



خلاصه کتاب چگونه یک نفر را بشناسیم

کتاب «چگونه یک نفر را بشناسیم» که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد، کتابی چالش‌برانگیز است تا نفس خود را کنار بگذارید و فراتر از ویژگی‌های سطحی افراد نگاه کنید. این کتاب کمک می‌کند تا به درستی افراد را بشناسید؛ یعنی داستان‌ها، شور و شوق‌ها، انگیزه‌ها و ویژگی‌های دیگر آن‌ها را درک کنید. نویسنده در این کتاب به این نکته اشاره می‌کند که توانایی دیدن واقعی دیگران و ایجاد احساس دیده‌شدن در آن‌ها کار آسانی نیست؛ اما این مهارت برای پرورش روابط سالم ضروری است. خوشبختانه، با کمی فداکاری و تلاش، همه ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه گفتگوهای سالم‌تر و عمیق‌تری داشته باشیم، به افراد توجهی باکیفیت بدهیم و آن‌ها را با وجود تمام پیچیدگی‌های لذت‌بخششان درک کنیم.

روابط عمیق‌تر و واقعی‌تری با افراد زندگیتان ایجاد کنید

این روزها، موضوعاتی مانند «روابط»، «جامعه» و «ارتباطات اجتماعی» به شدت مورد

توجه قرار گرفته‌اند. تنهایی می‌تواند اثراتی آسیب‌زا داشته باشد و برعکس، تعامل و برقراری ارتباط با افراد و شکل‌گیری روابط دوستانه بسیار مفید است.

اما وقتی از کلمات فوق استفاده می‌کنیم، آیا واقعا میدانیم درباره چه چیزی صحبت می‌کنیم؟ آیا می‌دانید چگونه سوالاتی بپرسید که روابط دوستی را عمیق‌تر کند؟ آیا می‌توانید باورهای خود را کنار بگذارید تا باورهای شخص دیگری را بشنوید و درک کنید؟ و آیا می‌توانید در کنار کسی که رنج می‌برد بنشینید، حتی اگر این کار شما را ناراحت کند؟

این مهارت‌ها در زندگی روزمره بسیار حیاتی هستند؛ اما متأسفانه در مدارس درباره این موارد آموزش داده نمی‌شود. به همین دلیل، تنهایی به یک معضل شایع تبدیل شده است. بسیاری از افراد خود را از داشتن دوستی‌های عمیق و معنادار محروم می‌بینند، در حالی که به شدت به آن‌ها نیاز دارند.

خوشبختانه، توانایی دیدن دیگران و ایجاد احساس دیده‌شدن در آن‌ها مهارتی است که می‌توانید به آسانی پرورش دهید. می‌توانید یاد بگیرید که با ملاحظه رفتار کنید، اطرافیان خود را بهتر درک کنید و از عزیزانتان به شکل موثرتری مراقبت کنید. این خلاصه کتاب به شما راهکارهایی را نشان می‌دهد تا بتوانید به این اهداف دست یابید.

دیدن و دیده‌شدن

«جورج برنارد شاو»، نمایشنامه‌نویس ایرلندی، زمانی گفت: «بدترین گناه در حق هم‌نوعان ما نه نفرت از آن‌ها؛ بلکه بی‌تفاوتی نسبت به آن‌ها است و این جوهر بی‌رحمی است». به عبارت دیگر، ظالمانه‌ترین مجازاتی که می‌توانید بر شخص دیگری تحمیل کنید، این است که با او طوری رفتار کنید که گویی برایتان مهم نیست یا اصلا وجود ندارد.

از سوی دیگر، یکی از بزرگ‌ترین هدایایی که می‌توانید به دیگران بدهید، توانایی

دیدن و درک آن‌ها است. شنیدن اینکه کسی استعدادها و ویژگی‌های شما را می‌بیند و تحسین می‌کند، حتی اگر خودتان از آن‌ها آگاه نباشید، می‌تواند زندگیتان را دگرگون کند. همچنین، وقتی کسی در لحظه مناسب نیاز شما را درک کرده و با محبت و گرمی به شما کمک می‌کند، احساس ارزشمندی و ارتباط عمیق را به ارمغان می‌آورد.

