید.** در ایجاد رابطه دوستانه با فرد مناسب، شما شروع کننده باشید.

یعنی :

- تقاضاهای نامعقول را رد کنید.

- احساسات مثبت دیگران را جلب نمایید.

- درخواست های خود را مطرح کنید.

- گفتگوها را شروع، ادامه و خاتمه دهید.



در واقع اظهار وجود رفتاری است که شما را قادر می کند منافع خودتان را تشخیص دهید و براساس آن عمل کنید. بدون اضطراب جدی ، بر حق خود پافشاری کرده و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کنید و بدون پایمال کردن حقوق دیگران، حق خودتان را مطالبه نمایید .



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

گروه سلامت روانی ، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد

شناسنامه سند ارتباط موثر دوست خوب و پیشگیری از اعتیاد

نام سند	ارتباط موثر دوست خوب و پیشگیری از اعتیاد
نگارش	گروه کارشناسی سلامت روان مرکز بهداشت استان زیر نظر مدیر و کارشناسان دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت
تاریخ صدور	۱۳۹۵
نام کامل فایل	ارتباط موثر دوست خوب و پیشگیری از اعتیاد
شرح سند	ارتباط موثر دوست خوب و پیشگیری از اعتیاد
نویسنده/مترجم	گروه کارشناسی سلامت روان مرکز بهداشت استان زیر نظر مدیر کل و کارشناسان دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی