سبک ارتباط

آدم‌های اجتماعی معمولاً افرادی تأثیرگذار هستند چون باعث می‌شوند افرادی که با آنها تعامل دارند حس خوشایندی پیدا کنند. به همین سادگی. چرا همه ما نمی‌توانیم در دیگران حس خوشایندی ایجاد کنیم؟ چون مهارت اجتماعی کافی نداریم. مهارت اینکه با خوشبینی و مثبت‌اندیشی خود به درون مردمی که تشنه امید و شادی هستند نفوذ کنیم. مردم به طرف افراد مثبت اندیش، خوش مشرب و پر نفوذ جلب می‌شوند. به عنوان مثال، لبخند زدن، برقراری ارتباط چشمی و استفاده صحیح از زبان بدن، داشتن روحیه‌ای دوستانه و نگرش مثبت به زندگی حتی در شرایط دشوار به شما کمک می‌کند

چگونه مهارت اجتماعی بودن را در خود ایجاد یا تقویت کنیم؟

خوشرو، خوشخو و خوشبو باشیم

■ احمد کریم‌زاده آقاعلی

چگونه می‌توانیم روابط اجتماعی خود را قوی کنیم؟ فردی که اجتماعی است، از کنار مردم بودن و مصاحبت با دیگران لذت می‌برد. از حضور در جمع شادمان شده و به‌خوبی می‌تواند با دیگران ارتباطی سازنده برقرار کند.

برخی از مردم اصولاً و ذاتاً افرادی اجتماعی و برونگرا هستند، برخی دوست دارند اجتماعی باشند و در گفت‌وگوها شرکت کنند لیکن از آنجایی که مهارت ارتباط‌گیری کافی ندارند، باید تلاش کنند این ویژگی را به‌صورت اکتسابی به‌دست بیاورند.

برخی هم اساساً افرادی گوشه‌گیر بوده و علاقه‌ای به جمع و حضور در اجتماع ندارند. به گروه سوم باید گفت اجتماعی بودن یا کسب مهارت‌های ارتباطی با سایر مردم در زندگی فردی، زناشویی، تربیت فرزندان، روابط انسانی در جامعه و محیط کار منافع بسیاری به همراه می‌آورد. خب، حال سؤال اینجاست که چگونه می‌توانیم شخصیت اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت و شکوفا کنیم؟

■ **شیوه گفت‌وگو و تعامل خود را تغییر دهید**

شیوه تعاملات روزمره خود با مردم را عوض کنید. شاید اوایل کمی دشوار باشد که وقتی با دیگران برخورد یا ملاقات می‌کنید با آنها وارد گفت‌وگو شوید. در محل کار، مترو، صف فروشگاه، دانشگاه، راهروی مدرسه و... سر صحبت را باز کنید. یک راه و تمرین خوب اجتماعی شدن این است که زمان بیشتری را با مردم سپری کنید. هر چه بیشتر سعی کنید سر صحبت را باز کنید، مهارتتان در این کار بیشتر می‌شود. وقتی هم از شما سؤالی پرسیدند، خشک و سرد پاسخ ندهید. در بیشتر تعاملات روزمره، مجموعه‌ای معینی از سؤالات پرسیده می‌شود، مانند «حالتان چطوره؟» سعی کنید مثل یک روبات جواب ندهید: «ممنونم.» بر عکس می‌توانید خیلی ساده با یکی از عبارات معمولی ولی صمیمی‌تر پاسخ و به مکالمه کوتاه خود شور و حال بیشتری بدهید. به طرف مقابل بگویید «حالتان چطور است؟» اما طوری که گفت‌وگویتان با سؤالات مشابه دیگری ادامه پیدا کند. مثلاً «خوبم، متشکرم، شب گذشته برای منزل وسیله‌ای خریدم که کمی گران خریدم. شاید باید بیشتر در بازار می‌گشتم.» ضرورتی ندارد خیلی هم خودمانی شد چون ممکن است طرف مقابل را معذب کند و مکالمه فیمابین از روند هدفمند خود خارج شود.

