

# اصول چگونگی رفتار با یکدیگر

## عمل احترام و جامعه سازی ما

۱. **جامعه ای مهمان نواز و پاسخگو ایجاد کنید.** همه ما در انزوا به سر می بریم و نیاز به سخاوت استقبال دوستانه داریم. همه خود را به کار در این جامعه دیگران را به این مکان و این کار خوش آمدید ، و فرض کنید که شما هستید همچنین استقبال می شود. مهمان نوازی جوهره احیای جامعه است
۲. **عمیق گوش دهید.** با دقت به آنچه گفته می شود گوش دهید؛ به احساسات زیر کلمات گوش دهید تلاش برای تعادل بین گوش دادن و بازتاب ، گفتار و عمل را به دست آورید. یک منطقه بدون مشاوره ایجاد کنید
۳. **وقتی با هم کار می کنیم برای صلح و عدالت هر یک از ما اینجا هستیم تا حقایق خود را کشف کنیم.** ما اینجا نیستیم تا شخص دیگری را تعیین کنیم مستقیم ، برای «اصلاح» آنچه که ما تصور می کنیم در عضوی دیگر از گروه شکسته شده است
۴. **تمرین کردن سوالات صادقانه و باز را تمرین کنید.** یک سوال عالی مبهم ، شخصی و اضطراب را تحریک می کند برای پاسخهای غیرمحبوب فضا دهید
۵. **به سوالات صادقانه پاسخ دهید حتی اگر پاسخ به نظر می رسد.** غیرمردمی برای شنیدن بحث ، اصلاح یا تفسیر حضور داشته باشید
۶. **به سکوت احترام بگذارید.** سکوت در دنیای شلوغ ما هدیه ای نادر است. بعد از صحبت کسی ، وقت بگذارید بدون اینکه فوراً فضا را با کلمات پر کنید ، منعکس کنید. این برای بلندگو نیز صدق می کند - راحت باشید و بگذارید کلمات خود را در سکوت ، بدون پالایش یا شرح بیشتر ، طنین انداز کنید آنچه شما گفته اید
۷. **قضاوت را به حالت تعلیق درآورید.** قضاوت های خود را کنار بگذارید. با ایجاد فاصله بین قضاوت ها و واکنش ها ، می توانیم به طور کاملتر به دیگری ، و به خودمان گوش دهیم
۸. **فرضیات را شناسایی کنید.** مفروضات ما معمولاً برای ما نامرئی هستند ، با این وجود زیر و بم ما هستند جهان بینی با شناسایی پیش فرض های خود ، می توانیم آنها را کنار بگذاریم و دیدگاه های خود را باز کنیم به امکانات بیشتر
۹. **راستش را بگو.** از شما دعوت می شود آنچه را که در قلب شماست ، بگویید و اعتماد کنید که صدای شما خواهد بود شنیدم و به سهم شما احترام گذاشتم با یادآوری اینکه فقط برای آن حرف بزنید ، حقیقت خود را داشته باشید خودت استفاده از اولین شخص «من» به جای «شما» یا «همه» به وضوح ارتباط برقرار می کند ماهیت شخصی بیان شما
۱۰. **وقتی همه چیز دشوار شد ، تعجب کنید.** اگر متوجه شدید که با دیگری مخالف هستید ، قضاوت کردن ، یا خاموش شدن در دفاع ، سعی کنید تعجب کنید: «من تعجب می کنم چه او را به این مکان آورده است؟» «من تعجب می کنم که واکنش من به من چه می آموزد؟» «من تعجب می کنم که او چیست الان احساس می کنی؟
۱۱. **کاهش سرعت را تمرین کنید.** به سادگی سرعت زندگی مدرن می تواند به روح آسیب جدی برساند. ربا عمدی کاهش سرعت ، توانایی خود را در گسترش عدم خشونت به دیگران - و به خودمان
۱۲. **همه صداها ارزش دارند.** این لحظات را نگه دارید وقتی شخصی به عنوان ارزشمند صحبت می کند زیرا این موارد است لحظاتی هستند که فرد مایل است برای چیزی ایستاده ، به گروه اعتماد کند و پیشنهاد دهد چیزی که از نظر آنها ارزشمند است
۱۳. **حرمانه بودن را حفظ کنید.** با رعایت محرمانه بودن و محتوای محرمانه ، فضای امنی ایجاد کنید از بحث هایی که در گروه انجام شده است. اجازه دهید آنچه در گروه گفته می شود در آنجا بماند