



به این دلایل قبل از حرف زدن حتما فکر کنید!

همه ما این کار را انجام داده ایم. لحظه‌ای که گروهی از کلمات از دهانمان بیرون می‌پرند بدون این که در مورد آن‌ها فکر کرده باشیم و بلافاصله پشیمانی خودش را به صورت سرخ شدن صورت و معذرت خواهی‌های مکرر نشان می‌دهد.

همه ما این کار را انجام داده ایم. لحظه‌ای که گروهی از کلمات از دهانمان بیرون می‌پرند بدون این که در مورد آن‌ها فکر کرده باشیم و بلافاصله پشیمانی خودش را به صورت سرخ شدن صورت و معذرت خواهی‌های مکرر نشان می‌دهد. کاش می‌توانستیم قبل از حرف زدن فکر کنیم! نباید این طور باشد و با کمی تمرین در واقع می‌توان جلوی این اتفاق‌ها را گرفت.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ «سعی کنید همواره قبل از حرف زدن فکر کنید، زیرا کلمات و تاثیرات شما دانه‌ی موفقیت یا شکست را در ذهن دیگران می‌کارند.» - ناپلئون هیل

آیا ما به یک زبان مشابه صحبت می‌کنیم؟

مادرم اخیرا پیامی برای من گذاشت تا برای مراقبت از پرنده هایش از من تشکر کند. او زیر آن را با عبارت "LOL" امضا کرده بود. در زبان من معنی این عبارت یعنی «بلند بخند» (Laugh Out Loud)! و در زبان او معنای آن می‌شود «با عشق فراوان» (Lots Of Love). شگفت انگیز است که ما می‌توانیم با هم صحبت کنیم.

زمانی که صحبت می‌کنیم، به حرف‌هایمان با کلمات و عباراتی که برایمان شخصی شده اند رنگ می‌بخشیم. ما این عبارت را از دوستان، خانواده یا حتی مطالب طنزی که در اینترنت می‌خوانیم یاد گرفته ایم. این ترکیب کلمات، طبیعی جلوه می‌کند و ما از شنوندگان یا خواننده‌ها انتظار داریم که منظور ما را متوجه شوند. اگر واقعا می‌خواهید که شنونده متوجه منظور شما شود، سعی کنید قبل از حرف زدن کمی فکر کنید، و سپس از عبارات یا کلماتی استفاده کنید که خود آن‌ها ممکن است استفاده کنند.

آیا من تنبل شده‌ام؟

زمانی که برای مدتی با کسی رابطه داشته باشید، دگرگونی عجیبی رخ می‌دهد. مردم تنبل تر می‌شوند به طوری که در هنگام صحبت کردن با همدیگر کمتر به احساسات و افکار طرف مقابل فکر می‌کنند. اشتباه نکنید! هیچ سوء نیتی در کار نیست؛ ما تنها با همدیگر وارد یک «محدوده‌ی راحتی» می‌شویم و می‌دانیم که طرف مقابل «متوجه منظور ما می‌شود».

در این جا بخشی از یک متن روانشناسی را ذکر می‌کنم تا منظورم را روشن تر بیان کنم:

در روز های اول رابطه:

«عزیزم، نمی‌خواهم منظورم را اشتباه متوجه بشوی، اما متوجه شدم که موهای بالای سرت نازک شده اند. می‌دانم مرد ها روی از دست دادن موهایشان حساس هستند، اما نمی‌خواهم کس دیگری بدون این که تو انتظارش را داشته باشی، این حرف را به تو بزنی و خجالت زده ات کند.»

زمانی که رابطه به خوبی شکل گرفته است:

«متوجه شده‌ای که بخش زیادی از موهای پشت سرت ریخته است؟ شانه کردنشان دیگر فایده‌ای ندارد. اگر احساس بدی در موردش داری یک کلاهی، چیزی سرت بگذار. بیشتر مرد ها موهای بالای سرشان را از دست می‌دهند و این اصلا مسئله‌ی مهمی نیست.»

کاملا مشخص است که کدام یک از این دو احساس همدردی بیشتری را منتقل می‌کنند و احتمال زیادتری وجود دارد که برداشت مثبتی به وجود بیاورند. تشخیص این مورد در هنگام صحبت کردن می‌تواند مشکل باشد، اما با کمی تمرین به

کار راحتی تبدیل می شود.

آیا واقعا حرفی برای زدن دارم؟

در زمان کودکی، مادر بزرگم به من می گفت که «اگر حرف خوبی برای زدن نداری، پس هیچ حرفی نزن.» مادر بزرگم تحمل شنیدن غیبت را نداشت، پس این حرفش کاملا منطقی به نظر می رسید. اما می توان این عبارت را بسط داد و آن را کمی اصلاح کرد. «اگر حرفی برای زدن نداری، پس هیچ حرفی نزن!»