گاهی پیش می‌آید شخصی که با او گفت‌وگو می‌کنید یا می‌خواهید سر صحبت را باز کنید، آدم اجتماعی یا برونگرایی نباشد. چنین اشخاصی پاسخ‌های کوتاه و خشک را ترجیح می‌دهند. اگر سر صحبت با کسی باز شد، مراقب باشید تا در میان صحبت‌هایتان چیزهای شخصی که نمی‌خواهید دیگران بدانند یا در موردشان حرف بزنید را فاش نکنید. اگر متوجه شدید فرد مقابل اهل حرف زدن است و فضا مهیاست، سؤالاتی را مطرح کنید. برخی مردم دوست دارند در مورد خود و زندگی‌شان صحبت کنند و با دیدن اشتیاق شما به شنیدن، از شما خوششان می‌آید. یکی از بهترین روش‌های آغاز یک گفت‌وگو، پرسیدن چند سؤال ساده است. برای مثال: اهل کجا هستید؟ امروز چطور سر کار رفتید؟ آخر هفته خوش گذشت؟ وقتی با شما صحبت می‌کنند، به صحبت‌هایشان گوش کنید. اگر متوجه شوند به حرف‌های آنها گوش نمی‌کنید یا حواستان جای دیگری است، جدا از اینکه غیرمؤدبانه است، مانع یک تعامل کلامی هدفمند و خوب می‌شود. زمانی که صحبت‌های طرف مقابل به پایان رسید، شروع به صحبت یا دادن پاسخ کنید. وسط حرف دیگران نپرید. مراقب لحن صدایتان باشید، زیرا این نکته در مکالمات روزمره بسیار مهم است. اگر عجله دارید، مکالمه را مؤدبانه تمام کنید؛ مخاطب شما متوجه این موضوع خواهد شد. اگر در محفل رسمی بودید و کمی مضطرب و نگران شدید، کمی تأمل کنید و به موقعیتی که در آن هستید فکر کنید. احساستان را مدیریت و سپس لحن صدای خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که مطمئن و گیرا به نظر برسد.

■ **حضور اجتماعی خود را پررنگ کنید**

سعی کنید در محافل حضور داشته باشید. اگر مایل بودید در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید. یک روش خوب آشنا شدن و تعامل با مردم، عضو شدن در گروه‌هایی است که افراد در آن علاقه مشترکی دارند یا هدف مشترکی را دنبال می‌کنند. در این شرایط، گفت‌وگو هم ساده‌تر می‌شود. هر چه سن ما بالاتر برود، امکان حضور در چنین گروه‌هایی محدودتر می‌شود؛ البته برای هر سنی گروه‌های مناسب زیادی وجود دارد مانند فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی برای تناسب اندام در پارک‌ها. برای آخر هفته‌ها برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید از کسی دعوت کنید تا با هم به پارک، موزه یا فعالیت‌های دیگری بروید. وقتی از کسی دعوت می‌کنید تا با شما وقت بگذراند، بهتر است برنامه داشته باشید. اگر ندانید چه کاری انجام دهید، ممکن است برنامه‌تان خوب پیش نرود. در انجمن‌های خیریه و رویدادهایی از این دست، شرکت کنید. معمولا افرادی اجتماعی در آنها عضو هستند و محل مناسبی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی خواهد بود. نگران نباشید در مورد شما چه فکری می‌کنند. به‌خاطر اینکه نگران قضاوت مردم هستید، به چیزهایی مانند هدفون پناه نبرید چون فرصت گفت‌وگو با افراد دور و برتان را از شما می‌گیرد. مگر نمی‌خواهید در اجتماع پررنگ‌تر حضور داشته باشید؟ زمانی که تنها هستید می‌توانید با هدفون به موسیقی، «پادکست» یا داستان صوتی دلخواهتان گوش کنید. برای اجتماعی شدن، مردم باید حس کنند می‌توانند به شما نزدیک شوند و شما مانند عناصر شیمیایی خنثی نیستید.