علاوه بر احساس رضایتی که پرورش مهارت دیدن دیگران به همراه دارد، دلایل متعددی برای اهمیت این مهارت وجود دارد. اول و مهم‌تر از همه، بسیاری از مهم‌ترین تصمیمات زندگی به این توانایی بستگی دارد. شما باید بتوانید همسر آینده را فراتر از ظاهر و چشم‌انداز شغلی‌اش ببینید و درک کنید که آیا با هم سازگاری دارید یا خیر. همچنین، باید ارزیابی کنید که آیا یک کارمند یا هم‌خانه در شرایط بحرانی آرام می‌ماند و با دیگران سخاوتمند است یا نه.

علاوه بر این، جوامع سرتاسر جهان در تلاش‌اند تا دموکراسی‌هایی با تنوع فرهنگی بیشتر از همیشه ایجاد کنند. برای شکوفایی این جوامع، شهروندان باید توانایی عبور از مرزهای نژادی، قومیت و ایدئولوژی را داشته باشند؛ اما در حال حاضر، این مهارت‌ها به طور گسترده در دسترس نیستند. سیاه‌پوستان احساس می‌کنند که سفیدپوستان نابرابری‌های سیستماتیکی که آنها تجربه می‌کنند را درک نمی‌کنند. همچنین مردم جوامع روستایی احساس می‌کنند که جوامع شهری آن‌ها را نادیده و تحقیر می‌کنند. این چالش‌ها ادامه دارند و فهرست آن‌ها بی‌پایان است.

ترمیم بافت اجتماعی فرسوده به معنای مقابله هم‌زمان با همه این مشکلات نیست؛ بلکه این فرایند از سطح فردی آغاز می‌شود. تنها زمانی که هر یک از ما توانایی خود را برای دیدن و درک دیگران بهبود ببخشیم، می‌توانیم به آرامی و به تدریج بافت اجتماعی گسترده‌تری را دوباره به هم پیوند دهیم.

از کوچک شمردن دست بردارید، شروع به روشن کردن دیگران کنید

آیا تا به حال در قرار ملاقاتی حضور داشته‌اید یا شاهد این موضوع بوده‌اید که یکی از افراد حاضر مدام درباره خودش صحبت می‌کند و هیچ‌گاه ساکت نمی‌شود؟ یا در

رستورانی نشسته‌اید که همه به جای گفتگو با یکدیگر، به تلفن‌های خود خیره شده‌اند؟

در هر یک از این شرایط، حداقل یک نفر به‌عنوان «کوچک‌کننده» عمل می‌کند. کوچک‌کنندگان افرادی هستند که باعث می‌شوند دیگران احساس کوچک بودن و نادیده‌گرفته‌شدن کنند. آن‌ها خودمحور هستند، از دیگران به‌عنوان ابزار استفاده می‌کنند و برای قضاوت کردن به کلیشه‌ها تکیه می‌کنند.

در مقابل همتایان منفی که «کوچک‌کنندگان» نامیده می‌شوند، افرادی به نام «روشن‌کنندگان» وجود دارند. روشن‌کنندگان همواره نسبت به دیگران کنجکاو هستند و می‌دانند چگونه در زمان مناسب سوالات مناسبی بپرسند. آن‌ها با بالا بردن روحیه افراد، در دیگران احساس احترام، دیده‌شدن و ارزشمندی ایجاد می‌کنند.

اثرات مثبت روشن‌کنندگان بر محیط اطرافشان کاملاً مشهود است. یک مثال بارز از «آزمایشگاه‌های بل» در اوایل قرن بیستم به این موضوع اشاره می‌کند. مدیران این آزمایشگاه‌ها متوجه شدند که برخی از محققان نسبت به دیگران موفق‌تر هستند و حق ثبت اختراعات بیشتری را به دست می‌آورند. پس از بررسی، مشخص شد که این محققان اغلب با «هری نایکوئیست»، یک مهندس برق، غذا می‌خوردند. «نایکوئیست» به عنوان یک روشن‌کننده شناخته می‌شد. او با گوش دادن به چالش‌های همکاران و پرسیدن سوالات مناسب، توانسته بود بهترین ویژگی این افراد را نمایان کند.

متأسفانه، بسیاری از ما تمایل داریم بیشتر شبیه کوچک‌کنندگان عمل کنیم تا روشن‌کنندگان. همچنین به شدت مشتاقیم نظرات، داستان‌ها یا دیدگاه‌های خود را به اشتراک بگذاریم و این امر مانع از آن می‌شود که بتوانیم به دیدگاه‌های دیگران توجه کنیم. گاهی وقت خود را صرف نگرانی درباره چگونگی دیده‌شدن می‌کنیم و این موضوع مانع اصلی ما برای واقعا گوش دادن است.

خوشبختانه، مهارت روشن کردن یک مهارت قابل یادگیری است.

یک راه برای پذیرش چنین دیدگاهی این است که تظاهر کنید؛ حتی اگر به طور واقعی این باور را ندارید که هر فرد یک روح منحصر به فرد و جاودانه دارد. طوری رفتار کنید که گویی هر کسی که با او روبرو می‌شوید، چیزی ارزشمند در درون خود دارد. اگر این کار را انجام دهید، احتمالاً با آن‌ها به خوبی رفتار خواهید کرد و به طور طبیعی گرم، محترم و تحسین‌برانگیز خواهید بود.

روشن‌کنندگان با نگاهی لطیف و عمیق به دیگران می‌نگرند. نقاشی‌های «رامبراند» نمونه بارزی از این نگاه است. وقتی پرتزهای از «رامبراند» را مشاهده می‌کنید، تمام نقص‌های فرد را می‌بینید؛ اما در عین حال انسانیت کامل او مانند عمق و پیچیدگی شخصیتش را درک می‌کنید. از طریق نگاه لطیف و روشن‌کننده «رامبراند»، یک فرد معمولی به یک موجود خارق‌العاده تبدیل می‌شود.

شناخت یکدیگر

اغلب زندگی ما شامل مجموعه‌ای از لحظات معمولی است: یک جلسه در محل کار، گپ زدن با سایر والدین هنگام بردن بچه‌ها به مدرسه یا خرید مواد غذایی با همسرتان. در تعاملات روزمره، فرصتی داریم تا یکدیگر را بهتر بشناسیم، نه لزوماً از طریق گفت‌وگوهای رودررو، بلکه در کنار هم.

این فرایند معمولاً با صحبت‌های کوچک آغاز می‌شود. بحث درباره آب‌وهوا ممکن است به نظر بی‌اهمیت بیاید؛ اما این مکالمات کم‌فشار به تدریج به ایجاد روابط عمیق‌تر کمک کرده و حس راحتی و احترام متقابل را تقویت می‌کنند.

زمانی که به مرحله عمیق‌تری از ارتباط می‌رسید، مهارت‌های مکالمه شما اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. برقراری یک گفت‌وگوی معنادار می‌تواند چالش‌برانگیز باشد؛ اما برای شناخت بهتر یک نفر ضروری است. برای درک دیدگاه‌های او، باید از او بپرسید که چگونه به مسائل نگاه می‌کند و نباید فرض کنید که از قبل همه چیز را می‌دانید.

بهترین مکالمه‌گران کسانی نیستند که فقط داستان‌های خنده‌دار تعریف می‌کنند یا

بینش‌های عمیق ارائه می‌دهند؛ بلکه افرادی هستند که می‌توانند تبادل و ارتباط دوطرفه متقابل را تقویت کنند.

یکی از راه‌های موثر برای بهبود ارتباطات این است که توجه خود را به گونه‌ای مدیریت کنید که مانند یک کلید روشن خاموش عمل کنید، نه یک کم‌کننده نور. باید یا به‌طور کامل درگیر مکالمه باشید یا کاملاً از آن خارج شوید. به این نکته توجه کنید: «هیچ‌کس دوست ندارد درباره موضوعی صحبت کند و متوجه شود که طرف مقابل واقعا گوش نمی‌دهد. به‌عنوان یک شنونده، می‌توانید با متوقف کردن تمام فعالیت‌های دیگر و مشارکت کامل در مکالمه، از این وضعیت جلوگیری کنید».

همچنین باید تلاش کنید تا به یک شنونده پرشور تبدیل شوید. برای الهام‌گیری، می‌توانید به «اپرا وینفری»، استاد مکالمه، نگاه کنید. وقتی اپرا با کسی مصاحبه می‌کند، به‌وضوح احساسات طرف مقابل را درک کرده و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. او با تعجب دهانش باز می‌ماند یا با دقت سر تکان می‌دهد و به‌طور فعال گوش می‌دهد. این نوع گوش دادن فعال، طرف مقابل را تشویق می‌کند تا آزادانه احساساتش را به اشتراک بگذارد.

