

روش هایی برای شروع یک گفتگو

شروع گفتگو برای خیلی‌ها کار سختی است.



سلامت نیوز : شروع گفتگو برای خیلی‌ها کار سختی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ برای اینکه یک مکالمه را راحت‌تر شروع کنید، توصیه‌هایی برایتان داریم:

۱) لبخند بزنید. می‌دانیم کار آسانی است اما لبخند قدرت فوق‌العاده‌ای دارد. وقتی غریبه‌ای به سمتان می‌آید، ذهن ما از سیگنال‌های غیرکلامی مثل حالات چهره برای تحلیل اینکه فرد تهدیدی محسوب می‌شود یا خیر استفاده می‌کند. لبخند نشان می‌دهد که شما فردی بی‌خطر و صمیمی برای برقراری ارتباط هستید. این تکنیک غیرکلامی را دفعه بعدی که می‌خواهید به فردی غریبه برای شروع یک گفتگو نزدیک شوید تمرین کنید و مطمئن باشید نتیجه خواهید گرفت.

۲) سوالات باز بپرسید. اگر نمی‌دانید سوالات باز چه سوالاتی هستند، باید بگوییم که این سوالات نیازمند پاسخی فراتر از بله یا خیر هستند. این سوالات حتی روی افراد خجالتی را هم باز می‌کند. برعکس سوالات بسته بله یا خیر، خیلی زودتر از آنچه متوجه شوید مکالمه را تمام می‌کند.

می‌توانید با فکر کردن به فضایی که طرف‌مقابلتان برای پاسخگویی به سوالتان دارد، سوالات باز خوبی بپرسید. سوالاتتان را با «چه؟» شروع کنید و خواهید دید که طرفتان خیلی راحت قادر به پاسخگویی خواهد بود. سوالاتی مثل: «#171؛ چه چیز باعث شده اینجا بیایی؟» یا «#171؛ از چه چیز این مهمانی تا اینجا خوش آمده؟»

۳) شوخ طبع باشید. قرار نیست کم‌دین شوید اما کمی شوخ‌طبعی جادوی هر مکالمه‌ای است. شوخ‌طبعی خیلی سریع شما را به فرد مقابل نزدیک می‌کند.

طنز مسئله‌ای ذهنی است اما کمک می‌کند که بدانید بیشتر طنزها در مکالمات اصلاً خنده‌دار نیستند. ببینید شما و بقیه آدمها به چه چیزهایی می‌خندید تا متوجه شوید که بیشتر آن چیزها اصلاً خنده‌دار نیست. اما چطور؟

ما بیشتر به خاطر خالی کردن فشار در مکالمات می‌خندیم. طنز یا شوخ‌طبعی یک احساس نیست بلکه روشی برای خالی کردن احساس است. ببینید چه چیزهایی برای شما خنده‌آور است، از آنها درس بگیرید و آن را تکرار کنید.

۴) موجبات راحتی افراد را فراهم کنید. لبخند شما، سوالات بازتان و شوخ‌طبعی‌تان موجب راحتی فرد مقابل خواهد شد اما از این نکته چهارم برای نظم بخشیدن به سه نکته قبل استفاده کنید. با قصد فراهم کردن راحتی افراد وارد مکالمه شدن حس صمیمیتی در شما ایجاد خواهد کرد که برای دیگران خوشایند خواهد بود. توضیح آن کمی دشوار است اما هر چه از دستتان برمی‌آید برای از بین بردن ناراحتی افراد انجام دهید.

اگر به نظرتان می‌رسد که وقتی به کسی نزدیک شدید، احساس ناراحتی را در آن فرد ایجاد کرده‌اید، اصلاً نباید آن را نادیده بگیرید. آن را موضوعی برای شروع رابطه بدانید. درمورد آن نظر بدهید و از فرد مقابل سوال کنید که برای راحت‌تر کردن او چه کاری از دستتان برمی‌آید.

اینکه فقط به آن موضوع اشاره کنید ممکن است اوضاع را بدتر کند به جای اینکه مشکل را برطرف کند.

اگر با یک لبخند شروع کنید، یک سوال باز بپرسید، یک چیز خنده‌دار بگویید و موجبات راحتی طرف‌مقابلتان را فراهم کنید، از تاثیری

که مهارت‌های اجتماعی‌تان بر فرد مقابلتان می‌گذارد متعجب خواهید شد.

بااینکه شروع یک مکالمه برای خیلی‌ها سخت است اما خوشبختانه می‌توانید برای این کار کمی جادو به کار ببرید. این توصیه‌ها کمکتان می‌کند گفتگوی موردنظرتان را بدون هیچ مشکلی آغاز کنید.