ایده جلسه‌ها در مدیریت چندان هم بد نیست

خانم/ شاپرک اسدی، متخصص مدیریت زمان، برگزار می‌کند
دعوت به کارگاه آموزشی «مدیریت زمان برای مادران شاغل»

«لطفاً زود بیا، لطفاً حواس، حواست را جمع کن!» و ۱۴ جمله دیگر که مانع شکل‌گیر رابطه‌هاست

نوشتهٔ: مهرداد کیانی‌فر، روان‌شناس خانواده و مشاور ازدواج

بسیاری از ما بدون آنکه بخواهیم، جمله‌هایی را تکرار می‌کنیم که در ظاهر ساده‌اند، اما در عمل دیوار میان دو نفر را کم‌کم بلند می‌کنند. این جمله‌ها معمولاً در لحظه‌های خستگی، عجله یا ناامیدی از دهان ما بیرون می‌آیند و گوینده‌شان اغلب خودش هم نمی‌داند چه آسیبی زده است. در این گفت‌وگو با مهرداد کیانی‌فر، روان‌شناس خانواده و مشاور ازدواج، ۱۴ جمله‌ای را مرور می‌کنیم که بهتر است از گفتگوی روزانه حذف شوند.

«لطفاً زود بیا، لطفاً حواس، حواست را جمع کن!»

این جمله از آن دست عبارت‌هایی است که به نظر بی‌ضرر می‌رسد، اما پشت آن ترس و بی‌قراری زیادی پنهان است. کسی که این را می‌گوید، در واقع نمی‌تواند تحمل کند که طرف مقابل ممکن است اشتباه کند. نتیجه این است که فضای رابطه به جای آرامش، پر از تنش و بازرسی می‌شود. به جای آن می‌توان گفت: «دوست دارم کنارت باشم، کمک کن تمرکزم را حفظ کنیم.»

«همیشه یادم می‌رود، تو هم که چیزی نمی‌گویی!»

این جمله معمولاً بعد از یک دعوا گفته می‌شود و هدفش تلافی است، نه حل مشکل. وقتی یک نفر احساس می‌کند همیشه فراموش می‌شود، کم‌کم دیگر برای ابراز نیاز تلاش نمی‌کند. سکوت او نشانه بی‌توجهی نیست، بلکه اغلب نشانه خستگی از تکرار است. بهتر است بگوییم: «وقتی این اتفاق می‌افتد، احساس می‌کنم برایت مهم نیستم.»

«تو همیشه همین‌طوری!»

کلمه «همیشه» تقریباً هیچ‌وقت دقیق نیست و فقط رفتار طرف مقابل را سیاه‌وسفید می‌کند. با این جمله، گفت‌وگو از یک مشکل مشخص به یک حکم کلی تبدیل می‌شود و راه برای توضیح بسته می‌ماند. به جای آن می‌توان گفت: «این بار که این‌طور شد، من ناراحت شدم.» تفاوت کوچک است، اما نتیجه‌ها بسیار متفاوت‌اند.

«اگر واقعاً دوستم داشتی، این کار را می‌کردی.»

این جمله عشق را به آزمون تبدیل می‌کند و هیچ رابطه‌ای دوام زیادی در چنین فضایی ندارد. عشق نباید با امتحان ثابت شود. به جای آن می‌توان گفت: «برای من این کار مهم است و دوست دارم بدانی.» این تغییر ساده، فشار را از روی رابطه برمی‌دارد.

«باز که شروع کردی!»

این جمله معمولاً نشانه‌ای از خستگی است، اما همان‌قدر هم مانع گفت‌وگو می‌شود. وقتی یک نفر احساس می‌کند حرفش از همان ابتدا نادیده گرفته می‌شود، دیگر انگیزه‌ای برای ادامه صحبت ندارد. بهتر است بگوییم: «می‌خواهم درباره این موضوع حرف بزنم، اما الان خسته‌ام.»

«هیچ‌وقت نمی‌توانی درست حرف بزنی!»

این جمله تحقیر را به اوج می‌رساند و تقریباً همیشه به دعوای بزرگ‌تر ختم می‌شود. هیچ‌کس دوست ندارد درباره توانایی‌هایش مورد قضاوت قرار بگیرد. به جای آن می‌توان گفت: «دوست دارم این بحث را آرام‌تر ادامه بدهیم.» این جمله کمک می‌کند گفت‌وگو از حمله به حل مسئله تبدیل شود.

«من همه‌کار می‌کنم، تو حتی یک کار هم نمی‌کنی!»

این جمله معمولاً از اغراق ساخته شده است، اما احساس پشت آن واقعی است. وقتی یک نفر فکر می‌کند تلاش‌هایش دیده نمی‌شود، کم‌کم دلسرد می‌شود و رابطه به جای تیم، به میدان رقابت تبدیل می‌شود. بهتر است بگوییم: «دوست دارم بدانی که چقدر برایم مهم است.»

«اصلاً برو پیش مادرت!»

این جمله یکی از تلخ‌ترین جمله‌هاست و معمولاً در اوج عصبانیت گفته می‌شود. حتی اگر بعد از آن عذرخواهی شود، اثر آن در ذهن طرف مقابل باقی می‌ماند. به جای آن می‌توان گفت: «الان خیلی عصبانی‌ام و نمی‌خواهم چیزی بگویم که پشیمان شوم.» این کار به هر دو نفر فرصت نفس کشیدن می‌دهد.

«هیچ‌وقت به حرف من گوش نمی‌دهی!»

این جمله اغلب بعد از بی‌توجهی واقعی گفته می‌شود و همان‌قدر هم مانع گفت‌وگو می‌شود. وقتی یک نفر احساس می‌کند حرفش از همان ابتدا نادیده گرفته می‌شود، دیگر انگیزه‌ای برای ادامه صحبت ندارد. بهتر است بگوییم: «می‌خواهم درباره این موضوع حرف بزنم، اما الان خسته‌ام