■ **چگونه دیگران را جذب خود کنیم؟**

طوری رفتار کنید که دیگران بخواهند مشتاقانه به شما نزدیک شوند. تمرین کنید تا فردی جذاب و گیرا و الهام‌بخش باشید. چگونه؟ برخی تکنیک‌های آن را مرور کنیم. آدم‌های اجتماعی معمولاً افرادی تأثیرگذار هستند چون باعث می‌شوند افرادی که با آنها تعامل دارند حس خوشایندی پیدا کنند. به همین سادگی. چرا همه ما نمی‌توانیم در دیگران حس خوشایندی ایجاد کنیم؟ چون مهارت اجتماعی کافی نداریم. مهارت اینکه با خوشبینی و مثبت‌اندیشی خود به درون مردمی که تشنه امید و شادی هستند نفوذ کنیم. مردم به طرف افراد مثبت اندیش، خوش مشرب و پر نفوذ جلب می‌شوند. مسئله ریاضی پیچیده‌ای نیست.

به عنوان مثال، لبخند زدن، برقراری ارتباط چشمی و استفاده صحیح از زبان بدن، داشتن روحیه‌ای دوستانه و نگرش مثبت به زندگی حتی در شرایط دشوار به شما کمک می‌کند. روزهای خوب و بد را همه دارند. داشتن دیدگاهی مثبت و خوشبین باعث می‌شود از حس و حال بد فاصله بگیریم و حتی روی دیگران هم اثر مثبت بگذاریم. اگر تمایل داشتید، برای افزایش این مهارت، مطالعه و تحقیق کنید یا در کلاس‌های آموزشی در این حوزه شرکت کنید. ادب و نزاکت را رعایت کنید. مردم بیشتر ترجیح می‌دهند با افراد با ادب و خوش برخورد سر و کار داشته باشند. کلماتی مانند «لطفاً»، «محبت می‌کنید؟» و «متشکرم» می‌تواند تأثیر خوبی داشته باشند. با داشتن رفتاری محترمانه ولی دوستانه، بر اطرافیان خود تأثیرگذار شوید. همیشه خودتان باشید ولی این ویژگی‌های اخلاقی را هم تمرین کنید: کمی حس طنز را چاشنی صحبت‌های خود کنید تا خیلی خشک به‌نظر نیایید. از خودگذشته باشید. ملاحظه دیگران را کنید.

سعی کنید با رعایت نکات اجتماعی، شخصیت محترمی از خود به نمایش بگذارید. یکی از مشکلات ارتباطی مردم با هم پایین بودن سطح دانش اجتماعی آنهاست. منابع مطالعاتی زیادی در بازار حقیقی یا مجازی وجود دارد. کتب تاریخی بخوانید. از اخبار و اتفاقات روزانه، رویدادهای هنری و فناوری‌های جدید با خبر باشید - نه فقط قیمت سکه و دلار(!)- زیرا مطلع بودن از رویدادهای جاری و به روز بودن با دنیا، فضای مناسبی برای صحبت فراهم می‌کند. با توسعه دامنه اطلاعات خود سعی کنید هر چه بیشتر با هوش و تأثیرگذار باشید. ضمناً فراموش نکنید مرتب و آراسته باشید. مردم تمایل دارند هم‌صحبت کسانی باشند که تمیز و مرتب هستند. خودتان و دهانتان خوشبو باشد. در خاتمه توصیه می‌کنیم روی ویژگی‌های اجتماعی خود تأمل کنید. دنبال خصلت‌ها و نگرش‌های فردی و نیز مهارت‌هایی بگردید که احساس می‌کنید نیاز به رشد و بهبود دارند.

■ **برگرفته از سایت: Wikihow**

سبک رفتار

وقتی صنعت مد از جان ما جان می‌گیرد

جراحی زیبایی یا جراحت جسم و روان؟!

