

سلام

چند وقت پیش با یه معلمی صحبت می کردم، وسط داستانش یه موقعیتی را مطرح کرد و من بهش گفتم یعنی این طوری شد؟ بعد گفت خب خودت چی فکر می کنی؟

زمانی که این کلمه را گفت اولاً احساس خیلی بدی داشتم، احساس احمق بودن؛ و یه مرتبه کلی خاطره تو ذهنم تداعی شد از دوستان عزیزان و معلم هایی که این حرف ها را به ما می زدند.

عبارت هایی مثل "خودت چی فکر می کنی" "عقلت چی میگه" و یا یه مدتی تو کشور ما مد شده بود که میگفتن "پ ن پ" که متأسفانه خیلی هم زیاده و با یک سرچ ساده می توانید به راحتی پیدا کنید خیلی از این پ ن پ ها که در نگاه اول خنده دارن ولی همه ی این عبارت ها یه پیغام خیلی مهم دارن.

۱. تو احمق هستی

۲. گفت وگو با من ناامن

یعنی چی؟

یعنی هر حرفی که من بزخم هر کاری که من انجام بدم نگرانم از اینکه طرف مقابلم نمیگه خودت چی فکر می کنی؟ عقلت چی میگه؟ به نظر خودت واقعاً باید چکار کنیم.

شاید سؤال خوبه ها مثلاً بگیم نظر شما چیه؟ یا خودتان بودید چکار میکردین ولی لحنش وقتی عوض میشه و به گونه ای هست که یعنی تو فکر نمی کنی، یعنی تو احمقی، واقعاً خبر بدیه.

خلاصه ی صحبتیم اینه که اگر شما پدر و مادر هستین اگه شریک عاطفی، همسر، دوست، نامزد یا هرکسی، معلم مدیر یا هر جایگاهی دارید که ارتباطات توش مهمه، این عبارت ها ارتباطات را ناامن میکنه این لطف را به خودتان و دیگران بکنید که هیچ وقت از این عبارت ها استفاده نکنید.

چرا؟ چون خب شخص اگه میدونست که نمی پرسید؛ و این پیغامی که داره که ببین اشتباه کنی من آبروتو میبرم، حالا یا پیش خودم یا جلو بقیه.

در نتیجه شخص سعی میکنه که خلاقیتی نشون نده، احساس ناامنی کامل داره پیش شما هی سعی میکنه که خودشو بروز نده.

حالا دیگه انتخاب شماسه که دوست دارید ناامن باشید یا یه آدم امن و فوق العاده.

والدین، معلم ها و زوجین ویژه توجه بکنید.

