

عبارت‌های به اصطلاح مودبانه اما در واقع بی‌ادبانه!

گاهی اوقات، عباراتی که ما آنها را مؤدبانه یا با نیت خوب می‌دانیم ممکن است توهین‌آمیز به نظر برسند. اغلب، ما حتی ممکن است متوجه تأثیر کلمات خود نباشیم.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از hack spirit، مرز باریکی بین مؤدب بودن و بی ادبی ناخواسته وجود دارد. همه چیز در مورد لحن بیان است. آنچه در ظاهر مؤدبانه به نظر می‌رسد در واقع می‌تواند توهین پنهان یا اظهار نظر منفعلانه-پرخاشگرانه باشد.

در اینجا، فهرستی از ۸ عبارت به اصطلاح «مودبانه» گردآوری شده که به راحتی می‌توان آنها را اشتباه تفسیر کرد. اینها عبارات رایجی هستند که شما ممکن است بدون اینکه متوجه بی ادبی احتمالی آنها باشید استفاده کنید.

در این مقاله، یاد می‌گیریم که چگونه به شیوه ای واقعا محترمانه و با ملاحظه ارتباط برقرار کنیم.

۱) خسته به نظر می‌رسی

ما اغلب این عبارت را برای نشان دادن نگرانی یا همدلی می‌گوییم، اما ممکن است بیشتر ضرر داشته باشد تا مفید.

گفتن به کسی که خسته به نظر می‌رسد، اساساً به این نکته اشاره می‌کند که به بهترین شکل به نظر نمی‌رسد. مثل این است که بگویید: «به نظر خوب نیستی» یا «امروز متفاوت به نظر می‌رسی». در حالی که ممکن است قصد ابراز نگرانی یا مراقبت باشد، به راحتی می‌تواند به عنوان یک نظر منفی در مورد ظاهر آنها باشد.

مردم معمولاً می‌خواهند بهترین ظاهر و احساس خود را داشته باشند، به خصوص در محیط‌های اجتماعی یا حرفه‌ای. بنابراین، وقتی به کسی می‌گویید که خسته به نظر می‌رسد، ممکن است باعث شود که او نسبت به ظاهرش مضطرب شود.

راه بهتری برای ابراز نگرانی خود بدون اینکه ناخواسته بی ادب باشید وجود دارد. شما می‌توانید به سادگی بپرسید: "حالت چطور است؟" یا "همه چیز خوب است؟" به این ترتیب، به آنها فرصتی می‌دهید تا در صورت مواجهه با هر مشکلی، بدون اینکه از نظر ظاهری مورد قضاوت قرار بگیرند، از خود بگویند.

وقتی می‌خواهید به کسی بگویید خسته به نظر می‌رسد، مکث کنید و در کلمات خود تجدید نظر کنید. همیشه بهتر است واقعاً با ملاحظه باشید تا اینکه تصادفاً توهین‌آمیز باشید.

۲) نمی‌خواهم توهین کنم، اما...

«نمی‌خواهم توهین کنم، اما...» اغلب به عنوان راهی برای کاهش ضربه یک حرف بالقوه توهین‌آمیز استفاده می‌شود. اما بیایید واقع بین باشیم در اغلب موارد، آنچه در پی این عبارت می‌آید معمولاً توهین‌آمیز یا انتقادی است.

مثل این است که بگوییم: «می‌خواهم حرف بی‌ادبی بزنم، اما نمی‌خواهم ناراحت شوی». این به گوینده اجازه می‌دهد تا بدون در نظر گرفتن احساسات گیرنده، هر چه می‌خواهد بگوید.

اگر واقعاً می‌خواهید بازخورد ارائه دهید یا نظر خود را بدون بی ادبی بیان کنید، به جای گفتن "توهین نیست، اما..."، می‌توانید بگویید "امیدوارم این شما را ناراحت نکند، اما نظری دارم..." یا "من قصد ندارم انتقاد کنم، اما فکر می‌کنم..."

وقتی با مهربانی و احترام ارتباط برقرار می‌کنید واقعاً دنیای متفاوتی ایجاد می‌کند.

۳) نمی‌خواهم حرفت را قطع کنم، اما...

یک قانون کلی در مکالمات وجود دارد: اگر باید بگویید که کاری را انجام نمی‌دهید، احتمالاً در حال انجام آن هستید. این قطعاً در مورد عبارت "نمی‌خواهم حرفت را قطع کنم، اما..." صدق می‌کند.

اگرچه ممکن است روشی بادبانه برای مداخله به نظر برسد، اما اغلب به عنوان بی‌ادب تلقی می‌شود. با گفتن این حرف، تصدیق می‌کنید که صحبت گوینده را قطع می‌کنید، که می‌تواند بی‌احترامی باشد. این تصور را ایجاد می‌کند که آنچه شما برای گفتن دارید مهمتر از آن چیزی است که طرف مقابل در حال حاضر می‌گوید.

یک رویکرد مودبانه تر این است که قبل از بیان افکار خود منتظر مکث یا وقفه در گفتگو باشید. و اگر واقعاً نیاز به مداخله دارید، یک «ببخشید» ساده کافی است. ارتباط خوب هم شامل صحبت کردن و هم گوش دادن است.

