

مهارت های ارتباطی با دوستان

بدون اینکه کسی ازتون
نظرخواهی کنه، در مورد ظاهر
«هیچکس» نظر منفی ندید!
چه جاق شدی! پوستت چه بد
شده! چه گوشتت شل شده!
چرا ابروهات انقدر کم پشت
شده! همیشه گوشات انقدر
بزرگ بود و ...

اما نظر خوب رو هر وقت
دلتون خواست بدید چه
هیپکت خوب شده، چه موها
قشنگه، چقدر کت شلوارت
بهت میاد!



اگر تو شرایط روحی خوبی
نیستید و همش نیاز دارید با
دوستتون حرف بزنید، خیلی
هم خوبه! اما یادتون باشه
وقتی حالتون خوب شد هم باز
به دوستتون زنگ بزنید و این
حس رو بهش ندید که فقط
موقع سختی هاتون یادش
میکنید.

اگر دوستتون و دعوت میکنید
خونتون و یا قرار بیرون
میزارید و بهش میگوید کس
دیگه ای نیست و فقط
خودمونیم! دیگه کس دیگه ای
رو دعوت نکنید! یا اگر میکنید
به دوستتون اطلاع بدید.



هیچوقت تو هیچ جمعی با
صمیمی ترین دوستتون که
فکر میکنید شما رو خیلی
خوب میشناسه و ازتون به دل
نمیگیره، حتی به شوخی، بد
حرف نزنید، ضایعش نکنید،
تیکه نندازید.