

## با انسانها رابطه برقرار نمودن (۱) از جانب دیگران حمایت شدن

- صحبت و تبادل نظر بادیگران میتواند منجر به آن شود که دردتان تسکین یابد.
- کودکان و نوجوانان میتوانند از سپری ساختن زمان با افراد هم سن خود سود ببرند.
- تبادل نظر و گفتگو میتواند همچنین با خانواده و دوستان و اشخاص دیگری صورت پذیرد که با بروز همان واقعه دست و پنجه نرم میکنند.

### منشع کمکهای اجتماعی ممکنه

- |                 |                   |                      |
|-----------------|-------------------|----------------------|
| - همسر          | - انسانهای روحانی | - گروههای کمک به خود |
| - اعضای خانواده | - دکتر و پرستار   | - همکاران            |
| - دوستان نزدیک  | - مشاورین مخصوص   | - حیوانات خانگی      |

### کارهایی که شما میبایستی انجام دهید...

- آگاهانه تصمیم بگیرید چه کسی به شما کمک نماید.
- ببینید که آیا الان زمان خوبی برای گفتگو میباشد.
- به طرف مقابل بگوئید، آیا میخواهید با او صحبت کنید یا فقط نزد او باشید.
- در ابتدا در باره مسائل عملی گفتگو کنید.
- هر زمانی آمادگی داشتید راجع به افکار و احساسات درآورد صحبت کنید.
- به ایشان نشان دهید که شما از آن متشکر هستید که آنها به شما گوش میدهند.
- به آنها بگوئید که شما به چه نیاز دارید و ایشان چگونه میتوانند به شما کمک نمایند. بگوئید که در حال حاضر چه چیزی به شما کمک مینماید.
- زمان و مکان مناسبی را انتخاب نمائید.

### کارهایی که شما باید از آنها دوری کنید...

- سکوت نمودن، چرا که شما دیگران را نگران نکنید.
- خیلی صبر و تحمل کردن تا زمانیکه شما آنقدر خسته و بدون نا باشید که دیگر قادر به استفاده عالی و مفید از کمک نباشید.
- بپندارید که دیگران نمیخواهند به شما گوش دهند.
- سکوت نمودن، چرا که شما بترسید سربار دیگران شوید.

### راههایی که از طریق آنها میتوان به دیگران اعتماد نمود

- به اعضای خانواده و دوستان زنگ بزنید.
- از کمکهایی که در محل زندگی شما وجود دارد استفاده نمائید.
- در یک گروه کمک به خود شرکت نموده و رابطه خود را با دوستان و آشنایان عمیق تر سازید.
- کار و همکاری خود را با کلیسا و مراکز دیگر دینی دوباره از سر گرفته و یا برای اولین بار آغاز نماید.