

من با دیگران ارتباط برقرار می کنم

- ۱- همه ی ما انسان ها از زمانی که متولد می شویم، با دیگران زندگی می کنیم و با آن ها ارتباط داریم.
- ۲- ما انسان ها برای زندگی نه تنها به آب، غذا و هوا، بلکه به ارتباط با دیگران هم نیازمندیم و اگر این ارتباط نباشد، احساس تنهایی می کنیم.
- ۳- ما برای اینکه با دیگران ارتباط برقرار کنیم، خواسته ها، افکار و نظرات خود را درباره ی یک موضوع با آن ها در میان می گذاریم یا احساس خود را به آن ها ابراز می کنیم.
- ۴- مهم ترین راه ارتباط انسان ها با یکدیگر گفت و گو (کلام) است.
- ۵- هر گفت و گو دو طرف دارد: گوینده، یعنی کسی که صحبت می کند و شنونده، یعنی کسی که گوش می دهد.
- ۶- یکی از قسمت های مهم گفت و گو، گوش دادن است. وقتی کسی با ما صحبت می کند، لازم است:
 - به حرف های او دقت و توجه کنیم.
 - کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم جمله اش را کامل کند و حرف هایش تمام شود.
 - به گوینده نگاه کنیم؛ وقتی کسی با ما صحبت می کند و ما به جای دیگری نگاه می کنیم، آن فرد احساس می کند که دوست نداریم به حرف هایش گوش دهیم یا از حرف هایش خسته شده ایم.
 - گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، گوینده را تشویق می کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.
- ۷- یکی از قسمت های مهم گفت و گو، صحبت کردن است. وقتی با دیگران صحبت می کنیم، لازم است:
 - به شنونده نگاه کنیم.
 - با صدای مناسب، یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته و نه تند و نه کند، حرف زنیم. اگر موقع صحبت کردن، صدایمان مناسب نباشد، دیگران ممکن است زود خسته شوند و دیگر به حرف های ما گوش ندهند.
 - منظور خودمان را روشن و واضح بیان کنیم.
 - 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.
 - از کلمات مؤدبانه استفاده کنیم؛ وقتی در خواستی داریم، از عبارت های احترام آمیزی چون « لطفاً » و « خواهش می کنم » استفاده کنیم.
 - همین طور اگر اشتباهی کردیم، بگوییم « معذرت می خواهم ». در گفت و گو با بزرگ ترها، به جای واژه ی « تو »، از « شما » استفاده کنیم.
- ۸- یکی دیگر از نکاتی که باید در ارتباط با دیگران دعایت کنیم، حریم شخصی آن هاست.
- ۹- حریم شخصی هر فرد محدوده ای است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود.
- ۱۰- افراد دوست ندارند دیگران درباره ی بعضی موضوعات خصوصی شان از آن ها سؤال کنند؛ چون این موضوعات به دیگران مربوط نمی شود و در زندگی آن ها تأثیری ندارد.
- ۱۱- اگر افراد دوست نداشته باشند درباره ی مسائل خصوصی شان توضیح بدهند، ما حق نداریم کنجکاوی کنیم و وارد حریم شخصی آن ها شویم.

۱۲- حفظ حریم شخصی، دقت و توجه به سخنان، انتخاب زمان مناسب گفت و گو و قطع نکردن حرف گوینده از اصول گفت و گو می باشند.

۱۳- ما در هنگام گفت و گو بعضی از چیزها را بدون صحبت کردن به دیگران انتقال می دهیم؛ برای مثال، با تکان دادن سر نشان می دهیم که حرف طرف مقابل درست است یا با حرکات صورت نشان می دهیم که از شنیدن موضوعی تعجب کرده ایم. به این نوع ارتباط، ارتباط غیر کلامی می گویند.

۱۴- در یک ارتباط خوب، حالت های چهره و حرکات و رفتارهای ما نیز مانند صحبت کردن و گوش دادن اهمیت دارند.

۱۵- ما می توانیم با رفتار و حالت های صورت خود نشان دهیم که خوشحال، غمگین، دلخور یا شادیم.



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد