



حرف‌هایی که نباید به آدم‌های زندگی‌تان بزنید

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اگر می‌خواهید روابط شخصی و حرفه‌ای‌تان را سالم و شاد نگه دارید، هرگز از این کلمات استفاده نکنید.

حرف های ممنوع

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اگر می‌خواهید روابط شخصی و حرفه‌ای‌تان را سالم و شاد نگه دارید، هرگز از این کلمات استفاده نکنید.

به رئیس‌تان نگویند...

اگر دوست دارید سیمت‌تان ارتقاء پیدا کند یا با درخواست افزایش حقوق‌تان موافقت شود پس هرگز از جمله‌ی «این جزو وظایف من نیست» استفاده نکنید. جملات و بیان منفی در حیطه‌ی کار، شما را به هیچ‌جا نمی‌رساند.

کارهایی که خارج از شرح وظایف شما هستند می‌توانند فرصت‌های باارزشی باشند که از طریق آنها، مهارت‌های دیگران را به رئیس‌تان نشان دهید. چنین موقعیت‌هایی حتی می‌توانند این شانس را به شما بدهند که رئیس‌تان باورش را نسبت به شما تقویت کند و به این فکر بیفتد که شاید پتانسیل‌تان فراتر از آن چیزی است که تا به حال فکر می‌کرده است.

حتی جملاتی مانند «نه، من وقت این کار را ندارم» نیز می‌توانند جلوه‌ای منفی از وجدان‌کاری‌تان را نمایش بدهند. اگر از این می‌ترسید که مبادا از پس‌کاری که از شما خواسته شده برنیاید یا وقت کم بیاورید، به جای اینکه درخواست یا پیشنهاد را رد کنید، آن را بپذیرید و از رئیس یا مدیرتان بخواهید کمک‌تان کند تا راهی برای انجامش پیدا کنید.

همین قدم‌های کوچکی که برای کمک یا پیشرفت برمی‌دارید، به رئیس‌تان نشان می‌دهند واقعا عضوی از تیم هستید و با «نمی‌توانم» و «نمی‌شود»، نسبت به هر چیزی سوگیری منفی نمی‌کنید.

به پدر و مادر همسرتان نگویند...

شاید شنیده باشید که می‌گویند: «مادرها از همه بهتر می‌دانند»، بنابراین بهتر است از گفتن چیزهایی شبیه «من می‌دانم که دختر/پسر شما اینطوری دوست دارد» به پدر و مادر همسرتان کلا خودداری کنید. پدر و مادرها، مخصوصا مادرها، قوی‌ترین پیوند را با فرزندشان دارند و عشق مادر به فرزند، بی‌نظیر است. اگر سعی کنید به یک مادر ثابت کنید که رابطه‌ی شما با فرزندش، بهتر از رابطه‌ی او با فرزندش است، فقط آزرده‌اش می‌کنید و سبب خشم او نسبت به خودتان می‌شوید.

به فرزندتان نگویند...

یکی از اصول فرزند پروری که همیشه باید مدنظر داشته باشید این است که هرگز فرزندتان را با بچه‌ی دیگری مقایسه نکنید. گفتن چیزهایی مانند «چرا نمی‌توانی شبیه خواهرت باشی؟» به فرزندتان فقط باعث می‌شود او احساس کند نالایق و ناتوان است و دچار ضعف اعتماد بنفس بشود. مقایسه برای هر کسی در هر سن و سالی نادرست است. اشتباه دیگری که نباید در مورد فرزندتان مرتکب شوید این است که اگر دچار مشکلی شد که نتوانست آن را حل کند، به او نگویند: «بگذار کمکت کنم».

اگر خیلی زود به او پیشنهاد کمک بدهید، او را به خودتان وابسته می‌کنید و او همیشه برای پیدا کردن راه حل مسائل خود، منتظر دیگران خواهد بود. فرزندتان را تشویق کنید خودش راه حل پیدا کند و سعی کنید اعتماد بنفسش را بالا ببرید و مستقل بودن را به او بیاموزید. اگر هم احساس می‌کنید واقعا به کمک‌تان نیاز دارد، باز هم مستقیما راه حل ندهید، مثلا می‌توانید دو گزینه پیش روی او بگذارید و از او بخواهید خودش انتخاب کند.

به همسر تان نگویند...

هیچ چیزی بدتر از این نیست که به همسر عزیزتان بگویید: «من حرف هایت را باور نمی کنم»، مخصوصا با توجه به اینکه اعتماد و اطمینان، یکی از شاخصه های یک رابطه ی سالم است. واژه هایی شبیه به این می توانند باعث شوند به نظر برسد به همسر تان تهمت می زنید، که همین می تواند آتش به پا کند.

به جای جمله ی بالا می توانید تردیدتان را ملایم تر بیان کنید مثلا بگویید: «باور ماجرای که تعریف می کنی کمی برایم سخت است». عبارت دیگری که جزو ممنوعه ها در برابر همسر تان است این است: «تو بیش از حد حساسی و بیخود به این مسئله اهمیت می دهی». چنین حرف هایی باعث می شود همسر شما احساس کند هیجانات و احساساتش ارزشی برای شما ندارد. شما مطمئنا دوست دارید همسر تان راحت باشد و بدون ترس از قضاوت یا مسخره شدن، حرف های دلش را به شما بیان کند.

