

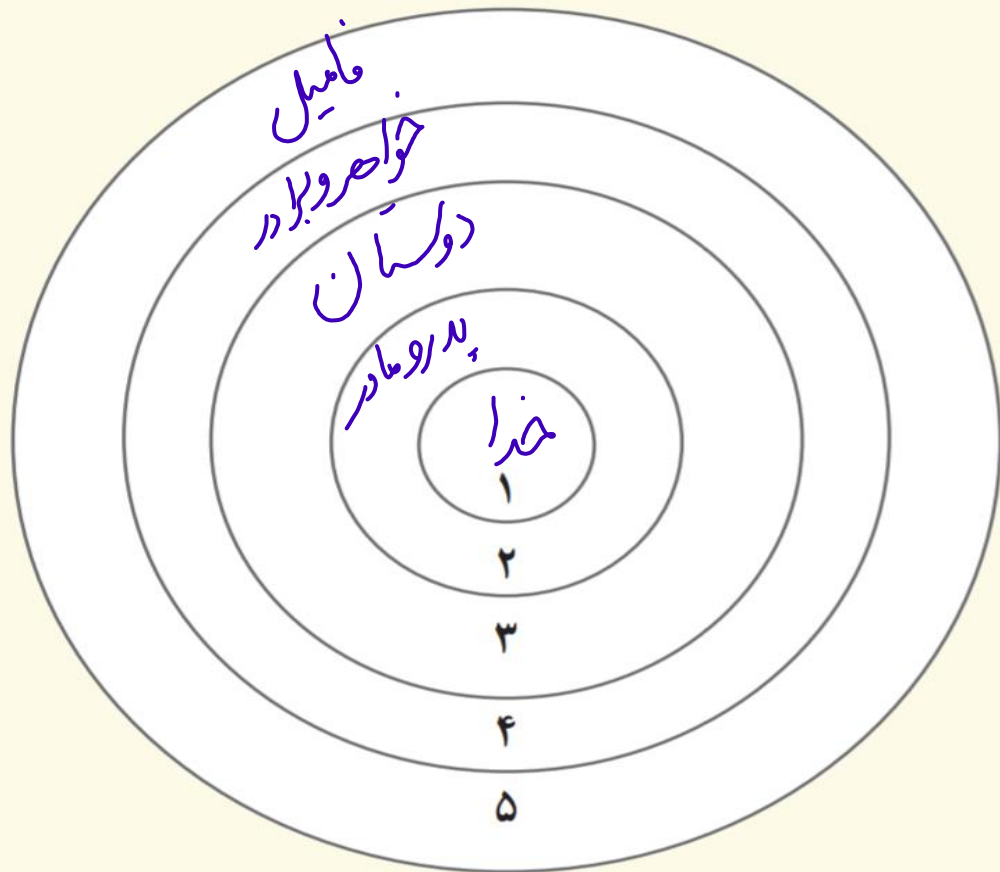
## من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم

همه‌ی ما انسان‌ها از زمانی که متولد می‌شویم، با دیگران زندگی می‌کنیم و با آنها ارتباط داریم. در هنگام نوزادی و کودکی با چه کسانی ارتباط داریم؟ وقتی وارد مدرسه می‌شویم، با چه کسانی ارتباط برقرار می‌کنیم؟

والدین  
دوستان و کارمندان



۱- با راهنمایی معلم، نام افرادی را که با آنها ارتباط دارید، به ترتیب اهمیت داخل دایره‌ها بنویسید. سپس، بگویید چرا هر یک از این روابط برای شما اهمیت دارد.



این ارتباط برای من مهم است زیرا:

- ۱- خدا: احساس سهولتی نمی‌کنم
- ۲- پدر و مادر: حمایت می‌کنند
- ۳- دوستان: کمک می‌کنند
- ۴- خواهر و برادر: ما را درک می‌کنند
- ۵- مأمیل: احساس نزدیکی نمی‌کنم و از آنها یاد می‌گیرم.

آموزش - بهداشت

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

چرا 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.

## ● گفت‌وگو

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

هر گفت‌وگو دو طرف دارد: گوینده، یعنی کسی که صحبت می‌کند و شنونده، یعنی کسی که گوش می‌دهد. گفت‌وگوی خوب چه خصوصیات دارد؟ اکنون ببینیم گوینده و شنونده چه نکاتی را باید رعایت کنند تا گفت‌وگوی خوبی داشته باشند.

# خوب گوش کنیم و رنگی‌های شنونده



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



① ● به حرف‌های 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 حرف‌های او توجه نکنیم.

② ● کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم حرف‌هایش تمام شود.  
③ ● 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.

④ ● گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، گوینده را تشویق کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.

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

۱ ● به شنونده نگاه کنیم.

۲ ● با صدای مناسب، یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته، و نه تند و کند، حرف بزنیم. اگر موقع صحبت کردن، صدایمان مناسب نباشد، دیگران ممکن است زود خسته شوند و دیگر به حرف‌های ما گوش ندهند.

۳ ● منظور خودمان را روشن و واضح بیان کنیم.