مکالمه‌گران خوب از مکتب در گفت‌وگو نمی‌ترسند. بسیاری از مردم تمایل دارند در حین صحبت کردن طرف مقابل، شروع به تدوین پاسخ خود کنند. این رویکرد مشکل‌ساز است؛ زیرا وقتی به «حالت پاسخ» تغییر حالت می‌دهید، واقعا گوش دادن را متوقف کرده‌اید. یک مکالمه‌گر خوب صبر می‌کند تا طرف مقابل صحبتش را به پایان برساند و سپس با بالا بردن انگشتش نشان می‌دهد به یک لحظه زمان نیاز دارد. تنها پس از آن است که او به فکر پاسخ خود می‌افتد.

در نهایت، مردم دوست دارند درباره خودشان صحبت کنند. آن‌ها به افرادی عادت کرده‌اند که واقعا گوش نمی‌دهند؛ اما به تدریج می‌توانید این الگو را تغییر دهید و فضایی برای شنیدن واقعی ایجاد کنید.

پل زدن بر شکاف

شناخت دیگران، حتی در بهترین شرایط، کار آسانی نیست؛ اما اکنون، شرایط به هیچ وجه ایده‌آل نیست. در ایالات متحده، خصومت‌های سیاسی به شدت در حال افزایش است و انزوای اجتماعی همچنان رو به رشد است. به نظر می‌رسد بسیاری از افراد فراموش کرده‌اند که چگونه یکدیگر را به عنوان انسان ببینند و درک کنند.

این وضعیت عواقب واقعی و ملموسی دارد. میزان خودکشی در آمریکا از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۹، ۳۳ درصد افزایش یافته است. همچنین، بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰، درصد آمریکایی‌هایی که اعلام کرده‌اند هیچ دوست نزدیکی ندارند، چهار برابر شده است. به علاوه، ۳۶ درصد آمریکایی‌ها گزارش داده‌اند که اغلب یا تقریباً همیشه احساس تنهایی می‌کنند، که این رقم در بین بزرگسالان جوان به ۶۱ درصد می‌رسد.

به عنوان یک راه‌حل موقتی، بسیاری از مردم به سیاست روی می‌آورند. گروه‌های حزبی یک راه‌حل ساده ارائه می‌دهند: «احساس تعلق از طریق خشم نسبت به مخالفان. این نوع ارتباط، دوستی واقعی نیست؛ بلکه تنها به معنای هم‌دردی با یکدیگر در آشفته‌حالی است. برای پر کردن شکاف‌هایی که مردم را از هم جدا می‌کند، ضروری است که گفتگوهای دشواری داشته باشیم که در نهایت منجر به ارتباطات عمیق‌تر و معنادارتر شود.

قبل از ورود به هر مکالمه دشوار، به زمینه‌ای که در آن اتفاق می‌افتد فکر کنید. به عنوان مثال، برای یک متخصص تحصیل‌کرده ممکن است ورود به یک کنفرانس در یک هتل خوب آسان باشد و بتواند به راحتی خود را ابراز کند؛ اما اگر یک راننده کامیون باشید، ممکن است این کار به همین سادگی نباشد. اگر خود را در نقشی مشابه با یک متخصص می‌بینید، سعی کنید کنجکاوی واقعی درباره راننده کامیون و شغل او نشان دهید. به او این احساس را منتقل کنید که می‌تواند به راحتی و بدون هیچ گونه قضاوتی در کنار شما باشد.

اگر کسی شروع به صحبت درباره زمانی که احساس طرد، خیانت یا ظلم کرده است، کند، از وسوسه دفاع کردن یا بازگرداندن مکالمه به سمت خودتان اجتناب کنید. در

عوض، بایستید و به او گوش دهید. ممکن است فکر کنید که درد آن‌ها نمایشی یا اغراق‌آمیز است و شاید هم حق با شما باشد؛ اما باید به چارچوب احساسی آن‌ها احترام بگذارید و تلاش کنید بفهمید دنیای آن‌ها چگونه است.

اگر مکالمه به هر دلیلی به سمتی تنش‌آمیز رفت، یک قدم به عقب بردارید و سعی کنید وضعیت را تحلیل کنید. با هم بررسی کنید که چرا اوضاع این‌قدر پرتنش شده است. سپس، انگیزه‌های خود را برای ادامه مکالمه روشن کنید و هدف مشترک آن را دوباره شناسایی کنید.

