

## من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم

۱ همه‌ی ما انسان‌ها از زمانی که متولد می‌شویم، با دیگران زندگی می‌کنیم و با آن‌ها ارتباط داریم.

۲ ما انسان‌ها برای زندگی نه تنها به آب، غذا و هوا، بلکه به ارتباط با دیگران هم نیازمندیم و اگر این ارتباط نباشد، احساس تنهایی می‌کنیم.

۳ ما برای اینکه با دیگران ارتباط برقرار کنیم، خواسته‌ها، افکار و نظرات خود را درباره‌ی یک موضوع با آن‌ها در میان می‌گذاریم یا احساس خود را به آن‌ها ابراز می‌کنیم.

۴ مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر گفت‌وگو (کلام) است.

۵ هر گفت‌وگو دو طرف دارد: گوینده، یعنی کسی که صحبت می‌کند و شنونده، یعنی کسی که گوش می‌دهد.

۶ یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، گوش دادن است. وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، لازم است:

(الف) به حرف‌های او دقت و توجه کنیم.

(ب) کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم جمله‌اش را کامل کند و حرف‌هایش تمام شود.

(پ) به گوینده نگاه کنیم؛ وقتی کسی با ما صحبت می‌کند و ما به جای دیگری نگاه می‌کنیم، آن فرد احساس می‌کند که دوست نداریم به حرف‌هایش گوش دهیم یا از حرف‌هایش خسته شده‌ایم.

(ت) گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، گوینده را تشویق می‌کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.



۷ یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، **صحبت کردن** است. وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم، لازم است:

(الف) به شنونده نگاه کنیم.

(ب) با **صدای مناسب**، یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته و نه **تند و نه کند**، حرف نزنیم. اگر موقع صحبت کردن، صدایمان مناسب نباشد، دیگران ممکن است زود **خسته** شوند و دیگر به حرف‌های ما گوش ندهند.  
(پ) منظور خودمان را **روشن و واضح** بیان کنیم.

(ت) **زمانی مناسب** را برای حرف زدن با دیگران انتخاب کنیم؛ مثلاً اگر کسی در حال انجام دادن کاری است و وقت ندارد، مزاحم او نشویم.

(ث) از کلمات **مؤدبانه** استفاده کنیم؛ وقتی درخواستی داریم، از عبارتهای احترام‌آمیزی چون **«لطفاً»** و **«خواهش می‌کنم»** استفاده کنیم.

۸ همین‌طور اگر اشتباهی کردیم، بگوییم **«معذرت می‌خواهم»**. در گفت‌وگو با **بزرگ‌ترها**، به جای واژه‌ی «تو»، از **«شما»** استفاده کنیم.

۹ یکی دیگر از نکاتی که باید در ارتباط با دیگران رعایت کنیم، **حریم شخصی** آنهاست.

۱۰ حریم شخصی هر فرد محدوده‌ای است که هیچ‌کس نباید **بدون اجازه و رضایت** او وارد آن شود.

۱۱ افراد دوست ندارند دیگران درباره‌ی بعضی موضوعات **خصوصی‌شان** از آنها سؤال کنند؛ چون این موضوعات به دیگران مربوط نمی‌شود و در زندگی آنها تأثیری ندارد.

۱۲ اگر افراد دوست نداشته باشند درباره‌ی **مسائل خصوصی‌شان** توضیح بدهند، ما حق نداریم **کنجکاوی** کنیم و وارد حریم شخصی آنها شویم.

۱۳ **حفظ حریم شخصی**، **دقت و توجه به سخنان**، **انتخاب زمان مناسب گفت‌وگو** و **قطع نکردن حرف گوینده** از اصول **گفت‌وگو** می‌باشند.

۱۴ ما در هنگام گفت‌وگو بعضی از چیزها را **بدون صحبت کردن** به دیگران انتقال می‌دهیم؛ برای مثال، با تکان دادن سر نشان می‌دهیم که حرف طرف مقابل درست است یا با حرکات صورت نشان می‌دهیم که از شنیدن موضوعی تعجب کرده‌ایم. به این نوع ارتباط، **ارتباط غیر کلامی** می‌گویند.

۱۵ در یک ارتباط خوب، **حالت‌های چهره و حرکات و رفتارهای ما** نیز مانند صحبت کردن و گوش دادن اهمیت دارند.

۱۶ ما می‌توانیم با رفتار و حالت‌های صورت خود نشان دهیم

که خوشحال، غمگین، دلخور یا شادیم.

