

درس ۱ مطالعات پنجم

من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم



ارتباط با دیگران

- ▶ همه ی ما انسان ها از زمانی که متولد می شویم، با دیگران زندگی می کنیم و با آن ها ارتباط داریم.
- ▶ در هنگام نوزادی و کودکی با چه کسانی ارتباط داریم؟
- ▶ وقتی وارد مدرسه می شویم، با چه کسانی ارتباط برقرار می کنیم؟



▶ ما انسانها برای زندگی فقط به **آب**، **غذا** و **هوا**، نیاز نداریم بلکه به ارتباط با دیگران هم نیازمندیم و اگر این ارتباط نباشد، احساس تنهایی می کنیم.

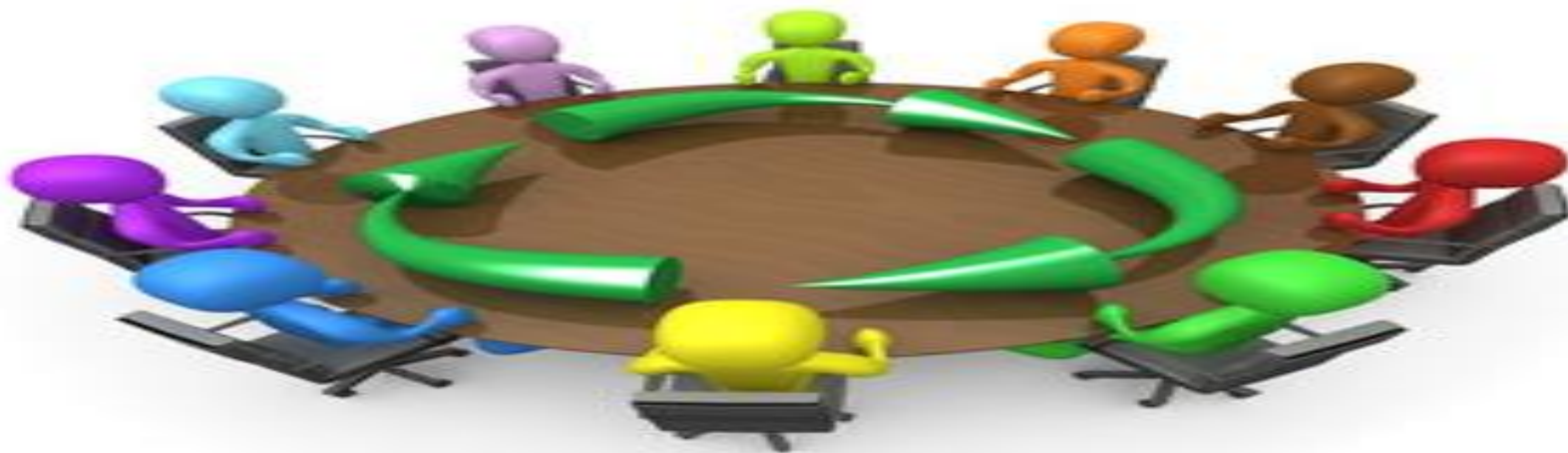
▶ وقتی ما با دیگران ارتباط برقرار می کنیم، خواسته ها، افکار و نظرات خودمان را درباره ی یک موضوع با آن ها در میان می گذاریم یا احساس خود را به آن ها ابراز می کنیم.





گفت و گو •

- مهمترین راه ارتباط انسان ها با یکدیگر **گفت و گو** (کلام) است.
- هر گفت و گو دو طرف دارد: **گوینده**، یعنی کسی که صحبت می کند و **شنونده**، یعنی کسی که گوش می دهد.



گفت و گوی خوب چه خصوصیاتِی دارد؟

خوب گوش کنیم یکی از قسمت های مهم گفت و گو،
گوش دادن است.



خوب صحبت کنیم یکی از قسمت های مهم گفت و گو،
صحبت کردن است.





وقتی کسی با ما صحبت می کند، لازم است:

- به حرف های او دقت و توجه کنیم؛ گاهی ممکن است صدای گوینده را بشنویم اما حواسمان به چیز دیگری باشد و یا کار دیگری انجام دهیم و خوب به حرف های او توجه نکنیم.
- 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 کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.



وقتی با دیگران صحبت می کنیم، لازم است:

- به **شنونده** نگاه کنیم.
- با صدای مناسب، صحبت کنیم. اگر با صدای مناسب صحبت نکنیم، 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 درخواستی داریم، از عبارات های احترام آمیزی چون «**لطفاً**» و «**خواهش می کنم**» استفاده کنیم.
- در گفت و گو با بزرگترها، به جای واژه ی «**تو**»، از «**شما**» استفاده کنیم.

حریم شخصی یعنی چه؟



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

حریم شخصی هر فرد محدوده ای است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود.

برای مثال، خانه ی ما حریم شخصی ماست و هیچ کس نمی تواند بدون اجازه ی ما وارد آن شود.

افراد دوست ندارند دیگران درباره ی بعضی موضوعات خصوصیشان از آن ها سؤال کنند؛ چون این موضوعات به دیگران مربوط نمی شود و در زندگی آن ها تأثیری ندارد.

ارتباط غیر کلامی

- ▶ ما در حین گفت و گو بعضی از چیزها را بدون صحبت کردن، به دیگران انتقال می دهیم؛ برای مثال، با **تکان دادن** 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.

