

باهوش

آنچه دختران باید بدانند

جادوی کلمات

استفاده از کلمات مناسب
و مؤثر در شرایط متفاوت



فهرست

صحبت کوتاه / ۷

- ۸ چیزهایی که پس از «سلام» می‌توان گفت
- ۹ سؤال‌هایی برای بهتر شناختن يك فرد
- ۱۰ چه باید گفت وقتی شما به فرد جدیدی معرفی می‌شوید
- ۱۲ چه باید گفت وقتی فرد جدیدی به شما معرفی...
- ۱۴ چه باید گفت وقتی با بزرگ‌ترها حرف می‌زنید
- ۱۶ تعریف و تحسین
- ۱۸ زبان بدن

چگونه خواست خود را بیان کنیم / ۲۱

- ۲۲ بیان خواسته
- ۲۴ چه باید گفت اگر از يك بزرگ‌تر چیزی می‌خواهید
- ۲۶ چه باید گفت درباره‌ی مشکلات دوستی
- ۲۷ چه باید گفت اگر دوست‌تان شما را دیوانه می‌کند
- ۲۸ چه باید گفت اگر می‌خواهید پدر و مادرتان تغییر روش دهند
- ۳۰ بیان منظور
- ۳۲ چگونه با دیگران کنار بیاییم
- ۳۴ مطرح کردن موضوع اصلی
- ۳۶ دختران درباره‌ی اینکه چگونه به چیزی که می‌خواهند می‌رسند چه می‌گویند
- ۳۸ چه باید گفت اگر لازم است «نه» بگوئید
- ۴۰ راه‌های «نه» گفتن

بیان صریح / ۴۳

- ۴۴ چگونه عذرخواهی کنیم
- ۴۶ چه باید گفت اگر به دوست‌تان خیانت کرده‌اید
- ۴۸ چه باید گفت اگر کسی را عمداً ناراحت کرده باشید
- ۵۰ چه باید گفت اگر معلمتان را ناراحت کرده‌اید
- ۵۲ چه باید گفت اگر چیز مهمی را فراموش کرده‌اید
- ۵۴ دخترها در مورد فراموش کردن چه می‌گویند؟



رنجیدن و رنجاندن / ۵۷

- ۵۸ دفتر ثبت خشم
- ۶۰ این کار، کفر مرا بالا می‌آورد!
- ۶۲ چه باید گفت اگر دوستی شما را تحقیر کند
- ۶۴ چه باید گفت اگر سربه‌سر کسی گذاشته‌اند
- ۶۵ چه باید گفت اگر سربه‌سر شما گذاشته‌اند
- ۶۶ مواجهه با قلدرها
- ۶۸ در برابر بچه‌های زورگو، قوی باشید
- ۷۰ پاسخ‌های هوشمندانه
- ۷۲ کنار آمدن با بزرگ‌ترهای سخت‌گیر

اوقات اندوه‌بار / ۷۵

- ۷۶ چه باید گفت وقتی به عیادت يك بیمار می‌روید
- ۷۸ همدردی کردن
- ۸۰ چه باید گفت اگر دوست‌تان به جای دیگری می‌رود
- ۸۱ چه باید گفت اگر شما به جای دیگری می‌روید
- ۸۲ چه باید گفت اگر پدر و مادر دوست‌تان از هم طلاق گرفته‌اند
- ۸۳ چه باید گفت اگر پدر و مادر شما می‌خواهند از هم جدا شوند
- ۸۴ چه باید گفت اگر کسی در خانواده‌ی دوست شما مرده است
- ۸۵ چه باید گفت اگر کسی در خانواده شما مرده است
- ۸۶ حمایت از يك فرد غم‌دیده

من دستپاچه‌ام! / ۸۹

- ۹۰ چه باید گفت درباره‌ی خانواده‌ی شما
- ۹۲ چه باید گفت موقعی که خشک‌تان می‌زند
- ۹۴ چه باید گفت درباره‌ی تفاوت‌های شما
- ۹۶ اطلاعات خصوصی
- ۹۸ چه باید گفت وقتی برای دوست‌تان اتفاق خجالت‌آوری می‌افتد
- ۹۹ چه باید گفت وقتی برای خودتان اتفاق خجالت‌آوری می‌افتد

راستش را بگوئید / ۱۰۱

- ۱۰۲ چه باید گفت تا احساسات دیگران جریحه‌دار نشود
- ۱۰۴ چه باید گفت اگر کسی بخواهد از شما سوءاستفاده کند
- ۱۰۶ حالا یا بعداً؟
- ۱۰۸ قبول کردن هدایا
- ۱۱۰ چه باید گفت وقتی سپاسگزار کسی هستید
- ۱۱۴ آیا می‌توانید با اعتماد به نفس ارتباط برقرار کنید
- ۱۱۶ کلام معجزه است!

