

# コミュニケーション

- 家族、友人、意見の異なる他人と議論しない。議論は無意味で、時に傷つけることもある。
- たとえ正しくても、相手に聞いてもらうのは難しい。自分を証明する必要はない。真実が明らかになるには時間がかかることがある。
- 違いを尊重しつつ、類似性を追求する。
- 相手が好きな話題について話す。
- 違いを大切にする。自分の考えは数年ごとに変わる。誰もが異なる背景と思考方法を持っている。全てについて全く同じ考えや意見を持つ人はいない。
- より寛容になり、自分をコントロールする。まずは冷静でいる。
- 良いコミュニケーションと無駄なコミュニケーションの構成要素を観察してみる。
- 他人からの承認をあまり求めないようにする。
- 希望的観測を控える。相手が望むものを与える。それができないなら、傍にいて自分の人生に集中する。
- コミュニケーションの方法と頻度が重要。他人に適応するよう努める。デジタル手段や対面でのコミュニケーションを使う。公衆、グループ、または1対1でコミュニケーションを取る。
- デジタルコミュニケーションでは、テキスト、画像、または動画を使用できる。異なるソフトウェアや言語を使ってコミュニケーションを取る。
- 頻度に関しては、1時間に1回、1日に1回、1年に1回、または数年ごとに人とコミュニケーションを取ることができる。
- オフラインのコミュニケーションでは、他人のニーズに適応する。最も親しい友人であっても、コミュニケーションの頻度、場所、形式は異なることがある。
- 自分の人生に集中し、あなたを導き、インスピレーションを与え、教えてくれる人々とコミュニケーションを取る。