■ بهنام صدقی

مد، واژه‌ای فرانسوی به معنای سبک، طرز، اسلوب، عادت، شیوه، سلیقه، باب روز و مرسوم بودن چیزی در زمان خود است. صنعتی که به واسطه یکسری سؤالات ساده جان گرفته است. سؤالاتی همچون «رنگ سال چیه»؟ «ماشین چه رنگی مد شده»؟ «سایز ایده‌آل لاغری چنده»؟ و... آیا شما هم تا به حال با این قبیل سؤال‌ها درگیر شده‌اید؟ بد نیست بدانیم اینگونه سؤال‌های ساده باعث ایجاد شاخه‌ای پردرآمد و پر طرفدار از هنر به نام صنعت مد شده است. تردیدی نیست که آدمی به طور طبیعی دوستدار زیبایی است و از نظم و ترتیب لذت می‌برد. برای مثال همه ما موهای شانه زده و لباس‌های اتو خورده و مرتب را به ظاهری ژولیده، موهای پرگره و لباس‌های پرچروک ترجیح می‌دهیم، اما برخی زیبایی و آراستگی را با رفتارهای عجیب و غریب همچون عمل‌های جراحی چشم گربه‌ای، گوش الاغی و... درهم‌آمیخته و اینگونه در تلاش برای جلب توجه همه به سوی خودشان هستند. نام این حرکت غیر عادی و غیر معمول را هم «مد» می‌گذارند! از خالکوبی‌های عجیب با نقش و نگارهای بسیار پیچیده گرفته تا پوشیدن لباس‌های عجیب و غریب.

■■■

این صنعت مد جدید ابداع شده همه را متعجب کرده است. مانند ابروهای آبرو بری که دو دم دارند! گوش‌های الاغی، چشم‌های گربه‌ای، لب شتری، فک اسبی، دماغ خوکی، بینی عروسکی، کفش‌های شیشه‌ای، ناخن‌های نوک تیز و معروف به شیطانی، رنگ سبز، زرد و... موها، طراحی و تاتو بر پوست سر، لباس‌های پاره، لنزهایی با رنگ‌های عجیب، کاشت نگین و ابزار بر صورت، گوش، زبان و دیگر

