

# 5 أشياء تعلمتها عندما بدأت بالإتصال بأصدقائي بدلا من مراسلتهم!

أتصل بأمي عندما أحتاج إلى نصيحة جدية ، ولكن أيضًا عندما أريد الدردشة فقط. لقد أجرينا حديثًا مدهشًا لمدة 30 دقيقة مكرسًا تمامًا لفضائل الشامبو الجاف. أدركت أن هذا الحديث الفارغ ولكن الممتع لا يمكن أن يكون قد حدث خلال المراسلة وتساءل لماذا توقفت عن الإتصال بأشخاص آخرين في حياتي لمثل هذه الأعمال البسيطة من الفرح. لذلك قررت أن أقضي أسبوعًا في الإتصال بالآخرين بدلا من مراسلتهم. هذا ما تعلمته.

## 1. يؤدي الإتصال بالآخرين بدفعهم للظن بأن هناك أمر طارئ

يمكن أن يؤدي الاتصال بأحد الأشخاص على الهاتف الذي لديك علاقة مراسلة معه إلى الظن ان هناك حالة طوارئ. في العام الماضي ، راسلتني ابنة أخي البالغة من العمر 17 عاما لتسألني إن كانت تستطيع الاتصال بي في غضون 10 دقائق. بدأت أتصيب من العرق بغزارة لدرجة أنني اضطررت إلى مسح يدي قبل أن أتمكن من إرسال رسالة نصية بنجاح لأخبرها بأنني سأنتظر قبل الإتصال برقم الطارئ. وتبين أن ابنة أخي كانت بخير ولكننا لم نتحدث معاً من قبل على الهاتف.



## 2. يشعرك تلقي الإتصال كما انك ذاهب بموعدك الغرامي الأول.

إذا كنت ترغب في جعل شخص ما يشعر بالحرج تمامًا ، فأخبره أنك تريد الدردشة معه عبر الهاتف. الدقيقتان الأوليان من محادثة هاتفية مع شخص ليس أمك تشعر بالارتباك.

### 3. إنه وقت ممتع يمر بسرعة (ولكن كذلك الرسائل النصية).

عندما بدأت هذه التجربة ، لم أكن أدرك مقدار الوقت المستغرق في إجراء محادثة هاتفية مفيدة. لكن ذلك كان شعورًا رائعًا للتواصل مع الصوت البشري الآخر. هناك شيء أحبته في الرسائل النصية في وقت ما هو أنها تقدم المعلومات بإيجاز وسرعة. منذ ذلك الحين ، تحولت الرسائل النصية إلى وسائلنا الأساسية للتواصل ويمكنني بسهولة الانجرار في محادثة مدتها نصف ساعة مليئة بصور وصور سخيفة للقطط. يستغرق كل من وسائل الاتصال وقتًا من يومك ، لكنني تعلمت أن إجراء محادثة حقيقية مع الأصدقاء كان أمرًا بنّاءًا وجديرًا بالاهتمام.

### 4. حصلت على المزيد من الوقت للتمرين.

بمجرد أن أدركت أن الوجود على الهاتف يتطلب جزءًا مناسبًا من الوقت ، استخدمته كذريعة للخروج والذهاب في نزهة على الأقدام. في عالم حيث نحن مهووسون بالمهام المتعددة ، كان المشي والحديث بمثابة حشد أفضل من التمرير عبر Facebook أو إلقاء نظرة خاطفة على البريد الإلكتروني في منتصف المحادثة. كما أنه مفيد بالنسبة لي حيث أنني حصلت على بعض التمارين ذات التأثير المنخفض ، وشربت بعض الفيتامين D. في أحد الأيام المشمسة ، أجريت ثلاث اتصالات هاتفية وسرت حول الحي الذي أقيم فيه ، وبلغ إجماليه أكثر من 5 أميال.

### 5. التحدث مع الأصدقاء يشعرنني بالكثير من الارتياح.

بدأت التجربة بإجراء مكالمة مع صديقي المفضل. لم تكن هذه المكالمة خارج منطقة راحتي تمامًا ، حيث كبرنا نتحدث مع بعضنا البعض على هواتف البيت ، وفي الوقت الحاضر نمزج الدردشة مع الرسائل النصية. إنها نوع الصديق الذي يرد على إتصالي دائمًا. مثال على ذلك: اتصلت بها في الساعة الثالثة مساءً ، حيث كانت تقوم بأمر آخر عديده من بينها اللعب مع كلبها. سيسمح معظم الأشخاص بتمرير رسائل من إصدقائهم إلى البريد الصوتي بدلاً من الدردشة معهم أثناء القيام بهذه المهام اليومية. أجرينا محادثة مدتها 45 دقيقة حول أسرة كل منا ، وأخبار عديده ، وموعد الالتحاق بالمدرسة الثانوية المرتقب. كان ذلك الحدث البارز في يومي ، أو

حتى أسبوعي.

