



برای استفاده‌ی هدفمند از وقت خود و بهره‌مندی بهینه از جلسات مشاوره، لطفاً در هنگام جلسات این ۸ دستورکار جهت برقراری ارتباط با دیگران را رعایت کنید:

1. ناسزا نگویند.
 - طبیعی است که بخواهیم از خود محافظت و دفاع کنیم، اما این موضوع نباید به قیمت حیثیت شکنی از شخص دیگری انجام شود و نباید به قصد صدمه زدن یا آسیب رساندن به دیگری باشد.
2. از هرگونه تعمیم دادن شرایط دیگران یا وضعیت خودتان پرهیزید.
 - از به کار بردن کلماتی مانند «همیشه» و «هرگز» خودداری کنید.
3. بر اساس تجربیات و دیدگاههای خود صادقانه، واضح و خردمندانه صحبت کنید.
4. گفته‌های شخص دیگر را با ذهنی باز، با احترام برای شخصیتشان و با دلسوزی برای تجربیات دردناکشان گوش کنید (حتی اگر شما قصد آسیب به ایشان را نداشته‌اید یا با ایشان اختلاف نظر دارید).
 - به یاد داشته باشید که مشاوره میانجیگری نیست و در مورد اینکه حق با چه کسی است و چه کسی اشتباه می‌کند قضاوتی صورت نمی‌گیرد.
5. در حین صحبت طرف دیگر حرف او را قطع نکنید. بی‌اختیار پاسخی از دهانتان بیرون نپرد. لحظه‌ای مکث کنید، نفس بکشید و پاسخ‌های خود را با دقت انتخاب کنید، به ویژه هنگامی که حس عصبانیت، استیصال، و ناامیدی دارید یا احساس می‌کنید که باید از خود دفاع کنید.
6. برای بیان تأثیر حرف یا کرده‌های شخص دیگر بر خود و آنچه از این به بعد از او می‌خواهید، از فرمول زیر استفاده کنید:

“هنگامی که تو _____ را انجام میدهی/ یا بیان می‌کنی،” (یا “وقتی _____ اتفاق می‌افتد”) “احساس _____ می‌کنم.” (یا “من حس می‌کنم که _____.”)

“ممنون می‌شوم اگر در آینده تو / ما _____.”

(یا “در آینده، بهتر است که تو / ما _____.”)
7. با خود و فرد مقابل صبور باشید و بردباری خود را حفظ کنید.
8. با هم توافق کنید که از چه علامتی برای اعلام وقت تنفس استفاده کنید.
 - هر شخص (از جمله مشاور) میتواند هر زمان که بحث بالا می‌گیرد، آسیب‌زا یا غیر مفید می‌شود، از این علامت استفاده کند، در چنین حالتی قبل از اینکه دوباره به بحث برگردیم، می‌توانیم ۵ دقیقه استراحت کنیم و قبل از برگشت به بحث، نفسی بکشیم، آبی بنوشیم و یا کمی هوای تازه استنشام کنیم.