



۹ عبارتی که افراد باهوش هرگز در مکالمه‌ها به کار نمی‌برند

دیگران حرف‌های ما را بسیار متفاوت‌تر از آنچه منظور ماست، تفسیر می‌کنند. وقتی شما بدون ملاحظه چیزی می‌گویید، حرف‌های تان منجر به ایجاد احساسی بد در سایرین می‌شود.

دیگران حرف‌های ما را بسیار متفاوت‌تر از آنچه منظور ماست، تفسیر می‌کنند. وقتی شما بدون ملاحظه چیزی می‌گویید، حرف‌های تان منجر به ایجاد احساسی بد در سایرین می‌شود. این اشتباهات زمانی اتفاق می‌افتد که ما در مورد چیزی که اطلاعی از آن نداریم اظهار نظر می‌کنیم. درک پیامدهای حرف‌ها نیاز به آگاهی اجتماعی دارد که به معنای توانایی درک احساسات و موقعیت سایر افراد است. در این مقاله شما با ۹ عبارتی آشنا می‌شوید که افراد باهوش هرگز در مکالمه‌ها به کار نمی‌برند.

موسسه‌ی تلنت اسمارت (TalentSmart) با آزمایش هوش عاطفی (EQ) بیش از یک میلیون نفر، کشف کرده که آگاهی اجتماعی، مهارتی است که بسیاری از افراد از آن بی‌بهره هستند. ما دچار کمبود آگاهی اجتماعی هستیم زیرا اغلب بر حرف‌هایی که می‌خواهیم در جواب سایرین بدهیم و تاثیر حرف‌های دیگران روی خودمان تمرکز داریم به همین دلیل معمولاً توجهی به دیدگاه دیگران نداریم. این مسئله، مشکل‌آفرین است زیرا آدم‌ها پیچیده هستند و شما نمی‌توانید بدون توجه کامل به افراد، آنها را درک کنید. خوبی آگاهی اجتماعی این است که می‌توان تنها با اصلاحاتی اندک در گفتار، به طور عمیقی روابط با افراد را بهبود بخشید.

به این دلیل افرادی که هوش عاطفی بالاتری دارند، مراقب هستند تا در محاورات خود از برخی اصطلاحات رایج خودداری کنند. در ادامه ۹ مورد از بدترین عبارتی که باید از آنها اجتناب کنید، بیان می‌شود.

۱. خسته به نظر می‌رسی

خسته به نظر می‌رسی

افراد خسته، از نظر دیگران اصلاً جذاب نیستند. آنها اغلب چشمانی گودافتاده و موهایی آشفته دارند، تمرکز ندارند و بدخلق به نظر می‌رسند. گفتن این عبارت به افراد به این معنی است که آنها ویژگی‌های مذکور را دارا می‌باشند.

به جای گفتن این عبارت بگویید: «همه چیز روبه‌راه است؟»

برخی افراد وقتی می‌بینند کسی خسته و آشفته به نظر می‌رسد، می‌خواهند به او کمک کنند بنابراین می‌پرسند آیا همه چیز خوب است یا نه. به جای توجه به وضعیت ظاهری نامناسب فرد، تنها حالش را بپرسید تا باب گفتگو باز شود و او بتواند احساسش را با شما در میان بگذارد. مهم‌تر از هر چیز این است که از نظر او، شما فردی دلسوز و همراه خواهید بود نه گستاخ و بی‌ملاحظه.

۲. وای! چقدر لاغر شدی

باز هم یک عبارت به ظاهر خوب که در واقع نوعی تعارف است. این جمله، این حس را در فرد ایجاد می‌کند که مورد نقد قرار گرفته است. گفتن عبارت «چقدر لاغر شده‌ای» باعث می‌شود طرف مقابل فکر کند که قبلاً چاق یا نامناسب به نظر می‌رسیده است.

به جای گفتن این عبارت بگویید: «عالی به نظر می‌رسی.» این عبارت خیلی خوب است. سعی کنید به جای مقایسه‌ی ظاهر فرد با گذشته‌اش، تنها از ظاهر مناسب فعلی او تعریف کنید و به ظاهر قبلی‌اش اشاره نکنید.

۳. لیاقت بیشتر از اینهاست

تو از او خیلی بهتر هستی

وقتی کسی از رابطه‌ای شخصی یا حرفه‌ای خارج شده است، گفتن این عبارت به این معناست که او انتخاب مناسبی نداشته و سلیقه‌ی خوبی ندارد.

به جای گفتن این عبارت، به او بگویید: «خودش ضرر کرده». این عبارت نشان‌دهنده‌ی دید خوش‌بینانه و مشتاقانه‌ی شماست و دارای لحن منتقدانه نیست.

۴. تو همیشه... یا تو هیچ‌وقت...