نواحی بدن و... . مطمئناً با خواندن این موارد تعجب شما نیز برانگیخته شده است و از خود می‌پرسید این چه کاری است و مثلاً داشتن گوش الاغی چه تأثیری بر زیبایی دارد؟! عده‌ای طرفدار پر و پا قرص این مدهای عجیب و غریب هستند. آنها حتی بدون توجه به عواقب سنگین و جبران‌ناپذیر این کار تن به جراحی می‌دهند و لحظه‌ای هم به این فکر نمی‌کنند که این گوش قرار است همیشه و سال‌ها همراهشان باشد. متأسفانه عمل‌های زیبایی در ایران بسیار گسترش پیدا کرده است. البته برخی از اینها واقعاً نیاز هستند، مانند لیزیک چشم، از بین بردن جای سوختگی، هم اندازه کردن پاها و... اما برخی دیگر خیر. مانند جراحی بینی ثانویه، جراحی پلک، جراحی چانه، جراحی شکم، جراحی فک، لیفت ابرو و پیشانی، لیفت گردن، لیپوساکشن، تزریق ژل، بوتاکس، پروتز گونه، تغییر رنگ چشم و... بد نیست کمی در باره عوارض این جراحی‌ها پژوهش و مطالعه و روی اعتمادبه‌نفس و شرایط روحی‌مان کار کنیم. یکی از دوستانم در خارج از کشور در یکی از اتاق‌های عمل زیبایی مشغول به کار است. او روزی برایم خاطره‌ای تلخ را با ناراحتی و تأسف تمام شرح داد. می‌گفت پسری نوجوان با همراهی خانواده‌اش برای انجام عمل زیبایی بینی در حال آماده شدن برای رفتن به اتاق عمل بود. زمانی که او روی تخت دراز کشیده بود ما متوجه شدیم متخصص بیهوشی آزمایش‌های لازم را انجام نداده است و پس از بیان این مطلب او گفت که نیازی نبوده و به کار خود مطمئن است. داروی بیهوشی به پسر نوجوان تزریق شد و بلافاصله او را به کما برد و پزشکان بعد از لحظاتی پر تنش و استرس‌زا، با شوک قلبی موفق شدند جان او را نجات دهند. او را از اتاق عمل خارج کردند و به خانواده وی تنها اعلام کردند که باید به بیمارستان دیگری برای جراحی زیبایی منتقل شود. آنها هم قبول کردند. غافل از آنکه بدانند لحظاتی پیش چه بر سر پسرشان آمده و دقیقه‌ای پیش او در کما بوده و بدتر از همه چند درصدی هم از ضریب هوشی‌اش را از دست داده است. پس به این راحتی‌ها تن به هر کاری ندهیم و تیغ جراحی را با اعضا و جوارحمان آشنا نسازیم. همه ما می‌دانیم هیچ یک از ما کامل و بی‌نقص نیستیم، پس اگر متوجه شدیم دارای مشکلی جسمی یا روحی هستیم به جای هراس و دلشوره در راه درمان قدم بگذاریم و بار دیگر به زندگی لبخند بزنیم. این مدهای جدید و این سوغات غربی رفته رفته بر افکار و ذهنیت افراد بدون آنکه خودشان متوجه شوند تأثیرات سوئی بر جای می‌گذارد و افرادی را که درگیرشان می‌شوند دچار اختلال شخصیت می‌کند، به طوری که جایگاه زن و مرد عوض می‌شود و به مرور زمان فرد تبدیل به آدمی سست اراده با اعتماد به نفس پایین شده و حتی در شناخت خود نیز دچار مشکل می‌شود. برای مثال مانتوهای کتی برای زنان و شلوارهای تنگ و تی‌شرت‌های صورتی و... برای مردان. امروزه خانم‌ها ابروهای پر می‌گذارند و مردان نازک. استفاده از لوازم آرایشی هم که برای برخی مردان تبدیل به امری عادی شده است. ساعت‌های مردانه جای خود را به دستبندهای ظریف داده‌اند و بسیاری رفتارهای غیر عادی دیگر که بسیاری از ما شاهدش هستیم. بی‌تردید روح لطیف انسان عاشق زیبایی و همواره در پی کسب آن در تلاش است. این حس را نمی‌توان کتمان کرد. اینکه هر کدام از ما چقدر دلمان می‌خواهد از لحاظ زیبایی، خوش پوشی، خوش سلیقگی و... در مرکز توجه و تعریف و تمجیدهای سایرین باشیم. فراموش نکنیم آراسته و مرتب بودن همواره از تأکیدات دین مبین و گرانقدر ماست. بسیار سفارش شده است مسلمانان در حفظ و آراستگی خود کوشا باشند و همیشه مرتب و خوش عطر بر سر سجاده عشق حاضر شوند. آیه شریفه «النظافه من الایمان» در این باب برای همه ما آشناست. اما فراموش نکنیم رعایت اعتدال، شرط نخست و عقلانی هر رفتاری است.

سبک گفت‌وگو

چگونه و چرا با افراد غریبه گفت‌وگو کنیم؟

با غریبه‌ها حرف نزن، نسخه‌ای ناتمام!

■ محمدرضا سهیلی‌فر

بسیاری از ما در کودکی و نوجوانی مهارت‌های ارتباط‌گیری یا فنون صحبت کردن با دیگران را به‌خوبی نیاموخته‌ایم. برخی جوانان و بزرگسالان وقتی با یک فرد غریبه یا در جمعی که افراد حاضر در آن برایشان آشنا نیستند، قرار بگیرند هنگام صحبت دچار اضطراب و دستپاچگی می‌شوند. احتمالاً شما هم با بچه‌هایی کمرو برخورد داشته‌اید که وقتی وارد مثلاً مهمانی می‌شوند سلام نمی‌کنند یا سرشان را پایین می‌اندازند و برعکس بعضی بچه‌ها بلندبه جمع حاضر سلام می‌کنند و به احوالپرسی حضار پاسخ می‌دهند. شاید بیشترین تذکر و آموزش والدین در کودکی منحصر به این جمله بود که «با غریبه‌ها حرف نزن» ولی خب، اینجا چیزی که مغفول مانده، آموزش مهارت ارتباط‌گیری و گفت‌وگو با افراد مختلف و جدید است که در طول زندگی به کرات در چنین موقعیتی قرار می‌گیریم. برای امور روزمره زندگی، در موقعیت‌های اجتماعی متنوع در محل زندگی یا محل کار و بسیاری جاهای دیگر مجبوریم با افراد ارتباط بگیریم، زیرا ما در یک جامعه بشری پویا زندگی می‌کنیم. گفت‌وگو با افرادی که تاکنون نمی‌شناختیم نه فقط از روی ضرورت بلکه به‌نوعی در راستای ماهیت اجتماعی انسان بوده و می‌تواند تجربه و دیدگاه‌های تازه‌ای را برای ما به همراه بیاورد.

