

# كيف تودين أن

## تبدئي محادثة؟



شاركني صديق قديم لي بحكمة صغيرة عندما شرح لي أن المحادثة هي أن تُشعر الآخر بالراحة. بالرغم من مخاوفي، فقد أكد لي أن التحدث قد يكون صعبًا بالنسبة لنا جميعًا. لزلت غير متأكدة أنني صدقت أن هناك أحدًا قد يكون أكثر مني خوفًا من بدء المحادثات.. لكن إن كان صديقي مُحقًا، إددًا فالأمر يستحق التفكير في كيفية إشعار الآخر بالراحة. إذا كنتِ أنتِ أيضًا تودين أن تصبهي أفضل في بدء المحادثات، فاسألني نفسك الأسئلة الآتية:

### ٢. أفضل طريقة لشعيري إحداهن بالراحة هي أن تُظهري اهتمامًا بها. لهذا أنا:

- أ. أتجاوب بسهولة مع من تتحدث.
- ب. أسأل أسئلة.
- ج. أجيب بمشاعر.
- د. أقر بالشيء الذي أتفق معه.
- هـ. أنظر في عينيها.

### ٤. الاهتمام والتعاطف يبدآن بخلق الروابط. لذا لإيجاد الأرضية المشتركة فأنا:

- أ. أقول «وأنا أيضًا!» عندما تذكر شيئًا يعجبني.
- ب. أستكشف موضوعات متنوعة حتى أجد رابطًا بيننا.
- ج. أبحث عن أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة.
- د. أسأل أسئلة عندما ألاحظ أنها مترددة في متابعة الحديث عن موضوع، لكنه يجعل عيونها تلمع.
- هـ. أركز على ما يُمتعها.

### ٦. الضحك يشكل جزءًا كبيرًا من المحادثة الجيدة. لذا فالقاعدة رقم ١ للضحك هي:

- أ. لا تضحكي على أحد أبدًا، سواء كان حاضرًا أم غائبًا.
- ب. استخدمي الضحك لتوحيدي لا لتفريقي.
- ج. أظهرني الاحترام.
- د. ابحتي عما هو مضحك بالفعل، وليس ما هو مزيف أو قاسٍ.
- هـ. ارفضني المشاركة في أي نكات مشبوهة أو موضع تساؤل.

### ٨. لأتحدث مع شاب فأنا:

- أ. ألاحظ ما يعجبه وأسأله بشأنه.
- ب. أعمل على بناء صداقة.
- ج. أحذر من أي تواصل مفاجئ.
- د. ألاحظ كيف يعامل الآخرين.
- هـ. أقر بأن الشباب أيضًا يحتاجون للتواصل.

### ١. إذا كان بدء محادثة أمرًا صعبًا، فلماذا قد أحاول؟ أنا أبدأ محادثات لأن:

- أ. لا أريد أن أكون وحيدة.
- ب. لكل منا قصة لبروبها.
- ج. من الممتع أن أجد أرضية مشتركة.
- د. أريد أن أتعلم من الناس.
- هـ. أريد أن أجد صداقات هادفة.

### ٣. إظهار الاهتمام يتطلب تعاطفًا.. ولأظهر التعاطف أنا:

- أ. أومئ برأسي في تفهّم.
- ب. أوكد بكلمات مثل: «ذلك منطقي جدًا!»
- ج. أقر بأنني أدركت الأمر بتعليقات مثل: «هذا بشع!» أو «هذا رائع!»
- د. أسأل عن التفاصيل.
- هـ. أبكي أو أبتسم أو أضحك معها.

### ٥. عندما يتوقف الحديث، فأنا:

- أ. أكون مرتاحة مع الصمت.
- ب. أبدأ موضوعًا جديدًا.
- ج. أسأل سؤالًا آخر عن موضوع سابق سار على نحو جيد.
- د. أفئيم ما إذا كان هذا سكوئًا مؤقتًا بسيطًا أم وصلت المحادثة لطريق مسدود.
- هـ. أحاول ألا أضطرب.

### ٧. أسرع طريقة يمكن لأحدهم أن يدمر بها محادثة هي أن:

- أ. يضحك على كلمات أو أحلام شخص آخر.
- ب. ينتقد.
- ج. يكون ساخرًا.
- د. يشارك في النميمة.
- هـ. يقول كلمات غير لطيفة.

### التقييم:

- إجاباتك معظمها (أ): أنت متجاوبة، فأنت ترين ما يحتاجه الناس وتقومين بتقديمه.
- إجاباتك معظمها (ب): أنت مبادرة، فأنت تبدئين بخلق روابط جيدة باهتمام متعمد.
- إجاباتك معظمها (ج): أنت مستكشفة، فأنت تبحثين عما يفكر ويشعر ويحلم به الآخرون.
- إجاباتك معظمها (د): أنت باحثة، فأنت تحبين اختبار أية أفعال تجلب ردود أفعال جيدة.
- إجاباتك معظمها (هـ): أنت مستشعرة، فالتعاطف شيء فطري بالنسبة لك لأنك تستشعرين عندما يكون أحدهم سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا.

