



10 لغت رایج میان آنهایی که اعتماد به نفس کافی ندارند

ارسال پست الکترونیک امروز به یکی از راه های رایج برقراری ارتباط بدل شده است، ارتباط هایی که دامنه آنها تنها محدود به روابط شخصی نیست، در بسیاری از مواقع به قراردادهای و انجام کارهای شخصی مربوط می شود.

ارسال پست الکترونیک امروز به یکی از راه های رایج برقراری ارتباط بدل شده است، ارتباط هایی که دامنه آنها تنها محدود به روابط شخصی نیست، در بسیاری از مواقع به قراردادهای و انجام کارهای شخصی مربوط می شود.

در چنین مواردی داشتن اعتماد به نفس و لحنی مطمئن نسبت به کاری که می خواهیم انجام دهیم اهمیت بسیاری دارد، اما به کار بردن در این پست های الکترونیکی این پیام را به مخاطب می دهد که ما اعتماد کاملی به خود برای انجام کار را نداریم. لغاتی که شاید در نظر ما بی اهمیت باشد اما گاهی باعث می شود موقعیت های کاری به آسان از دست برود. اما نوشتار ما در پست های الکترونیک باید به چه نحو باشد تا نشان از اعتماد و اطمینان ما نسبت به کارمان باشد؟ از چه کلماتی باید بهره ببریم و از نوشتن چه لغاتی باید پرهیز کنیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا، وب سایت تایم لیستی از 10 کلمه هایی که نشان دهنده اعتماد به نفس پایین است و نباید آنها را در مروتات کاری به کار برد تهیه کرده است:

شاید

در استفاده از کلمه "شاید" احتیاط پیشه کنید، آیا شما واقعاً نسبت به آنچه می گوئید مطمئن هستید؟ به این نکته دقت کنید که هیچ از شما انتظار انجام کارهای خارق العاده ندارد بنابراین به کار بردن چنین کلمه ای در مکالمات کاری این معنا را به ذهن متبادر می سازد که شما توانایی لازم برای انجام کار مربوطه را ندارید.

نمیدانم

از به کار بردن این لغت باید به جد جلوگیری کرد، هر کسی که در مقابل یک درخواست کاری یا قرار ملاقات کاری نمی داند به کار ببرد موجب ایجاد یک احساس منفی در طرف مقابل می شود. بنابراین تلاش کنید در گفتار خود قطعیت بیشتری داشته باشید، نمی دانم نشان از شک و دودلی شما دارد.

معمولا

این واژه هم چون یک تیر عمل می کند و حاوی این پیام است که شما ویژگی های لازم برای انجام کار مورد نظر را ندارید. به کار بردن واژه "معمولاً" باعث مخدوش و مخفی شدن بخشی از واقعیت ها و توانایی های شما می شود.

شک دارم

استفاده از این لغت تنها در یک حالت بار منفی همراه با خود ندارد، آن هم در دادگاه و هنگام صحبت در مورد متهم به انجام جرمی است. بنابراین با صراحت تمام و مستقیم منظور خود را بیان کنید و تلاش کنید از نتیجه گیری خود در مورد هر بحثی دفاع کنید، بدون اینکه اندکی شک به دل خود راه دهید.

غیرممکن

مطمئن باشید که انسان های موفق هیچ گاه در مکالماتشان از غیرممکن استفاده نکرده اند، با گفتن چنین کلمه ای مخاطب به سرعت اعتمادش را به شما از دست می دهد. بنابراین تلاش کنید به جای استفاده از واژه غیرممکن شرایط دشوار و موانع موجود در کار را توضیح دهید.

نگران هستم

طبیعی است که استرس های بی پایان زندگی آدمی را نسبت به انجام کارهای مختلفش قدری نگران می کند. اما زمانی که شما در پُست الکترونیکی خود از واژه "نگران هستم" استفاده می کنید، در واقع عدم اعتماد به نفس خود را نسبت به توانایی هایتان نسبت به انجام آن کار نشان می دهید. اگر نسبت به پذیرفتن کاری نگران هستید تنها نگرانی خود را ابراز کنید و تلاش کنید راه حلی بدون استفاده از واژه غیرممکن ارائه دهید.

تشویش دارم

توضیح احساس پریشانی و گیجی برای دیگران تنها موجب افزایش این احساس درون آدم می شود، بهتر است با پرسیدن سؤالات مختلف ابهامات خود را در رفع کنید. زیرا گفتن از تشویش درونی این احساس را به سایرین می دهد که شما حتی سر فصل موضوع مورد بحث را به خوبی درک نکرده اید یا اینکه موضوع برای شما گیج کننده و دشوار بوده است.

نیاز

همه ما نیازهایی در زندگی خود داریم، وقتی شما این نیازها را از طریق پست الکترونیکی برای دیگران مرتباً شرح می دهید شما را یک انسان نیازمند نشان می هد. از گفتن اینکه نیاز دارید تا کاری را انجام دهید و بیان احتیاج هایتان به صورت مستقیم جداً خودداری کنید.

احتمالا

برخی از ما عادت داریم تا آینده یک موقعیت شغلی یا یک پروژه را پیش بینی کنیم. زمانی که شما به فردی از نتیجه احتمالی کاری صحبت کنید در واقع عدم اطمینان خود را نسبت به توانایی ها و عدم شناخت کامل از ابعاد کار مورد نظر را نشان می دهید.

حیرت

باید نسبت به این مسأله آگاه باشید که به کار بردن چنین واژه ای به صورت مستقیم نشان از سرگستگی و آشفته حالی شما دارد. هرچند قرار گرفتن در یک موقعیت جدید کاری می تواند با چنین احساسی همراه باشد اما بیان آن تنها منجر به از بین رفتن احساس اطمینان مدیر یا کارفرما به شما می شود.