در بسیاری از اوقات مردم تنها برای پر کردن «سکوت های ناخوشایند» صحبت می کنند؛ تنها برای این که باور دارند گفتن چیزی، یا هر چیزی، بهتر از این است که یک گوشه ساکت بنشینند. این حتی ممکن است برای بعضی از افراد باعث اضطراب و ناراحتی شود.

زمانی که شخص دیگری صحبت می کند، به او گوش کنید. منتظر فرصتی برای حرف زدن نباشید، فقط گوش کنید. در واقع چیزی که طرف مقابل می گوید را بشنوید، به آن فکر کنید و در صورت نیاز پاسخ دهید.

آیا من در حال کشیدن تصویر درستی هستم؟

یکی از متداول ترین انواع سوء تفاهم ها در هنگام صحبت عدم وجود «شاخص مرجع» است. گونه ای از کلی صحبت کردن بدون ذکر کلمات خاص. به عنوان مثال، به این دو عبارت ساده نگاه کنید: «می شود آن را به من بدهی؟» و «آن چیزی که آن جاست را به من بده!» چقدر از جملات مشابه این ها در صحبت های روزمره خود استفاده می کنید؟

شنونده از کجا باید منظور شما را متوجه شود؟ کسی که حرف شما را می شنود، شروع می کند و جا های خالی را با چیز هایی که ممکن است کاملا با منظور شما متفاوت باشد، پر می کند. شما به «نمک را به من بده» فکر می کنید، اما به جای آن فلفل به شما داده می شود. این می تواند باعث پریشان خاطر شدن شنونده شود و مهم تر از آن، باعث عدم درک و گاهی هم مشاجره می شود؛ بنابراین بهتر است قبل از حرف زدن سعی کنید مردم، مکان ها و اشیاء را برچسب گذاری کنید؛ به گونه ای که درک حرف شما برای هر شنونده ای ساده باشد.

من از چه کلماتی استفاده می کنم؟

کاملا مشخص است که کلمات و فعل هایی که ما استفاده می کنیم، یا نمی کنیم نشان دهنده ی محلی که در آن بزرگ شده ایم، تحصیلات، یا افکار و احساسات ما هستند. با کمی وضوح کمتر، ضمایری که استفاده می کنیم بینشی نسبت به احساسات ما در جملاتی که بیان کرده ایم ارائه می دهند. تحقیق «جیمز پنیکر» در دهه ی ۱۹۹۰ میلادی به این نتیجه رسید که کلمات دستوری، نشانه های مهمی از وضعیت روان شناختی افراد هستند و نسبت به کلمات محتوایی اطلاعات بیشتری در خود دارند.

شروع یک جمله با «به نظر من...» نشان دهنده ی تمرکز بر خود به جای همدردی با شنونده است؛ در حالی که درخواست از گوینده برای توضیح بیشتر و واضح تر در مورد حرفی که می زند، نشان دهنده ی این است که شما به آن ها گوش می دهید و حتی اگر با حرف هایشان موافق نباشید، برایشان احترام قائل هستید. پس همواره قبل از حرف زدن این نکته را هم مدنظر داشته باشید.

آیا نقشه واقعا نشان دهنده ی قلمرو هست؟

قبل از حرف زدن، ما گاهی یک سناریو می سازیم که باعث می شود به گونه ای رفتار کنیم که ضرورتا وضعیت واقعی را منعکس نمی کند. کمی پیش، یکی از دوستانم به من قول داد در پروژه ای که من در حال کار روی آن بودم کمک بزرگی به من بکند. بعد از ملاقات اولیه و چند قول و قرار بزرگ، ما یک نقشه کشیدیم و شروع به اجرای آن کردیم. یک هفته و چند روز گذشت و من سعی کردم از دوستم بپرسم اوضاع چطور پیش می رود. بعد از پیام های صوتی و ایمیل های بی پاسخ و سکوت طولانی، یک هفته بعد دوباره سعی کردم و دوباره پاسخی دریافت نکردم.

برترین ها: من ناامید شده بودم و احساسی بیشتر از کمی ترس و خشم داشتم. آن پروژه به وضوح برای من نسبت به او اهمیت بیشتری داشت و من شروع به ساخت همه ی انواع احتمالات دیوانه وار کردم. بالاخره توانستم دوستم را پیدا

کنم و بلافاصله برای او درباره ی قول و قرار هایی که توانایی که نگه داشتنش را نداشت، شروع به یک سخنرانی جانانه کردم. اما او در میانه ی صحبتیم با خبر فوت برادرش من را متوقف کرد. کاش قبل از حرف زدن کمی فکر کرده بودم...
منبع: lifehack