ممکن است هرگز نتوانید به‌طور کامل درک کنید که اشخاص دیگر چه احساسی دارد، به‌ویژه اگر از نظر نژاد، جنسیت، نسل یا توانایی با او متفاوت باشید؛ اما با تمرین و بهبود مهارت‌های خود در برقراری مکالمات دشوار، می‌توانید دیدگاه آن‌ها را درک کرده و به آرامی احتیاط را به اعتماد تبدیل کنید.

دیدن دیدگاه‌های دیگران

بسیاری از مردم زندگی خود را با این باور سپری می‌کنند که آنچه می‌بینند، واقعیت عینی است و دیگران همان تجربه را دارند؛ اما تحقیقات بی‌شماری خلاف این را ثابت کرده‌اند.

به عنوان مثال، «دنیس پروفیت»، روان‌شناس دانشگاه ویرجینیا، تحقیقی انجام داد که نتایج جالبی به همراه داشت. او از گروه‌های مختلف دانشجویان خواست شیب تپه‌های مختلف اطراف دانشگاه UVA را تخمین بزنند. اکثر شرکت‌کنندگان، شیب‌ها را بسیار بیشتر از واقعیت تخمین زدند؛ اما یک گروه عملکرد بهتری داشت؛ تیم فوتبال زنان دانشگاه UVA. این ورزشکاران شیب‌ها را چندان تند نمی‌دیدند؛ زیرا به دلیل آمادگی جسمانی بالا، صعود از تپه‌ها برایشان چالش‌برانگیز نبود. به طور مشابه، افرادی که اخیراً نوشیدنی انرژی‌زا مصرف کرده بودند یا به موسیقی شاد گوش داده بودند، شیب تپه‌ها را کمتر از سایرین ارزیابی کردند.

این نتایج نشان می‌دهد که افراد در شرایط مختلف، واقعیت را به طور متفاوتی درک می‌کنند. ادراک ما تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله سبک زندگی، شخصیت و فرهنگ شکل می‌گیرد؛ بنابراین، بسیار مهم است که تلاش کنیم دنیا را از زاویه دید دیگران ببینیم.

وقتی می‌خواهید دنیا را از نگاه شخص دیگری ببینید، باید در نظر داشته باشید که فرهنگ و پیشینه او چگونه بر طرز تفکرش تاثیر گذاشته است. به‌عنوان مثال، «دیوید بروکس»، نویسنده‌ای یهودی، حتی اگر به کنیسه نمی‌رود یا به زبان عبری صحبت نمی‌کند، تحت تاثیر ویژگی‌های خاصی از دین یهود قرار دارد.

صرف‌نظر از میزان وابستگی شما به فرهنگ خود، این فرهنگ به‌طور ناخودآگاه بر نگرش و رفتار شما در جهان تاثیر می‌گذارد. برای مثال، اگر از شما پرسیده شود که آیا برای کمک به یک دوست حاضرید سوگند دروغ بخورید، پاسخ شما ممکن است بسته به محل زندگی‌تان متفاوت باشد. در ایالات متحده و کانادا، تقریباً ۹۰ درصد مردم این کار را غیرقابل‌تصور می‌دانند، اما در نپال، ونزوئلا و کره جنوبی، بسیاری آن را کاملاً قابل‌قبول می‌دانند.

بنابراین، هنگام تلاش برای درک دیگران، مهم است که به تاثیر محیط، پیشینه و فرهنگ آن‌ها بر نحوه تفکرشان توجه کنید. با این کار، می‌توانید فراتر از کلیشه‌ها و قضاوت‌های سطحی، افراد را به طور کامل‌تر و واقعی‌تر بشناسید.

نشستن در کنار رنج آن‌ها

نزدیک‌ترین دوست «دیوید بروکس»، پیت، مردی پرانرژی و سرزنده بود. او نه تنها خلق‌وخوی شادی داشت؛ بلکه در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌اش نیز موفق بود. ازدواجی شاد، دو پسر فوق‌العاده و حرفه‌ای به‌عنوان جراح چشم. از میان تمام افرادی که بروکس می‌شناخت، پیت کمترین احتمال ابتلا به افسردگی را داشت. با این حال، در آوریل ۲۰۲۲، پیت تسلیم خودکشی شد.

