

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ ДРУГ С ДРУГОМ

НАШИ НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ УВАЖЕНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ ОБЩЕСТВА

- 1. Создайте радужные, но ответственные отношения в обществе.** Мы ищем отношений в обществе, когда мы одиноки и когда нам не хватает дружеского общения и понимания. Посвятите себя полностью работе в формировании отношений в обществе. Приветствуйте всех, кто находится в этом обществе и их старания в построении отношений в обществе, а также верьте, что и вас приветствуют таким же образом. Радужное приветствие это главная основа построения отношений в обществе.
- 2. Слушайте внимательно.** Внимательно слушайте о чем говорят; прислушивайтесь к чувствам, скрытыми в словах. Стремитесь достичь баланса между тем, что вы слышите и как хотите ответить, между тем, что говорится и делается.
- 3. Не давайте советов.** Замените совет любопытством, поскольку мы работаем вместе, что-бы сохранить мир и справедливость. Каждый из нас в этом обществе чтобы найти свою собственную истину. Мы здесь не для того, чтобы кого-то перевоспитать или исправить.
- 4. Учитесь задавать искренние и открытые вопросы.** Отличный вопрос – неоднозначный и личный и вызывает беспокойство.
- 5. Не удивляйтесь необычным ответам.** Отвечайте на вопросы честно, даже если ответ кажется странным и необычным. Постарайтесь слушать без обсуждения, поправления или личных интерпретаций.
- 6. Уважайте молчание. Молчание - редкий подарок в нашем напряженном мире.** После того, как кто-то закончил говорить, найдите время поразмышлять, не отвечайте сразу. Это относится и к говорящему -чувствуйте себя уверенно даже если после того как вы закончили говорить, все молчат и никто не задает вопросов, чтобы что-то уточнить или высказать мнение.
- 7. Не осуждайте. Отложите свои осуждения.** Создавая пространство между осуждениями и вашей реакцией, лучше внимательно слушайте, что говорят другие, и прислушайтесь получше к себе.
- 8. Определитесь с предположениями.** Наши предположения обычно невидимы для нас, но именно они определяют наше мировоззрение. После того, как вы определитесь с вашими предположениями, отложите их в сторону, и постарайтесь увидеть другие точки мировоззрения, которые откроют вам большие возможности.
- 9. Говорите свою правду.** Вам предлагается сказать то, что у вас на сердце, веря, что ваш голос будет услышан и ваш вклад будет оценен. Ваша правда принадлежит только вам, потому что вы говорите только за себя. Говорите от первого лица «я», а не «вы» или «все» для того, чтобы четко передать личный характер вашего выражения.
- 10. Когда общение становится сложным, поинтересуйтесь.** Если вы не согласны с кем-то, и вы начинаете осуждать, или вы начинаете постоянно оправдываться, остановитесь и поинтересуйтесь. Спросите себя: «Интересно, что привело моего собеседника сюда?», «Интересно, чему меня учит моя реакция?», «Интересно, что мой собеседник чувствует прямо сейчас?».
- 11. Научитесь делать перерыв.** Скорость современной жизни может нанести серьезный ущерб душевному спокойствию. Если вы научитесь делать перерыв, вы сможете больше жить в спокойствии с собой и с другими.
- 12. Голос каждого человека имеет свою ценность.** Дорожите моментом, когда человек говорит, потому что в этот момент человек говорит о том во что он верит, доверяет группе и делится самым ценным.
- 13. Соблюдайте конфиденциальность.** Создайте доверительную атмосферу, соблюдая конфиденциальный характер содержания обсуждений, проведенных в группе. Пусть все о чем говорят в группе не выносится за ее пределы.