صرف نظر از مواقع غیر قابل اجتناب یا موقعیت‌های خاص مانند پرسیدن آدرس مکانی یا مسیر حرکت یک اتوبوس، اصولاً چه ضرورتی دارد با غریبه‌ها حرف بزنیم؟ بر خلاف تصور دوران کودکی و نوجوانی که مکالمه با افراد ناشناس ممکن است ناایمن یا حتی خطرناک باشد، اما در دوران جوانی و بزرگسالی شروع صحبت با افراد غریبه و در باره موضوعات جدید و مورد علاقه طرفین، نه تنها می‌تواند مهارت ارتباط‌گیری ما را افزایش دهد بلکه می‌تواند برای ما نوعی آشنایی با نگرش‌های جدید، شناخت روحیات متفاوت و «روان درمانی» باشد یا از بروز عارضه‌هایی مانند افسردگی یا گوشه‌گیری جلوگیری کند. مثلاً خود را در یک مسافرت انفرادی مجسم کنید. می‌توانید حین حرکت فقط به جاده و مناظر بیرون نگاه کنید یا با سایر مسافران آشنا شوید و به‌صورت جمعی از مسیر حرکت لذت ببرید. برخی افراد خیلی تمایل دارند سر صحبت را با دیگران باز کنند. اگر تمایل داشتید شما هم از این موقعیت استفاده کنید و هر جا احساس کردید تمایلی به ادامه موضوع ندارید یا مکالمه برایتان جذاب نیست، به‌راحتی و مؤدبانه از گفت‌وگو خارج شوید. خود را ملزم به گوش کردن ندانید تا مجبور شوید قید صحبت کردن با افراد را بزنید. برای به دست آوردن احساس شادی یا عدم احساس تنهایی مخصوصاً حین سفرهای شهری یا پارک و غیره می‌توانید سر صحبت با غریبه‌ها را باز کنید. اگر خسته و بی‌حوصله نباشید یا صدای شما مزاحم بقیه نباشد، صحبت کردن در اتوبوس، مترو، قطار، جمع‌های دوستانه و با افرادی جدید می‌تواند طراوتی خاص به روح و روان شما دهد و موجب خوشحالی و رفع بی‌حوصلگی یا افسردگی شما شود. خیلی از افراد دوستان ماندگار خود را از یک مکالمه ساده در مدرسه، دانشگاه، پارک، مسافرت گروهی و... پیدا کرده‌اند. بدیهی است که یک ارتباط جدید به‌دنبال خود ارتباط‌های بیشتری سر راه شما قرار می‌دهد. تجربه مکالمه با افراد جدید و غریبه و شنیدن حرف‌های آنها می‌تواند سبب شود بفهمیم دیگران چه دنیایی از اندیشه‌ها، احساسات، عواطف و تجربه‌های جالب و گوناگون دارند.

