

چکلیست اجرایی: [🗒️] حاضر جوابی: 12 تکنیک برای پاسخ سریع، مودبانه و هوشمندانه

1. مکث طلایی سه ثانیه‌ای

مکث کوتاه باعث فعال شدن بخش منطقی مغز (نئوکورتکس) می‌شود.

قبل از پاسخ به کنایه، در دلت تا ۳ بشمار و نفس عمیق بکش.

2. تکنیک سوال متقابل

پرسش متقابل، فشار روانی را سریعاً به سمت گوینده برمی‌گرداند.
با خونسردی بپرس: «دقیقاً منظورت از این حرف چی بود؟»

3. پذیرش با طنز (تای چی کلامی)

تایید طنزآمیز، خلع سلاح شناختی ایجاد کرده و تنش را می‌کاهد.
انتقاد را با اغراق تایید کن. (مثال: بله، تازه بدتر از این هم هستم!)

4. قانون سکوت معنادار

ارتباط غیرکلامی و چشمی، قدرت نفوذ بیشتری از کلمات دارد.
بدون هیچ حرفی، ۳ ثانیه به چشمان طرف مقابل خیره شو و لبخند بزن.

5. تغییر زاویه بحث (شیفت فریم)

هدایت مسیر گفتگو به جلوگیری از انفعال و تسلط مغزی کمک می‌کند.

موضوع را با یک «راستی...» به سمت زمین بازی خودت تغییر بده.

6. تکنیک آینه کلامی

تکرار دقیق کلمات، آگاهی شنونده را نسبت به لحن تهاجمی‌اش بیدار می‌کند.

آخرین کلمات شخص را با لحن خنثی تکرار کن. («من بی‌مسئولیتم؟»)

امتیاز من: از ۶ | تاریخ اجرا: / / ۱۴۰۰..



گام بعدی: تسلط بر هنر ارتباطات

برای افزایش اعتماد به نفس و ساخت یک شخصیت کاریزماتیک با قدرت کلام بالا، این دوره را پیشنهاد می‌کنیم:

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتس‌آپ (09963044007)

مقاله مرجع

♥ طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی