

یک مسیر کوتاه!

کلماتی را انتخاب کن که گفت‌وگو را به سمت مفیدتری ببرد. درباره‌ی ناراحتی‌ات حرف نزن؛ درباره مشکلی بگو که ذهنت را درگیر کرده است. این سه راه که برایت نوشته‌ام برای شروع گفت‌وگو خوب است اما شاید خودت راه بهتری بلد باشی.

۱- در مورد آینده اضطراب داری و تلاش‌های قبلی برای صحبت در مورد آن با «همه چیز خودش درست می‌شود» به پایان رسیده است، که باعث شده بیشتر نگران باشی؟ سعی کن برای شروع دوباره گفت‌وگو بگویی: «به حرف‌های هفته گذشته فکر می‌کردم. خواستم از شما تشکر کنم که به من ایمان دارید و معتقدید که همه چیز درست خواهد شد. واقعاً لطف کردید که سعی کردید به من اطمینان دهید، اما من هنوز در مورد آینده نگرانی دارم و دوست دارم دوباره به شما بگویم که چه چیزی نگرانم کرده است.»

۲- نگران حضور یک دوست جدید در گروه دوستی فعلی هستی، دیدن تغییرات آزاردهنده است و به نظر می‌رسد که رفتارها مثل گذشته نخواهد بود؟ سعی کن بگویی: «از زمانی که یک فرد جدید به گروه اضافه شده، تصور می‌کنم روابطمان در حال تغییر است. به نظر شما چگونه می‌توانم روابط گروه را قوی نگه دارم؟»

۳- در مورد اینکه بعد از پایان مدرسه چه کاری باید انجام دهی سردرگم هستی. مطمئن نیستی که به کدام رشته بروی یا چه شغلی را انتخاب کنی. هنوز چند سال مانده است، اما در ذهن شما نقش دارد. سعی کن بگویی: «می‌دانم که خیلی مانده است، اما واقعاً خوشحال می‌شوم با کسی صحبت کنم که آیا وقتی بزرگتر شدم از خانه دور شوم و درس بخوانم یا تلاش کنم و شغلی پیدا کنم. مطمئن نیستم که چه چیزی برایم مناسب است. آیا می‌توانم با شما صحبت کنم؟»

وقتی یک گفت‌وگو برایت مهم است، آماده‌سازی حرف‌های اولیه می‌تواند کمک کند. سعی کن چند جمله از حرف‌هایت را بنویسی تا به عنوان نقطه شروع از آن استفاده کنی.