۴ ● 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 عبارتهای احترام‌آمیزی چون «لطفاً» و «خواهش می‌کنم» استفاده کنیم. همین‌طور اگر اشتباهی کردیم، بگوییم «معذرت می‌خواهم». در گفت‌وگو با بزرگ‌ترها، به جای واژه‌ی «تو»، از «شما» استفاده کنیم.



## ● حریم شخصی

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

حریم شخصی یعنی چه؟

حریم شخصی هر فرد محدوده‌ای است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود. برای مثال، خانه‌ی ما حریم شخصی ماست و هیچ کس نمی‌تواند بدون اجازه‌ی ما وارد آن شود. 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. تصور کنید فردی از شما درباره‌ی درآمد ماهیانه‌ی پدرتان یا مقدار پول توجیبی شما بپرسد یا سؤال کند که رابطه‌ی شما با خواهر یا برادرتان چگونه است؛ در حالی که شما ممکن است دوست نداشته باشید به این پرسش‌ها پاسخ دهید. بنابراین، اگر افراد دوست نداشته باشند درباره‌ی مسائل خصوصی‌شان توضیح بدهند، ما حق نداریم کنجکاوی کنیم و وارد حریم شخصی آنها شویم.



## فعالیت

۲- با راهنمایی معلم، یک نفر از دانش‌آموزان موضوعی را انتخاب کند و درباره‌ی آن صحبت کند. سه نفر هم به عنوان شنونده به حرف‌های او گوش دهند.

پس از پایان صحبت‌های او، دانش‌آموزان نظرشان را درباره‌ی این گفت‌وگو بیان کنند.

۳- آیا گوینده و شنوندگان نکات صحیح گفت‌وگو را رعایت کردند؟ چه نکاتی را؟



۳- برای هر یک از موقعیت‌های زیر، جمله‌ای مؤدبانه و محترمانه بنویسید.

اسکان در این کتاب را ببینم؟

فهمیه روی پیشخوان کتابخانه مجله‌ای را می‌بیند. دوست دارد آن را بردارد و ورق بزند. پس به خانم کتابدار می‌گوید:

عموجان از شما عذرت می‌خواهم که حرف شما را قطع می‌کنم با اجازه‌ی شما به تلفن پاسخ دهم.

رضا دارد با عمویش صحبت می‌کند. ناگهان تلفن زنگ می‌زند. رضا می‌خواهد به تلفن جواب بدهد. پس به عمویش می‌گوید:

خواهش می‌کنم، و صیغه‌ی من بود...

امین در اتوبوس نشسته است که پیرمردی وارد می‌شود. امین از روی صندلی بلند می‌شود و جای خود را به او می‌دهد. پیرمرد از امین تشکر می‌کند. امین در جواب می‌گوید:

من از شما عذرخواهی می‌کنم.....

زنگ تفریح است. آزاده در حیاط مدرسه دارد به طرف دوستش می‌دود که ناگهان تنه‌اش به یکی از دانش‌آموزان کلاس دوم برخورد می‌کند. به او می‌گوید:



۴- در هر یک از موقعیت‌های زیر، کدام اصل گفت‌وگو رعایت نمی‌شود؟ جای خالی را پر کنید.

قطع نکردن حرف گوینده

دقت و توجه به سخنان

انتخاب زمان مناسب گفت‌وگو

حفظ حریم شخصی

● ناهید از موضوعی ناراحت است و با دوستش صحبت می‌کند.

● دوستش مدام کتاب خود را ورق می‌زند و به آن نگاه می‌کند.

● پدر مرتضی مشغول تعمیر اتومبیلش است،

اما مرتضی دارد ماجرای بازی فوتبال با بچه‌ها را برای او تعریف می‌کند.

● معلم سؤالی طرح کرده و سوسن در حال پاسخ دادن به آن است.

یکی از دانش‌آموزان مرتباً بدون اجازه گرفتن، پاسخ‌های صحیح را بیان می‌کند.

● حسن از هم کلاسی‌اش سؤال می‌کند: آیا پدرت به تو به اندازه‌ی برادر بزرگت پول توجیبی می‌دهد؟

● حفظ حریم شخصی

انتخاب زمان مناسب

قطع نکردن حرف گوینده

دقت و توجه به سخنان

## ● ارتباط غیرکلامی

اگر دقت کنید، می‌بینید که ما 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 غیرکلامی می‌گویند.

در یک ارتباط خوب، حالت‌های چهره و حرکات و رفتارهای ما نیز مانند صحبت کردن و گوش دادن اهمیت دارند. ما می‌توانیم با رفتار و حالت‌های صورت خود نشان دهیم که خوشحال، غمگین، دلخور یا شادیم.



# فعالیت

۵- شماره گذاری کنید.



۱- ترس    ۲- خجالت    ۳- شادی    ۴- تعجب

(۴)    (۳)    (۲)    (۵)    (۷)    (۶)    (۱)

۵- اندوه    ۶- اخم    ۷- عصبانیت

۶- آیا شما در ارتباط با دیگران، حریم شخصی آنها را رعایت می کنید؟ چگونه؟ *بله* از آنها سوال های مناسب *مناسب*

۷- کاربرگه ی شماره ی ۱ را انجام دهید.

۸- فعالیت شماره ی ۱ «به کار بیندیم» را اجرا کنید.