禪

[redacted]

[redacted]

Quora [redacted] .«[redacted]» [redacted]

[redacted] Quora [redacted]

[redacted] «[redacted]» [redacted]

[redacted]:

1- بهدیگران گوش کنید

گوش کردن بهدیگران بهیک دلیل خیلی بزرگ در صدر این لیست قرار دارد . خیلی از افراد هیچ علاقهای به گوش کردن ندارند، اما در عوض میخواهند بقیه به آنها گوش کنند . اگر سئوالاتتان را مطرح کنید و سپس گوش کنید، مطمئن باشید که دیگران متوجه این قضیه میشوند و بهشما توجه خاصی میکنند.

2- در برابر صحبتهای دیگران خودتان را مشتاق و علاقمند نشان دهید

بهطور کلی، انسانها بیشتر دوست دارند که بقیه به صحبتها و داستانهای آنها گوش دهند . افراد مشتاق و علاقمند همیشه جالب هستند. از دیگران سئوال بپرسید و سعی کنید چیزهایی را از آنها یاد بگیرید که تا پیش از این نمیدانستید .

3- آیا در مکالمات یک بهیک بهتر هستید یا در یک جمعیت بزرگ؟

تفاوت این دو موضوع خیلی مهم است. اینکه بدانید در چه حالتی بهتر عمل میکنید باعث میشود تا بهترین محیط را برای درخشش مهارتهای اجتماعی خود بسازید . من ترجیح میدهم تا بهصورت یک بهیک با دیگران ارتباط برقرار کنم و همیشه در این شرایط بحثهای عمیقتری دارم و بهتر خودم را نشان میدهم . سعی کنید در اینگونه مواقع از احساس درونی خود کمک بگیرید . کدام یک حس بهتری بهشما میدهد؟ از چه طریقی دوستان بیشتری پیدا کردید؟ وقتی بهخاطرات خود رجوع میکنید کدام مکالمات بهتر و جالبتر بودند؟

4- خیلی منفی نباشید و از شکایتهای مداوم پرهیز کنید

همه این رفتارها حالت دافعه دارند و باعث میشود تا دیگران از ما دور شوند . ما همیشه در معرض ترس، منفیبافی و بهطور کل بدترین خصوصیات انسانها هستیم . بههمین دلیل است که بیشتر جذب کسانی میشویم که مهربان، دوستداشتنی، سرزنده و بانمک هستند . انتقاد و بدبینی نسبت به مسائل مختلف و اطرافیان مانند این است که قصد فروش یخ بهاسکیموها را داشته باشید . مطمئنا کسی حاضر بهخرید آن نیست.

5- اسم دیگران را بهخاطر داشته باشید

بیشتر مردم میگویند که حافظه ضعیفی دارند و نمیتوانند همیشه نام دیگران را بهخاطر داشته باشند . اما Jim Kwik از یک حربه فوقالعاده استفاده کرد تا به این افراد نشان دهد که اشتباه میکنند : "اگر بهشما بگویم که در صورت بهخاطر داشتن نام کسی هزار دلار پاداش میگیرید، چه کار میکنید؟ آنرا بهخاطر میسپرید؟ حتما همینطور است." پس، این مسئله هیچ ربطی به قدرت حافظه ندارد بلکه همه چیز به انگیزه خلاصه میشود . اگر بخواهید بهخاطر داشته باشید، حتما میتوانید . از دیگران بخواهید تا نامشان را تکرار کنند . اگر فکر میکنید این کار برایتان سخت است از آنها بخواهید تا حرف بهحرف بگویند . بعد از آنها تکرار کنید . اگر فراموش کردید، از یکی دیگر از اعضای گروه بپرسید : "بهنظر تو، اسم آن شخصی که پیراهن قرمز بهتن دارد چه بود؟ فراموش کردم ." هر کاری بکنید تا بهخاطر داشته باشید . سپس، آنها را با اسمشان صدا بزنید . همه دوست دارند که با اسمشان صدا زده شوند.

6- خاطرات و داستانهای دیگران را فراموش نکنید

هدف اصلی گوش کردن بهخاطر داشتن چیزهایی است که دیگران برایتان تعریف میکنند . این شیوه تأثیر زیادی روی ادامه مکالمه یا بهوجود آمدن یک رابطه دوستی است . نام خانواده آنها، عادات و تفریحات، جزئیات کارشان، اینکه بهچه چیزهایی بهشدت علاقه دارند و نام حیوانات خانگیشان را بهخاطر داشته باشید . وقتی بقیه متوجه شوند که شما به آنها گوش کردهاید و داستانشان را بهخاطر دارید واقعا حس خوبی پیدا میکنند .



7-

8-

-9 [illegible]

[illegible]

-10 [illegible]

[illegible]

[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible]
[illegible]:
12:55 - 22/03/1397
[illegible]:
[illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible]

[illegible]
[illegible]:https://www.shabakeh-mag.com/news/world/12969/%D8%AF%D9%87-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87-%DA%A9%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D8%AB-%D8%B1%D8%B4%D8%AF-

%D9%82%D8%A7%D8%A8%D9%84-%D8%AA%D9%88%D8%AC%D9%87-%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D9%86%D8%AF