

مدتی بعد از اینکه پادکست کتابگرد را شروع کردم، متوجه شدم گفت‌وگو کردن با آدم‌ها از چیزی که انتظار داشتم، سخت‌تر است. فهمیدم برای اینکه یک گفت‌وگو را خوب پیش ببرم، باید اول از همه شنونده خوبی باشم. برای اینکه شنوندهٔ بهتری شوم، کتاب‌هایی دربارهٔ این موضوع خواندم و از آدم‌های باتجربه‌تر کمک گرفتم. کم‌کم خودِ گفت‌وگو و فرآیندی که در آن طی می‌شد، برایم جذاب شد. هرچه بهتر گوش می‌دادم، بیشتر به این نتیجه می‌رسیدم که هرکس قصه‌ای برای گفتن دارد، اگر سؤال مناسبی بپرسم و خوب بشنوم. این موضوع گوشهٔ ذهنم مانده بود تا اینکه روزی می‌خواستیم در خانه‌مان مهمانی نسبتاً شلوغ و متفاوتی بگیریم؛ به این شکل که هر کدام از دوستانمان که به مهمانی دعوت می‌شد، باید آدم غریبه‌ای را هم با خودش می‌آورد که من و سیما (همسر) شناسیم.

وقتی داشتم کارهای مهمانی را انجام می‌دادم، به این موضوع فکر کردم حالا که آدم‌های غریبه‌ای قرار است به مهمانی بیایند، ایده‌ای برای آشنایی آدم‌ها با هم داشته باشم. تجربه‌های قبلی‌ام نشان داده بود وقتی از آدم‌ها می‌خواهم خودشان را معرفی کنند، معمولاً از شغل، تحصیلات، محل زندگی و چیزهایی شبیه به این حرف می‌زنند. به نظرم این اطلاعات کمک نمی‌کند تا آدم‌ها را بشناسیم. دوست داشتم چیزهایی بیشتر از «کارمند بانک»، «حسابداری خوندم» و «تهران‌پارس زندگی می‌کنم»، از آدم‌ها بدانم.

شروع کردم به نوشتن سؤال‌هایی که جواب‌هایش هم می‌توانست سرگرم‌کننده باشد و هم اینکه کمک کند با جنبه‌های دیگری از آدم‌ها مواجه شوم؛ جنبه‌هایی که شاید در گفت‌وگوهای روزمره کمتر در موردش حرف می‌زنیم.

وقتی مهمانی شروع شد، کاغذ سؤال‌ها را آوردم و هر کس یکی از کاغذها را به شکل اتفاقی برداشت. یک نفر داوطلب شد که شروع کند و به این شکل گفت وگویی گرم و جذابی شکل گرفت. جاهایی بلند خندیدیم، جاهایی برای خاطرات تلخی که شنیدیم، بغض کردیم و گاهی سکوت. بعد از اینکه یک دور بازی

کردیم، بچه‌ها دوست داشتند معاشرت را به همین شکل ادامه بدهیم. پیشنهاد دادم هر کسی سؤالش را با یک نفر دیگر جابه‌جا کند و یک دور دیگر به همین شکل بازی کردیم.

مهمانی خوبی شد و خاطرات خوبی از آن روز پیش همهٔ ما ماند. در شروع مهمانی بیشتر آدم‌ها با هم غریبه بودند، اما این گفت‌وگوها باعث شده بود به هم نزدیک‌تر شویم و دیگر کسی غریبه نبود.

بعد از آن روز این بازی را با دوستان، آشنایان و همکاران هم انجام دادم. هر بار تجربهٔ شگفت‌انگیزی برای خودم بود و اتفاق‌های جالبی در آن گفت‌وگوها شکل می‌گرفت. بازخوردهایی که بعد از هر بازی می‌گرفتم، کمک کرد تا بعضی از سؤال‌ها را تغییر بدهم و سؤال‌های دیگری به آن اضافه کنم.

گاهی هم شیوهٔ بازی را تغییر می‌دادم. مثلاً یک بار به این شکل بازی کردیم که هر کس به‌صورت اتفاقی دو کارت سؤال برمی‌داشت و به یکی از آنها به انتخاب خودش جواب می‌داد. به تجربه دیدم که روش بهتری است. یا در بعضی از جمع‌های کوچک اگر آدم‌ها پایه بودند، وقتی یک نفر به سؤال خودش جواب می‌داد دیگران هم اگر می‌خواستند، می‌توانستند به همان سؤال جواب بدهند. این شیوه هم جالب بود؛ چون می‌توانستیم یک موضوع یا اتفاق را از زوایهٔ آدم‌های مختلفی بشنویم.

