

الذكاء الاجتماعي

الاستماع ومشاهدة المزيد

من خلال مشاهدة والاستماع أكثر، ونحن قادرون على رصد أفضل لسلوكيات الآخرين وكذلك منطقتنا لأننا لا نركز أساساً على أنفسنا. من خلال التركيز على الشخص الآخر وأفعاله، يمكننا تطوير مهارات استماع أفضل والنقاط المزيد من المعلومات مما لو حاولنا تحملها بأنفسنا. نصائح لتحسين الاستماع:

- الاستماع إلى الإشارات اللفظية

- مشاهدة للإشارات غير اللفظية

- التركيز على ما يقال، وليس الشخص

- كن على دراية بسلوكياتك وردود أفعالك

حافظ دائماً على هدونك

الحفاظ على برودة لدينا في حالات ضيقة أو مرهقة يمكن أن تكون صعبة ويأخذ الكثير من المهارة لجعله من خلال برشاقة. من الطبيعي تماماً أن تشعر بالحرج أو الأذى عندما يفعل شخص ما شيئاً لا يعجبك، مثل التحدث إليك بوقاحة أو الإشارة إلى خطأ ارتكبه. غريزتنا الأولى هي أن نهاجمهم أو نحاول الانتقام بإيذائهم في المقابل. ولكن المفتاح للاتصال قوية ومهنية للحفاظ على برودة الخاص بك في جميع الأوقات وعدم السماح للمشاعر السلبية تولي. عندما يحدث شيء قد يرسلك على الحافة، خذ دقيقة للتفكير في ما قيل وما حدث. إذا لزم الأمر، يجب أن خطوة بعيداً لبضع لحظات ليؤلف نفسك.

نصائح للحفاظ على برودة الخاص بك:

- حاول ألا تأخذ الكلمات على محمل شخصي

- توقف وانعكس ما قيل، وليس كيف قيل

- دون ملاحظة للتعلم من هذه التجربة

- اسأل نفسك إذا كان الشخص لديه سبب لما قيل – إذا كان الأمر كذلك، ماذا يمكنك أن تفعل لتغييره؟

مواضيع المحادثة

في بعض الأحيان عندما نتحدث بين أشخاص آخرين في المواقف الاجتماعية، يمكن أن تصبح خطوط مواضيع المحادثة الآمنة ضبابية. يمكننا أن نصبح مرتاحين للغاية ونبدأ في الحديث عن مواضيع يمكن أن تبدو جيدة لبعض الناس، ولكن يمكن أن تكون مهينة أو وقحة للآخرين. يوصى عادة بالالتزام بالمواضيع التي تعتبر "آمنة" للجميع، مثل مناطق العمل الشائعة أو الهوايات.

المواضيع التي يجب تجنبها في مجموعة:

- دين

- سياسة

- الصحة الشخصية

- مواضيع التحيز (العنصرية والتحيز الجنسي، وما إلى ذلك)، بما في ذلك النكات