



## فوت و فن

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۰۷ ■ ۲۳ تیر ۱۴۰۱

نوجوانان  
جام



امیرعلی  
حبیبی

## فوت و فن های یک گفت و گوی درست برای رفتن میخ آهنین در سنگ!

# بازی برد\_برد

### فکر کن

علماء و اولیای زیادی ما را به فکر کردن قبل از صحبت کردن امر کرده اند. بهتر است به حرف بزرگ تر خود مان گوش کنیم و قبل از این که هر حرفی را بزنیم، کمی به کلمات آن و عواقب گفته های مان فکر کنیم. این فکر کردن باعث می شود که خطای کمتری داشته باشیم و جریان سر سبز و زبان سرخ تا حدی بپیچد.

### خوب گوش کن

برای این که خوب حرف بزنی، باید خوب گوش کنی. بنابراین تمرین کنی شنونده خوبی در یک مکالمه باشید. اگر نتوانید به خوبی گوش کنید، نمی توانید به خوبی در رابطه با مساله مطرح شده صحبت کنید، همین باعث می شود کل ساختار ارتباطات شما فروریزد.

### چشماتو ببین

بحث ارتباط چشمی هم از لحاظ پزشکی و هم از لحاظ جامعه شناسی و روان شناسی، اهمیت بالایی دارد. برقرار نکردن ارتباط چشمی می تواند نشان دهنده اختلالات متعددی باشد. از طرفی ارتباط مناسب چشمی می تواند حس شنیده شدن و مهم بودن را در طرف مقابل القا کند. پس حواس تان به چشم های تان باشد.

### نمی دونی؟ نگو

در هیچ جای تاریخ این جمله ثبت نشده است «فرد الف به علت ندانستن موضوع ب، بعد از بیان کلمه نمی دانم به لقاءا... پیوست» بنابراین بد نیست زمانی که در مورد چیزی اطلاعات کافی ندارید، از این کلمه جادویی استفاده کنید یا اگر نظر شما پرسیده نشد، چیزی در مورد آن نگویند.

### باز خورد بده

تا به حال با یک ماست صحبت کرده اید؟ حتی اگر حرفی هم زده باشید، بعد از مدتی به علت مشاهده نشدن واکنش از طرف مقابل، خسته شدید و آن را ول کردید. بنابراین شما نباید حین برقراری ارتباط، ماست باشید. «آهان»، «چه جالب»، «درسته» و از این جور تکیه کلام ها می تواند شما را از ماست بودن، نجات دهد و تبدیل به یک دوغ گازدار همراه با نفعی تازه کند.

### درست وایسا

قطعا وقتی با یک ماست حرف نمی زنید، با یک خمیر هم حرف نمی زنید. بنابراین بهتر است حواس تان به پوسچر بدن تان باشد. اگر ایستاده اید، صاف و ایستید، با دست های خود بازی نکنید و پا به پانشوید یا اگر نشسته اید، مستقیم بشینید و لم ندهید، هی با اجزای صورت خود بازی نکنید و نخوابید!

بحث برقراری ارتباط و گفتمان یکی از مسائل خیلی مهم برای همه انسان هاست؛ این مهم، برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد. تجربه کم در برقراری ارتباط و ندانستن اصول اولیه آن، می تواند برای هر رابطه ای مهلک باشد.

با تمام تفاسیر بالا، سرویس فوت و فن این هفته تصمیم گرفت به بحث ارتباط گرفتن، ارتباط موثر و صحبت کردن بپردازد. این شما و این هم چند ایده توپ برای یک گفتمان خوب:

### کلمات را درست انتخاب کن

کلمات سنگ بنای برقراری ارتباطات هستند. اگر این سنگ بنا درست انتخاب شود، می توانید یک ارتباط بنیادی و درست و حسابی بسازید. برای این که بدانید کلمه درست را انتخاب می کنید خودتان را در جایگاه فرد مقابل قرار دهید، بهت برخورد؟ اگر بهت برخورد آن کلمه را بیوس و کنار بذار.

### احترام بذار

احترام گذاشتن، مساله مهمی است که شما باید آن را رعایت کنید. اگر حس می کنید برقراری ارتباط با کسی باعث می شود شما نسبت به او بی احترامی کنید یا فرد به شما بی احترامی کند، پس اصلا ارتباط برقرار نکنید. کلا خودتان را در موقعیت های این شکلی قرار ندهید و سعی کنید از موضع تنش دور باشید.

### لبخند بزن

چقدر دوست دارید بایک آدم اخمو حرف بزنید؟ قطعا خیلی کم... صحبت کردن بایک آدم اخمو و از همه مهم تر برقراری یک ارتباط موثر و مناسب می تواند بسیار سخت باشد. پس از همین امروز شروع کنید به لبخند زدن. البته یادتان نرود که شما ژکوند نیستید که دائم در حال لبخند زدن باشید. حواس تان به محیط، فرد مقابل و موضوع صحبت باشد.

### درست شوخی کن

شوخی کردن می تواند یک ارتباط را به شدت لذت بخش کند. البته شوخی کردن هم باید درست و مناسب باشد. شوخی های کیلویی و بدون توجه به بافت اجتماعی و شخصیتی خودتان و طرف مقابل، می تواند ارتباط را خراب کند. کمی حواس تان به حرف هایی که می زنید باشد و به خوبی و درست حرف بزنید.

### احساسی نشو

برقراری ارتباط با آدمی که احساسات خود را به صورت اغراق شده بروز می دهد، به شدت سخت است. فرد را دائما از این که نکند صحبت هایش با واکنش شدید احساسی طرف مقابل روبه روشود، می ترساند و در نهایت ارتباط را مختل می کند. پس در خرج کردن احساسات خود حساب و کتاب داشته باشید.

### خودت باش

خودت خیلی خوب است. البته این جمله نباید باعث شود که از رشد و توسعه خودت دست برداری اما این را بدان خودت، بهترین فرد برای برقراری ارتباط هستی. پس ادای کسی را در نیاور، حرف های کس دیگه ای را نزن و یک من تمام عیار را به نمایش بگذار.