آن‌قدر این شکل از معاشرت برایم جذاب شد که آن را در پادکست کتابگرد هم امتحان کردم و با مهمان‌های پادکست این بازی را انجام دادم.

به‌نظرم این سؤال‌ها می‌تواند ابزار خوبی برای شکل‌گیری یک گفت‌وگو و معاشرت دلنشین باشد. چیزی که در دوره‌های ما و مهمانی‌هایمان کم داریم.

به همین خاطر با مشورت و کمک دوستانم این بازی را تولید کردیم، به این امید که «گفت‌وشنود» بتواند کمک کند، راحت‌تر از خودمان حرف بزیم، رابطه‌هایمان را عمیق‌تر کنیم و از حضور در کنار هم بیشتر لذت ببریم.



چرا گفت و شنود

یک روز روایتی از دوستی شنیدم که تعریف می‌کرد «گفت‌وگو» همیشه معنای خوبی نداشته و گاهی به معنی «خروبحث» و «جدل» هم به کار می‌رفته. برای مثال، حافظ می‌گوید: «گفت‌وگو آیین درویشی نبود» یعنی در مرام و آیین درویشی بحث و جدل جایگاهی ندارد. دوستم توضیح داد که در زمان‌های گذشته عبارت «گفت‌وشنود» را هم داشتیم. به نظرم عبارت قشنگی بود و شبیه اتفاقی است که در بازی می‌افتد: یک نفر حرف می‌زند و بقیه می‌شنوند.

چطور بازی کنیم؟

این بازی را می‌شود به روش‌های مختلف بازی کرد، بسته به تعداد آدم‌ها و نوع جمعی که در آن هستید می‌توانید با خلاقیت خودتان تغییراتی در بازی بدهید.

روش پیشنهادی: به هرکس دو کارت بدهید. در جمع‌های بزرگ بهتر است کسی کارت‌هایش را ننیند تا حواسش به سؤال خودش پرت نشود. یک نفر داوطلب می‌شود. کارت‌هایش را می‌بیند و انتخاب می‌کند، به کدام یک از دو کارت جواب بدهد. سؤالش را بلند می‌خواند و به آن جواب می‌دهد.

مهم است که وقتی یک نفر به سؤالش جواب می‌دهد، دیگران خوب بشنوند و فضای امنی برای گوینده به‌وجود بیاورند. بعد از تمام‌شدن هر جواب، اگر کسی دوست داشت، می‌تواند به همان سؤال جواب بدهد؛ اگر نه، نفر بعدی کارتش را انتخاب می‌کند و می‌خواند.

پایان بازی: بهتر است همه حداقل یک دور به سؤال‌هایشان جواب داده باشند. بعد از آن می‌توانید از جمع بپرسید، آیا دوست دارند بازی را ادامه بدهند یا نه. اگر خواستید ادامه بدهید، هرکس می‌تواند به کارت دومش جواب بدهد. یا اینکه کارت دومش را بدهد به یک نفر دیگر در آن جمع تا آن شخص جواب بدهد. روش پیشنهادی برای جمع‌های کوچک (۲ تا ۴ نفر): یکی از کارت‌ها را رو کنید و اگر کسی مخالف نبود، همه به آن سؤال جواب بدهند. پایان بازی به خودتان بستگی دارد. حتی ممکن است یک کارت موضوعی را باز کند که آدم‌ها دوست

گفت و شنود

"امیدواریم این بازی بتواند تجربه‌های خوبی برایتان بسازد. خوشحال می‌شویم بعد از اینکه این بازی را انجام دادید، تجربه‌تان را از هر راهی که دوست دارید با ما هم در میان بگذارید." «

اطلاعات بیشتر در مورد بازی گفت و شنود و راه‌های ارتباط با ما:



www.bazeest.ir



bazeestbazi@gmail.com



[ketabgardpodcast](#)

طراح و گردآورنده : محسن پوررمضانی
گرافیکست : هدا درودیان
ویراستار: سیاوش گودرزی
طراح بسته‌بندی: کوشا تاجبخش
مدیر تولید: آرش برهان

تمامی حقوق برای بازیست محفوظ است.