صحبتِ کوتاه

«ما خیلی حرف نزدیم.»

این یعنی گفتگو ساده و روشن بوده است. با صحبت کوتاه، اسرار پنهان خود را با کسی در میان نمی‌گذارید، ولی این نوع گفتگوها بخش مهمی از زندگی روزمره‌ی شما هستند.

صحبت کوتاه می‌گوید که می‌خواهم تو را بهتر بشناسم، به تو اهمیت می‌دهم و آنچه می‌گوئی برایم مهم است.



چیزهایی که پس از «سلام» می توان گفت

تصور کنید که می خواهید سر صحبت را با دختری که در ایستگاه اتوبوس در کنار شما ایستاده است، باز کنید، ولی نمی دانید چه بگوئید. پس از سلام کردن، یکی از این سؤالات را برای شروع صحبت انتخاب کنید.

۱. من (...) هستم. اسم شما چیست؟

۲. اوضاع چطور است؟ ۳. کدام مدرسه می روی؟ ۴. من کلاس پنجم هستم، تو کلاس چندی؟ ۵. همیشه سوار این اتوبوس می شوی؟ ۶. کدام درس را بیشتر دوست داری؟ ۷. دوست داری در فاصله ای که منتظر اتوبوس هستیم، یک جور بازی را انجام بدهیم؟ ۸. فیلم (...) را دیدی؟ ۹. کاش کتابم را آورده بودم. از مطالعه خوشت می آید؟ ۱۰. تو هم فکر می کنی هوا خیلی (داغ/ بارانی/ سرد) است؟ ۱۱. موقعی که منتظر اتوبوس هستی، دوست داری چه کار کنی؟ ۱۲. امشب تلویزیون مسابقه ای (...) را نشان می دهد. هیچ وقت نگاه می کنی؟ ۱۳. آدامس می خوری؟ ۱۴. من یک کوه تکلیف مدرسه دارم. معلم شما هم تکلیف زیاد می دهد؟ ۱۵. از لباست خوشم می آید. این رنگ دلخواه توست؟ ۱۶. می دانی ساعت چند است؟ ۱۷. کاش زودتر تعطیلی آخر هفته برسد. می خواهم... (درباره ی برنامه تان در آخر هفته توضیح مختصری می دهید)، تو چطور؟ ۱۸. دلم می خواهد زودتر به خانه برسم و مادر بزرگم را ببینم. تو مادر بزرگ داری؟ ۱۹. خیلی وقت است اینجا زندگی می کنی؟ ۲۰. از موهایت خوشم می آید، خودت درستش می کنی؟ ۲۱. فکر می کنی امروز اتوبوس دیر بیاید؟ ۲۲. تو هم سوار اتوبوس مدرسه می شوی؟ ۲۳. امروز کجا می روی؟ ۲۴. فکر کردم دیر شده، خیلی وقت است که رسیده ای؟

سؤال هایی برای بهتر شناختن يك فرد

حالا تصور کنید که قبلاً چندباری با این دختر صحبت کرده اید و فکر می کنید نقاط مشترک زیادی با هم دارید. حالا سعی کنید با این سؤالات، او را بهتر بشناسید.

۱. تولد تو چه روزی است؟ ۲. تا حالا ورزشی را امتحان کرده ای؟ ۳. رنگ مورد علاقه ی تو چیست؟ ۴. تا حالا در مسابقه ای برنده شده ای؟ ۵. نگران دوره های بالاتر درسی هستی؟ ۶. از آشپزی کردن خوشت می آید؟ ۷. هیچ وقت در شهر یا کشور دیگری بوده ای؟ ۸. معلم مورد علاقه ی تو کیست؟ چرا؟ ۹. چیزی هم جمع می کنی؟ ۱۰. بزرگ ترین ترس تو چیست؟ ۱۱. می دانی برنامه ات در تعطیلات بعدی چیست؟ ۱۲. دوست داری با دوستانت کجا بروی؟ ۱۳. در خانواده ات چند نفر هستید؟ ۱۴. خواننده ی مورد علاقه ات کیست؟ ۱۵. تا به حال هیچ وقت گم شده ای؟ چه کار کردی؟ ۱۶. در خانه کامپیوتر داری؟ ۱۷. چه کاری را دوست داری انجام بدهی؟ ۱۸. خودت اتاق داری؟ ۱۹. نمایش تلویزیونی مورد علاقه ی تو چیست؟ ۲۰. شغل مورد علاقه ات چیست؟ ۲۱. چه ورزشی را دوست داری؟ ۲۲. هیچ وقت شعر یا داستان نوشته ای؟ ۲۳. چه جور کتابی دوست داری بخوانی؟ ۲۴. اگر بتوانی جایی زندگی کنی، کجا را انتخاب می کنی؟