به دوست تان نگویند...

اگر دوست صمیمی تان به تازگی شکست عشقی خورده است یا رابطه اش را تمام کرده است، نباید به او بگویید: «نگران نباش، تو هنوز خیلی فرصت داری». این حرف فقط نشان می دهد برعکس گفته ی شما، او وقت زیادی ندارد و باید مدام به دنبال فرصتی برای پیدا کردن یک عشق و رابطه ی جدید باشد و زندگی بدون این اتفاق، پیش نمی رود. برای آشنا شدن با فرد مناسب در زندگی، هیچ ضرب الاجلی وجود ندارد، پس حتی اگر منظور بدی ندارید، چنین فشاری به دوست تان وارد نکنید.

به پزشک تان نگویند...

بله، مادر شما همیشه می تواند بفهمد چه زمانی دورغ می گویند، اما پزشک تان ممکن است چنین مهارتی نداشته باشد! اگر وظیفه ی پزشک شما این است که بهترین دارو و درمان را برای شما تجویز کند تا هر چه زودتر بهبود پیدا کنید، وظیفه ی شما هم این است که به دستورات پزشک تان عمل کنید، و اگر چنین نکردید و به عنوان مثال دچار مشکل تنفسی شدید، دروغ گفتن به پزشک تان و پنهان کردن این موضوع که طبق تجویز او دارو مصرف نکرده اید، این پتانسیل را دارد که سلامت تان را به خطر بیندازد. اگر در مورد نحوه ی مصرف دارو یا روند درمان تان با پزشک خود روراست نباشید، نباید انتظار داشته باشید پروسه ی درمان تان خوب پیش برود.

به خواهر یا برادرتان نگویند...

شما هرگز نباید به برادر یا خواهرتان بگویید «چرا اینقدر مراقب من هستی؟»، زیرا حرف شما می تواند ناخوشایند و ناسازگارانه به نظر برسد. خواهر و برادر شما ذاتا دوست دارد متوجه شما باشد و از شما محافظت کند، چون بهترین ها را برای شما می خواهد. شما باید بابت حمایتی که خواهر یا برادرتان از شما می کند، خوشحال و قدردان باشید، نه اینکه موضع دفاعی بگیرید و اعتراض کنید.

بله درست است که شما دیگر بزرگ شده اید و آزادید هر کاری دوست دارید انجام دهید، اما هرگز مرتکب این اشتباه نشوید و دل خواهر یا برادر خود را نشکنید، خواهرها و برادرها، همیشه به هم مهر می ورزند و پشت هم هستند.

به معلم فرزندتان نگویند...

خیلی حرف ها هستند که نباید جلوی فرزندتان بگویید و بد گویی و ایراد گرفتن از معلم او، یکی از این ممنوعه هاست. اگر مقابل فرزندتان از معلمش ایراد بگیرید، به عنوان یک الگوی مقتدر، این اجازه را به فرزندتان می دهید که با معلمش با بی احترامی و بی ادبی رفتار کند. ضمنا هرگز به معلم فرزندتان نگویید: «تو بلد نیستی چه کار کنی». معلم ها تعلیم دیده اند که چگونه کلاس را اداره کنند و مطالب را تدریس کنند.

اما واقعیت این است که سروکله زدن با بچه ها اغلب کار ساده ای نیست و زمان هایی وجود دارد که کنترل کلاس، تقریبا از دست خارج می شود. پس پیش از اینکه اتهام یا برچسبی به معلم فرزندتان بزنید این را به خاطر بیاورید که احترام معلم را تحت هر شرایطی باید حفظ کرد.

به تعمیرکار اتومبیل تان نگوید...

هیچ تعمیرکاری دوست ندارد این جمله را بشنود: «من خودم می دانم مشکل چیست، تو فقط همان کاری را بکن که من می گویم». شما با این حرف، توانایی و تبحر تعمیرکار برای تشخیص و رفع عیب اتومبیل تان را زیرسوال می برید.

وقتی اتومبیل تان را پیش تعمیرکار می برید، او خوب به حرف های شما که راننده ی این اتومبیل هستید گوش می دهد تا بداند عملکرد اتومبیل تان چگونه است، اما خیلی چیز های دیگر هم وجود دارد که باید تست شود. بیشتر تعمیرکاران اتومبیل می گویند: «در اکثر موارد، راننده ها تصور می کنند خودشان می دانند مشکل چیست، اما ما باید به آن ها توضیح بدهیم که اشتباه می کنند!».

به پدر و مادرتان نگوید...

نفرت، یعنی بیزاری و هر دوی این کلمات، بار منفی شدیدی دارند. شما با گفتن «از تو متنفرم»، آدم هایی را که از همه بیشتر دوست دارید می رنجانید. حتی در بدترین لحظات و در گرماگرم یک مشاجره ی تند هم باید قدرت کلماتی که استفاده می کنید را مد نظر داشته باشید و هرگز چیزی به زبان نیاورید که بعدا از گفتنش پشیمان شوید.

هر وقت عصبانی شدید، چند قدم دور شوید، دندان های تان را به هم بفشارید و یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید پیش از ادامه ی بحث، کنترل تان را به دست بیاورید. جمله ی «از تو متنفرم» تنها یکی از جملاتی است که هرگز نباید به پدر و مادرتان یا به هر عضوی دیگر از خانواده بگوید.

منبع: rd