چطور فضای امنی برای گفت و شنود درست کنیم؟

فضا هر چیزی است که روی شرایط گفت و شنود اثر می‌گذارد؛ هم می‌تواند فیزیکی باشد (مثل سروصدا و شلوغی محیط)، هم چیزهای غیرفیزیکی که باعث شود گوینده احساس امنیت و راحتی نکند. قضاوت، نتیجه‌گیری، توصیه، راه‌حل دادن و... فضای گفت و شنود را از حالت امن خارج می‌کند.

ایجادکردن فضای امن به این معنی نیست که جریان گفت و شنود خشک و جدی باشد. مثلاً هر جا که گوینده چیز خنده‌داری تعریف کرد، ما هم می‌توانیم بخندیم؛ یا اگر یاد خاطره‌ مشایهی افتادیم، بعد از تمام‌شدن حرف‌های گوینده، می‌توانیم تجربه ما را برای بقیه بازگو کنیم.

تشکر

تشکر می‌کنم از هدا درودیان، دوست نقاش و خوش‌سلیقه‌ای که با وجود فاصله ۱۰ هزار کیلومتری‌ای که بینمان وجود داشت، طراحی بصری تمام اجزای این بازی را، از کارت‌ها تا جعبه، به شکل زیبا و هنرمندانه‌ای انجام داد.

ممنون از امیر سلامتی که تجربه‌هایش در حوزه تولید بازی را در اختیارم گذاشت و با پیشنهادها و بازخوردهای خوبش به بهتر شدن کار کمک زیادی کرد.

ممنون از آرش برهان که زحمت چاپ کارت‌ها را کشید و کوشا تاجبخش که جعبه های این بازی را به شکل خلاقانه‌ای طراحی کرد.

ممنون از سیاوش گودرزی که با صبر و حوصله در ویرایش متن‌های «گفت و شنود» کمک کرد.

تشکر می‌کنم از همسر، سیما، که یکی از الگوهایم برای خوب‌شنیدن است و در تمام مراحل آماده‌شدن این بازی همراهم بود. هم از مشورت‌هایش استفاده می‌کردم و هم بعضی از سؤال‌های خوب این بازی را پیشنهاد داد.

همین‌طور ممنونم از تمام دوستانی که این بازی را با من انجام دادند و با پیشنهادها و بازخوردهایشان به بهترشدنش کمک کردند.

داشته باشند بیشتر در موردش حرف بزنند و کل بازی با یکی دو سؤال تمام شود. هدف این است که از گفت‌وگو با هم بیشتر لذت ببریم و همدیگر را عمیق‌تر بشناسیم.



۳ اصل گفت و شنود

هر گفت و شنودی سه بخش دارد: کسی که می‌گوید، کسی که می‌شنود و فضایی که در آن گفت و شنود شکل می‌گیرد. برای اینکه از این بازی بیشتر لذت ببریم، پیشنهاد می‌شود این سه اصل را رعایت کنیم.

چطور گوینده بهتری باشیم؟

به سؤال‌ها صادقانه جواب بدهیم. بخش زیادی از جذابیت این معاشرت به صحبت‌های صادقانه، صمیمی و گاهی بامزه است.

می‌توانیم انتخاب کنیم با توجه به جمعی که در آن هستیم، چطور به سؤال‌ها جواب بدهیم و چه چیزی را در میان بگذاریم؛ اما مهم است که در موردش صادقانه حرف بزنیم و تا حد امکان، با خودمان و جمع راحت باشیم. این‌گونه به دیگران فرصت می‌دهیم ما را بیشتر بشناسند و خودشان را راحت‌تر ابراز کنند.

چطور شنونده بهتری باشیم؟

وقتی کسی صحبت می‌کند، به او فرصت بدهیم و میان حرفش نپریم. برای اینکه شنونده بهتری شویم، باید سعی کنیم به گوینده توجه کنیم و گوش و دلمان را به او بسپاریم.

شنیدن در ظاهر کار آسانی به نظر می‌رسد، شاید چون همه ما در طول روز انجامش می‌دهیم؛ اما گاهی خودمان هم تجربه کرده‌ایم که شنونده خوبی بودن کار آسانی نیست و نیاز به تمرین دارد. یادتان می‌آید آخرین باری که حس کردیم یک نفر حرف‌هایتان را خوب می‌شنود کی بود؟ چه کاری انجام می‌داد که این حس را داشتید؟ فکرکردن و حساس‌شدن به این موضوع می‌تواند شروع خوبی برای تمرین بهترشنیدن باشد.