



برای دوستی خود وقت بگذار د.

- شنونده خوبی باش د. وقتی طرف مقابل مشغول صحبت است تنها به صحبت‌های او گوش ده د و به پاسخ خودتان نندش د.

- با گوش جان صحبت‌های طرف مقابل را بشنو د. گاه افراد در گفته‌ها شان احساسی را ب ان م کنند که تنها با گوش شنیده نم شود و با سستی قلب خود را برای حس کردن آن به کار بگر د.

- سؤال کن د. اگر احساس م کن د نکته‌های را از گفته‌های طرف مقابل متوجه نشده‌ا د از او بخواه د تکرار کند، علاقه‌مندی خود را به شنیدن مطلب نشان ده د.

- تبادل اطلاعات کن د. مطالعات نشان م دهد تبادل اطلاعات برای شروع ارتباط مفید است. در ب ان خود و اطلاعاتتان راحت باش د ولی متوجه باش د که در آغاز طرف مقابل را با انبوهی از مطالب دچار سردرگمی نکن د. یک رابطه سالم، گفتوگوی سالم را م طلبد.

بسیاری از ما سعی می‌کنیم افراد و موقعیتها را تابع خواستههای خود سازیم و طبیعتی است وقتی آنها به شوهر خود عمل می‌کنند ما آمادگی نداشته و احساس نگرانی، غم و حتی خشم می‌کنیم. در یک رابطه سالم رشد و تغذیه هر یک از طرفین مجاز باشد.

رضایت خودتان را در یک رابطه نادیده نگذارید. رابطه سالم دو جانبه است و هر دو نفر با رضایتی از آن احساس رضایت کنند.

چنانچه مسئولیتی را می‌پذیرد، آن را به طور کامل به پاران برساند. در یک رابطه سالم مسئولیت پذیری از شرطهای اساسی به شمار می‌آید.

بسیاری از ارتباطات تعارضاتی را از زبانه همراه دارد. این بدان معنا نیست که شما به عقاید یکدیگر احترام نمی‌گذارید بلکه بدان معناست که مسئلهای دارد که آنرا حل کنید:

- برای گفتگو و مذاکره درباره مسئله موجود وقت مناسبی را تعیین کنید.

توجه داشته باش که گفتوگوهای دشوار را زمانی که خسته یا عصبانی هستی آغاز نکن. با توافق طرف مقابل زمان مناسبی را برای گفتوگو درباره مسئله موجود انتخاب کن. یک رابطه سالم بر مبنای احترام متقابل پایه‌ریزی شده است.

۱. رادنگه را دور سرزنش نکن. به موضوع حمله بپوشه به شخص. یک گفتگوی ملا می‌تواند به شکلی قاطعانه و با گفتن کلمه «من» آغاز کن. چگونگی ناراحتی خود را از مسئله بیان نما و هرگز کلمه تو را به منظور سرزنش و تحقیر طرف مقابل به کار نبر. در یک رابطه سالم سرزنش جای ندارد.

- به احساسات منفی و غر قابل کنترل خود اجازه بروز نده. به دیگران فرصت ده درباره خودشان صحبت کنند.

- از موضوع بحث خارج نشو. حول یک موضوع مشخص بحث و گفتوگو کن و هر موضوعی که شما را آزرده ساخته و ارتباطی به موضوع فعلی ندارد را پیش نکش. یک رابطه سالم اشتباهات را می‌پذیرد.

- با مفروضات خود نه‌جبهه‌ری نکن. وقتی با کسی صمیمی شو، هرگز بر پایه فرضیه‌های پش ساخته خود نه‌جبهه‌ری نکن. شما احساسات و افکار طرف مقابل را به خوبی نمی‌شناسی. یک رابطه سالم همه جوانب را می‌سنجد.

- اگر احساس کردید به کمک فرد دیگری احتیاج دارید، از وی کمک بخواهید.

در صورتی که نتوانستید مسائل خود را با طرف مقابل به شیوه‌ای صحیح حل نمائید، حتماً از فردی مثل مشاور، والدین، افراد باتجربه دیگر و افراد قابل اعتماد کمک بخواهید. یک رابطه سالم از تقاضای کمک نمی‌هراسد.

- نسبت به دیگران خردمند نباشید. البته شما نمی‌توانید هر چه زود هر کس را بیفزایید و دلی در این حال خردمند هم نباشید. این کار از انرژی‌های شما بکاهد. مطالعات نشان می‌دهد هر چه بیشتر خودهای دیگران را ببینید و کشف کنید، روابط سالم به حال می‌آید. نه‌آنها دواوری نسبت به یک آدم‌آل‌عالی در آینده.

صمیمیت، نقش مهمی در ارتباطات بین فردی دارد. یک رابطه سالم احساسات صمیمانه و دوستانه‌ای را می‌طلبد.

در همه امور تعادل خود را حفظ کنید و به هر یک از افراد و مسائل زندگی خود سهم مناسبی را اختصاص دهید. یک رابطه سالم وابستگی‌های شدیدی و عادت‌گونه را نمی‌پذیرد.

دوست شدن و ایجاد یک رابطه سالم یکباره اتفاق نمی‌افتد، بخصوص وقتی در محیطی جدید مثل دانشگاه و خوابگاه قرار می‌گیرید. نزدیکی شدن به افراد جدید کمی دشوار به نظر می‌رسد ولی به خاطر بسپارید آشنا شدن با افراد کمی

طول م کشد، ا جاد ک رابطه سالم ن از به زمان دارد.

اگر بتواند در برخوردها تن خودتان باشد و نقش بازی نکند، پس ار دلچسبتر و مقبولتر خواهد بود. چنانچه خود را ز ر نقاب پنهان کند بالاخره در ر ا زود خود واقع تن آشکار خواهد شد و به روابط شما لطمه خواهد زد. ک رابطه سالم با انسانهای واقعی ساخته م شود نه با تصورات.