HADI BAKHTIARI

فایل رایگان | فن بیان در احوال‌پرسی

جملات احوال‌پرسی رسمی و صمیمی

۳۰ جمله‌ی آماده برای شروع یک ارتباط محترمانه و گرم؛ از جلسه‌ی کاری تا گفت‌وگو با دوستان.



۱۰
جمله‌ی رسمی

۲۰
جمله‌ی صمیمی

۳
قدم برای استفاده‌ی درست

بخش اول

احوال‌پرسی‌های رسمی

برای محیط کار، جلسه، مشتری، مراجع اداری و بزرگ‌ترها؛ کوتاه، محترمانه و بدون صمیمیت بیش از حد.

۱ «سلام و عرض ادب، وقتتون بخیر؛ حال شما چطوره؟»

۲ «امیدوارم حالتون خوب باشه؛ اجازه می‌فرمایید احوالتون رو جویا بشم؟»

۳ «حال و احوالتون چطوره؟ امیدوارم روز خوبی رو سپری کرده باشید.»

۴ «امروز اوضاع و احوال چطوره؟»

۵ «همه‌چیز بر وفق مراده؟»

۶ «اوضاع کار و زندگی روبه‌راهه؟»

۷ «در صحت و سلامت هستید؟»

۸ «امیدوارم این روزها همه‌چیز به کامتون باشه؛ حالتون چطوره؟»

۹ «درود بر شما، خوشحالم از دیدنتون؛ امیدوارم روز خوبی داشته باشید.»

۱۰ «اصل حالتون چطوره؟»

! **نکته‌ی لحن**

جمله‌ی رسمی را آرام و شمرده بگویید، عنوان مخاطب را بیاورید و در جمع رسمی کسی را با اسم کوچک صدا نکنید. بعد از سؤال، برای جواب مکث کنید.

بخش دوم

احوال‌پرسی‌های صمیمی

برای دوستان، خانواده و همکاران نزدیک؛ جمله‌هایی که از «خوبی؟ چه خبر؟» فراتر می‌روند و گفت‌وگو را باز می‌کنند.

۱ «چه خبر از حال و احوالت؟ خوبی؟»

۲ «این‌همه لبخند می‌بینم؛ چه خبر خوبیه؟»

۳ «امروز بیشتر حال خندیدن داری یا گپ زدن؟»

۴ «این چند روز چطور گذشت؟ خوش گذشت یا شلوغ بود؟»

۵ «حالت چطوره؟ انرژیت روی چنده؟»

۶ «امروز بیشتر حال شنیدن داری یا گفتن؟»

۷ «حالت از دیروز بهتره؟»

۸ «تعریف کن ببینم، اصل حالت چطوره؟»

۹ «حس‌وحال امروزت چطوره؟»

۱۰ «امروزت چقدر شبیه روزهای خوب بوده؟»

۱۱ «اگه بخوای حالت رو با یه کلمه بگی، چی می‌گی؟»

۱۲ «این چند وقت بیشتر خندیدی یا خندوندی؟»

۱۳ «چه خبر خوبی داری برام؟»

۱۴ «امروزت از اون روزای معرکه بوده یا نه؟»

۱۵ «حال دلت چطوره؟ آرومه یا پرهیجان؟»

۱۶ «امروز بیشتر حال قهوه داری یا چای و گپ طولانی؟»

۱۷ «اگه بخوای اسم امروزت رو بذاری، چی می‌شه؟»

۱۸ «آخرین بار کِی حسابی خندیدی؟»

۱۹ «دلم برات تنگ شده بود؛ چه خبرا؟»

۲۰ «خب، از خودت بگو؛ این روزها کجای زندگی ایستادی؟»

! **نکته‌ی لحن**

جمله‌ی صمیمی وقتی اثر دارد که به خود آن آدم اشاره کند. هرجا می‌توانید، یک جزئیات واقعی از زندگی‌اش را به سؤال اضافه کنید.

قبل از استفاده

سه قدم برای اینکه جمله‌ها اثر کنند

جمله‌ی آماده فقط نقطه‌ی شروع است؛ آنچه مخاطب حس می‌کند، از لحن و توجه شما می‌آید.

۱

اول نگاه، بعد سلام

قبل از اولین کلمه به چشم مخاطب نگاه کنید و یک لبخند ملایم بزنید. سلامی که هم‌زمان با نگاه کردن به گوشی گفته شود، بی‌اهمیت جلوه می‌کند.

۲

اسم مخاطب را بیاورید

یک بار در شروع و یک بار در خداحافظی کافی است. اسم، احوال‌پرسی را از یک جمله‌ی عمومی به یک ارتباط شخصی تبدیل می‌کند.

۳

جواب را واقعاً بشنوید

احوال‌پرسی یعنی پرسیدن احوال. بعد از سؤال ساکت بمانید، جواب را بشنوید و یک واکنش کوتاه نشان دهید؛ همین تفاوت تعارف با ارتباط واقعی است.

!

تمرین پیشنهادی

یکی از جمله‌ها را با سه لحن رسمی، خودمانی و صمیمی بگویید و صدایتان را ضبط کنید. با شنیدن دوباره، لحنی را که طبیعی‌تر و گرم‌تر است پیدا کنید.

احوال‌پرسی فقط کلمه نیست؛ لحن، صدا و حضور است.

در دوره‌ی آنلاین هفت‌خوان، لحن، صدا، مدیریت استرس و گفت‌وگو را قدم‌به‌قدم تمرین می‌کنید؛ با دو ماه ارتباط مستقیم با استاد بعد از خرید.

دوره‌ی آنلاین هفت‌خوان

مشاوره‌ی رایگان: ۰۹۱۳ ۹۶۰ ۱۸۷۰