هیچ‌کس همیشه یا هرگز کاری را انجام نمی‌دهد. افراد خودشان را در یک بُعد یا موقعیت نمی‌بینند، بنابراین نباید آنها را این‌گونه توصیف کنید. این عبارات باعث می‌شود افراد موضع دفاعی بگیرند و دلشان نخواد حرف شما را بشنوند. که حالت خیلی بدی است، زیرا احتمالاً شما وقتی این عبارات را به کار می‌برید که می‌خواهید چیز مهمی بگویید و بحث راه بیان‌دازید.

به جای این عبارات به سادگی به این نکته اشاره کنید که طرف مقابل چه کاری انجام داده که به نظر شما اشتباه بوده. حقیقت را بگویید. اگر تکرار این رفتار، واقعا مسئله‌ساز شده است می‌توانید بگویید «به نظر می‌رسد که تو اغلب این کار را انجام می‌دهی» یا «متوجه شده‌ام که تو اغلب این کار را انجام می‌دهی».

۵. نسبت به سناات خیلی جوان به نظر می‌رسی

خوب موندی

عبارت «تو نسبت به» به عنوان یک توصیف‌کننده می‌تواند توأمان هم مهربانانه هم بی‌ادبانه باشد. هیچ‌کس نمی‌خواهد تا دم مرگ مانند یک ورزشکار عالی به نظر برسد یا خیلی خوب باشد. افراد تنها می‌خواهند سالم و متناسب باشند.

به جای گفتن این عبارت بگویید: «فوق‌العاده به نظر می‌رسی.»

این عبارت معجزه می‌کند. عبارات هوشمندانه نیازی به توصیف‌کننده ندارند.

۶. به تو گفته بودم که...

ما گاهی بعضی چیزها را فراموش می‌کنیم. به نظر می‌رسد که بیان این عبارت و تکرار آن نوعی توهین تلقی می‌شود و پذیرش آن برای افراد سخت است، مخصوصاً افرادی که واقعا مشتاق هستند تا دیدگاه شما را بدانند. تکرار این جمله بیان‌گر آن است که شما شخصیت متزلزلی دارید یا خود را بهتر از دیگران می‌دانید یا هر دو. افرادی که از این عبارت استفاده می‌کنند واقعا چنین احساسی دارند.

به جای اینکه این عبارت را تکرار کنید، ببینید چطور می‌توانید حرف‌های‌تان را به طور واضح‌تر و جالب‌تری منتقل کنید. به این ترتیب هیچ‌کس حرف‌های شما را فراموش نخواهد کرد.

۷. موفق باشی

آرزوی موفقیت

مسلماً اگر برای کسی آرزوی موفقیت بکنید، دنیا به آخر نمی‌رسد اما می‌توانید آرزوی بهتری برای او داشته باشید، زیرا این عبارت به طور نامحسوسی بر این دلالت دارد که او برای موفق شدن به شانس نیاز دارد.

به جای گفتن این عبارت بگویید: «من مطمئنم که از پس این کار برمی‌آیی.»

این جمله بهتر از آرزوی موفقیت است، زیرا نشان می‌دهد که آن شخص شایستگی و اعتماد به نفس لازم برای کسب موفقیت را دارد و شما با گفتن این جمله از سایرین که تنها آرزوی موفقیت می‌کنند متمایز خواهید شد.

۸. حق انتخاب با توست یا هر طور خودت صلاح می‌دانی

شاید نسبت به سوال و نظری که از شما خواسته شده، بی‌تفاوت باشید اما نظر شما برای کسی که سوال را پرسیده مهم است و گر نه نظر‌تان را نمی‌پرسید.

به جای گفتن این عبارت بگویید: «من نمی‌توانم با قاطعیت در این مورد نظری بدهم، اما به نظر من بعضی موارد هستند که بهتر است آنها را مد نظر داشته باشی...»

وقتی نظرتان را ارائه می‌دهید، حتی اگر بی‌طرف باشید و نظر خاصی نداشته باشید، نشان می‌دهید که برای کسی که از شما نظر خواسته اهمیت قائل هستید.

۹. حداقل من هرگز...

این عبارت یک روش پرخاش‌گرانه برای توجیه اشتباهات خود و معطوف کردن توجه دیگران به اشتباه سایر افراد است (کسی که حالا دیگر باید اشتباه او را بخشیده باشید).

به جای آن بگویید: «متاسفم.»

پذیرش اشتباهات بهترین راه برای منطقی و آرام کردن بحث است. پذیرش خطا یک راه شگفت‌انگیز برای جلوگیری از تشدید آن است.

ختم کلام

در مکالمات روزانه، چیزهایی به ظاهر کوچک وجود دارند که می‌توانند همه چیز را عوض کنند. این پیشنهادات را در صحبت‌های‌تان لحاظ کنید تا بازخوردهای مثبت آن را در زندگی ببینید