۴) منظوری نداشتن

«منظوری نداشتن» عبارتی است که اغلب برای کم‌اهمیت جلوه دادن تأثیر یک حرف بالقوه مضر یا بحث‌برانگیز استفاده می‌شود. این مانند یک سلب مسئولیت است که قرار است گوینده را از هرگونه مسئولیتی در مورد نحوه دریافت سخنانش مبرا کند.

اما نکته اینجا است: اگر احساس می‌کنید باید از قبل از اظهارات خود با «منظوری نداشتن» دفاع کنید، احتمالاً می‌دانید که می‌تواند توهین‌آمیز یا تحریک‌کننده باشد. این عبارت می‌تواند نادیده گرفته شود و نشان دهد که شما به احساسات یا واکنش‌های طرف مقابل اهمیت نمی‌دهید.

اگر چیزی برای گفتن دارید، آن را با درایت بگویید و مسئولیت حرف‌هایتان را بپذیرید. و اگر فکر می‌کنید نظر شما ممکن است کسی را ناراحت کند، در نظر بگیرید که آیا واقعاً نیاز به گفتن دارد یا خیر.

ارتباط در مورد احترام و درک است، نه فقط بیان افکار خود بدون در نظر گرفتن تأثیر آنها بر دیگران. پس بیایید «منظوری نداشتن» را کنار بگذاریم و مکالمات محتاطانه‌تری داشته باشیم.

۵) لاغر شدی!

این عبارت اغلب به عنوان یک تعریف در نظر گرفته می‌شود، اما می‌تواند ناخواسته باعث ناراحتی شود. این جمله به این معنی است که فرد قبل از کاهش وزن کمتر جذاب یا مطلوب به نظر می‌رسید، که می‌تواند به عزت نفس آنها آسیب برساند. همچنین فرض می‌کند که کاهش وزن هدفی است که آنها برای آن تلاش می‌کردند، که ممکن است اینطور نباشد.

علاوه بر این، این عبارت می‌تواند به ویژه برای کسانی که با مشکلات مربوط به تصویر بدن یا اختلالات خوردن دست و پنجه نرم می‌کنند، مضر باشد. آنچه شما به عنوان یک تغییر مثبت می‌بینید می‌تواند نتیجه یک مشکل جدی سلامتی یا رفتار ناسالم باشد.

به جای اظهار نظر در مورد ظاهر فیزیکی یک نفر، سعی کنید از چیزی که تحت کنترل او است، مانند سبک، کار یا مهربانی آنها تعریف کنید.

۶) این فقط یک شوخی بود

شوخی طبعی می‌تواند راهی عالی برای ایجاد شادی و گرد هم آوردن افراد باشد. اما گاهی اوقات، آنچه برای یک نفر خنده دار به نظر می‌رسد می‌تواند برای دیگری آسیب‌زا باشد.

"این فقط یک شوخی بود" اغلب به عنوان یک مکانیسم دفاعی برای منحرف کردن انتقاد یا اجتناب از مسئولیت یک اظهار نظر توهین‌آمیز استفاده می‌شود. اما واقعیت این است که اگر کسی از حرف‌های شما صدمه دیده باشد، مهم نیست که شوخی کرده باشید.

اگر از این عبارت استفاده می‌کنید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که حس شوخی طبعی خود را دوباره ارزیابی کنید. شوخی واقعی به قیمت از دست دادن احساسات دیگران تمام نمی‌شود. و اگر کسی به شما بگوید که از شوخی شما آسیب دیده است، کار صحیح این است که عذرخواهی کنید، نه اینکه احساسات او را نادیده بگیرید.

خنده برای آوردن شادی است نه درد. بیایید مطمئن شویم که شوخی‌های ما منعکس‌کننده آن هستند.

۷) آرام باش

گفتن این عبارت به کسی که عصبانی است بیشتر احتمال دارد که اوضاع را تشدید کند تا آرام.

این عبارت می‌تواند تحقیرکننده باشد، زیرا احساسات طرف مقابل را نادیده می‌گیرد. این نشان می‌دهد که واکنش آنها نامناسب یا بیش از حد است، که می‌تواند باعث شود آنها احساس سوء تفاهم یا تحقیر کنند.

به جای اینکه به کسی بگویید آرام باشد، سعی کنید احساسات او را بپذیرید و همدلی کنید. هر کس حق دارد احساسات خود را ابراز کند. جای ما نیست که دیکته کنیم کسی چگونه باید واکنش نشان دهد. در عوض، بیایید بر ایجاد فضای امن برای ارتباطات باز و محترمانه تمرکز کنیم.

۸) شما بیش از حد واکنش نشان می‌دهید

این عبارت شاید یکی از مضرت‌ترین چیزهایی باشد که می‌توانید به کسی که در حال ابراز احساسات خود است بگویید.

گفتن به کسی که بیش از حد واکنش نشان می‌دهد، درک او از واقعیت را زیر سوال می‌برد و احساساتش را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد. این نشان می‌دهد که واکنش آنها بی‌دلیل یا بیش از حد است، که می‌تواند باعث شود آنها احساس نادیده گرفتن یا تحقیر کنند.

افراد مسائل را متفاوت تجربه می‌کنند. آنچه ممکن است برای شما بی‌اهمیت به نظر برسد می‌تواند برای شخص دیگری مهم باشد. پس بیایید در مکالمات خود به جای قضاوت و نادیده گرفتن برای همدلی و تفاهم تلاش کنیم.