

# نیمکت اقلیمی



## کمی وقت بگذارید و با همتای ناشناس خود وارد گفتگو شوید. فرایند بسیار ساده است!

3 پاکت با سوالات و تصاویر برای تحریک گفتگو وجود دارد. با سوال مقدماتی، سپس تصاویر تکانه ای و در آخر سوالات تکانه ای شروع کنید.

به صورت متناوب یک کارت از پاکت بیرون بکشید. سوالات را با صدای بلند بخوانید و یکی یکی به آنها پاسخ دهید. هنگامی که یک تصویر تکانه ای را بیرون می کشید، ابتدا آنچه را که می بینید توصیف کنید و سپس احساسات و افکار خود را در مورد آن به اشتراک بگذارید. اگر تداعی فوری ندارید، اشکالی ندارد. صبر کنید و به تداعی های همتای خود که با او صحبت می کنید گوش دهید.

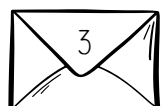
به نوبت هر شش سوال مقدماتی را به ترتیب شماره با صدای بلند بخوانید و پاسخ دهید.



هر تعداد تصویر تکانه ای که دوست دارید از پاکت بیرون بکشید (حداقل سه تصویر) آنچه را که می بینید توصیف کنید. تداعی ها، افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارید.



هر تعداد سؤال تکانه ای که دوست دارید از پاکت بیرون بکشید. کاردی است که بیرون کشیده می شود و پس از آن گفتگو به پایان می رسد. (حداقل سه سؤال) و به آنها پاسخ دهید. کارت سبزرنگ آخرین



شروع، لطفاً به شش قانون زیر برای یک مکالمه باز و سازنده توجه کنید:

- از ضمیر من استفاده کنید: به جای «ما» یا «شما»، «من» بگویید و خود را یک شخص نشان دهید.
- احساسات و نیازهای خود را بیان کنید بدون سرزنش یا انتقاد از همتای خود.
- گوش کنید، وقتی همتای شما صحبت می کند. گوینده باید این احساس را داشته باشد: من فهمیده شده ام! همتای من علاقه مند است!
- همدلی داشته باشید: آگاهانه همتای خود را درک کنید. به یاد داشته باشید که طرف مقابل دلایلی برای دیدگاه یا عمل خود دارد.
- از همتای خود قدردانی کنید
- تماس چشمی برقرار کنید - به این ترتیب بهتر می توانید درک کنید که آیا طرف مقابل شما را درک می کند یا شما فهمیده شده اید

در نهایت از شما دعوت می کنیم در گفتگویی که با یکدیگر دارید به دنبال نقاط مشترک باشید. از این شباهت ها برای تأکید بر شباهت خود به یکدیگر استفاده کنید. زیرا اگر بتوانیم زمینه های مشترک را پیدا کنیم، آنگاه می توانیم همدلی و ارتباط ایجاد کنیم.

**و حالا: لذت ببرید!**