تجربه از دست دادن پیت، درس‌های سختی برای بروکس به همراه داشت. او متوجه شد که اشتباهات بسیاری مرتکب شده؛ اما در نهایت دریافت که حمایت از فردی که با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کند، به معنای تلاش برای شاد کردن او نیست؛ بلکه به معنای پذیرش واقعیت وضعیت آن فرد و نشان دادن احترام و عشق به او، بدون قید و شرط است. این موضوع یعنی حضور داشتن و اطمینان دادن به او که تنها نیست، ارسال یادداشتهای کوچک یا ایمیل‌هایی برای نشان دادن اینکه به فکرش هستید.

این رویکرد بر اساس همدلی بنا شده است. بسیاری از مردم همدلی را به‌عنوان یک احساس تلقی می‌کنند؛ اما در واقع، همدلی یک مهارت است که می‌توان آن را پرورش داد. همدلی در هنگام مواجهه با رنج دیگران، به ما کمک می‌کند تا صرف‌نظر از شدت وضعیتشان آن‌ها را بهتر ببینیم و درک کنیم.

یکی از مهارت‌های کلیدی همدلی، توانایی درک عمیق‌تر یا «ذهنیت‌سازی» است؛ یعنی درک اینکه چرا ممکن است فردی احساس خاصی را تجربه کند. ذهنیت‌سازی به ما امکان می‌دهد تا حالات عاطفی دیگران را در تمام پیچیدگی‌هایشان ببینیم. برای مثال، اگر کسی را در اولین روز کاری‌اش ببینید، ممکن است خاطرات اولین روز کاری خودتان را به یاد آورید. این به شما کمک می‌کند تا ترکیبی از احساسات او را ببینید: «هیجان برای شروع یک فصل جدید، نگرانی از ملاقات با افراد جدید، و اضطراب از انجام خوب کارها».

مهارت دیگر همدلی، «مراقبت» است که شامل خروج از چارچوب تجربیات خود و درک این موضوع است که آنچه نیاز دارید، ممکن است با آنچه دیگری در همان موقعیت نیاز دارد، متفاوت باشد. فرض کنید با کسی هستید که دچار حمله اضطرابی شده است. اگر شما بودید، شاید یک فنجان چای می‌خواستید، اما این مورد باید آخرین چیزی باشد که او نیاز دارد. شاید او فقط بخواهد درحالی‌که تمرینات تنفسی انجام می‌دهد، دستش را بگیرد. حتی اگر این کار برای شما ناخوشایند باشد، آن را انجام می‌دهید؛ زیرا در حال تمرین همدلی هستید.

در دنیای امروز به شدت به افراد همدل نیاز داریم. بسیاری از مردم با ترس‌ها و زخم‌های عمیق در اطراف ما زندگی می‌کنند و نیاز دارند کسی به آن‌ها نشان دهد که این تنها راه نیست. با پرورش همدلی، می‌توانیم دنیای خود را به مکانی بازتر، دلسوزتر و شادتر تبدیل کنیم.

["message_box text_color="light]

خلاصه نهایی

برای درک واقعی شخص دیگری، لازم است که از فرضیات، دیدگاه‌ها و روایت‌های خود فراتر بروید تا بتوانید روایت‌ها و دیدگاه‌های او را ببینید و بشنوید. هر فرد چاه عمیقی از پیچیدگی است و دیدگاه منحصر به فرد او تحت‌تاثیر پیشینه خانوادگی، تجربیات زندگی، زمینه فرهنگی و عوامل بی‌شمار دیگر شکل گرفته است. مهم است که هنگام صحبت با افراد این موارد را در نظر بگیرید، مطمئن شوید که ذهنیت کنجکاو و جستجوگر را حفظ می‌کنید و سوالاتی بپرسید که به آن‌ها فرصتی برای بیان داستان‌ها و دیدگاه‌هایشان بدهد.

[message_box/]

درباره نویسنده

دیوید بروکس یک مفسر و نویسنده است که برای نیویورک تایمز، آتلانتیک و سایر نشریات می‌نویسد. او خبرنگار برنامه «PBS NewHour» و برنامه «Meet the Press» شبکه NBC است. کتاب‌های پرفروش او در زمینه جامعه‌شناسی، سیاست و فرهنگ شامل «Bobos in Paradise» و «The Social Animal» است.