طبیعی است که یک مکالمه یا ارتباط کوتاه با کسی که نمی‌شناسیم نمی‌تواند ما را خوشبخت کند یا مشکلاتمان را برطرف کند، اما می‌تواند باعث شود دقایق کسل کننده مثلاً هنگام رفت وآمد روزانه به محل کار یا خانه سرگرم کننده‌تر شود. وارد جمع دیگران شدن و صحبت کردن بهتر از گوشه‌گیری و پناه بردن به استعمال دخانیات است. اینطور نیست؟ وقتی با دیگران یک پیوند اجتماعی ایمن و مثبت برقرار کنیم، به‌نوعی کلید خوشحالی یا خوشبختی خود را روشن کرده‌ایم. چرا برخی منزوی هستند؟ چون از آثار مثبت برقراری رابطه با افراد دیگر بر سلامتی خود غافل هستند. البته منظور این نیست لزوماً با همه وارد تعامل شویم یا پاسخ هر کسی که سعی می‌کند به ما نزدیک شود را بدهیم، بلکه مقصودم آن است اگر موقعیتی پیش آمد که خواستیم با یک غریبه صحبت یا به او کمک کنیم، نگران اینکه چه واکنشی نشان می‌دهد نباشیم، کمرویی نکنیم و کار خود را انجام دهیم. بنا بر پژوهش‌های انجام شده، این نوع ارتباط‌گیری نه تنها حالمان را از آنچه انتظار داریم بهتر می‌کند، بلکه حس شادی و رابطه‌ای خوشایند به طرفین می‌بخشد. برخی مهارت‌های ارتباط‌گیری با اشخاص غریبه عبارتند از: با تحمل و ملاحظه‌کار باشید. گاهی افراد می‌خواهند خودشان را خالی کنند. صبور باشید و گوش کنید، بگذارید حرفش را بزند. به او کمک می‌کنید آرام شود. وقتی آرام شد، می‌توانید صحبت را به آنچه در نظرتان است منحرف کنید. گفت‌وگو را ناتمام رها نکنید. تصور کنید وسط یک داستانِ جذاب فرد سومی صحبت شما را قطع می‌کند. پس از آن دنباله صحبت را بگیرید. بهتر است برخی چیزها ناگفته باقی بماند. هر کس چیزهایی دارد که مایل نیست دیگران بدانند. اگر صحبت گرم شد، مراقب حدود و حریم‌ها یا بیان عقاید خودتان باشید یا مثلاً چنانچه طرف مقابل مشکلی داشت که شما را معذب می‌کرد - مانند بوی بد دهان - رفتار ملاحظه‌کارانه آن است که گفت‌وگو را ادامه دهید، گویی که چیزی رخ نداده است. از کمک کردن دریغ نکنید. فرض کنید در سفری هستید. هنگامی که به فرد غریبه‌ای کمک می‌کنید، حس خوبی پیدا می‌کنید. اینطور نیست؟ البته مجبور نیستید کار ضروری خود را رها و بلافاصله به او کمک کنید، در آن صورت قضیه فرق می‌کند. درصورتی که به کسی کمکی کردید، بلافاصله از او کمکی در عوض آن نخواهید. بگذارید زمان بگذرد تا فکر کند یا بفهمد که شما از باب ادب و دوستی به او کمک کرده‌اید. مدتی که گذشت، خواسته‌تان را مطرح کنید. اکثر ما حسابِ کارهایی که برای دوستان و همکارانمان می‌کنیم را داریم، بنابراین حتماً قدردان و سپاسگزار کسانی باشید که پیوسته هوایتان را دارند. با شناخت و فهم مقدماتی از طبیعت بشری و عادت‌های مردم در اجتماع، همه می‌توانند یاد بگیرند که چطور خوش صحبت‌تر بوده و رابطه‌ای مطلوب‌تر داشته باشند. برخورد مثبت اولیه بر افراد، بسیار مهم و اثرگذار است؛ چگونه زبان بدنمان مثبت باشد یا تهدیدآمیز نباشد؛ چگونه به نحوی مؤثر از کسی تعریف و تمجید کنیم و چگونه مجهز به اطلاعاتی ارزشمند مثلاً به یک مهمانی برویم. با دانش و مهارت‌های کلامی و ارتباطی، نه تنها در گفت‌وگوها حس آرامش و اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهیم داشت، بلکه دوستان بیشتری نیز خواهیم یافت. به‌قول شاعر: «زندگی گرمی دل‌های به هم پیوسته است.»

گاهی افراد می‌خواهند خودشان را خالی کنند. صبور باشید و گوش کنید، بگذارید حرفش را بزند. به او کمک می‌کنید آرام شود. وقتی آرام شد، می‌توانید صحبت را به آنچه در نظرتان است منحرف کنید. گفت‌وگو را ناتمام رها نکنید. تصور کنید وسط یک داستان جذاب فرد سومی صحبت شما را قطع می‌کند. پس از آن دنباله صحبت را بگیرید