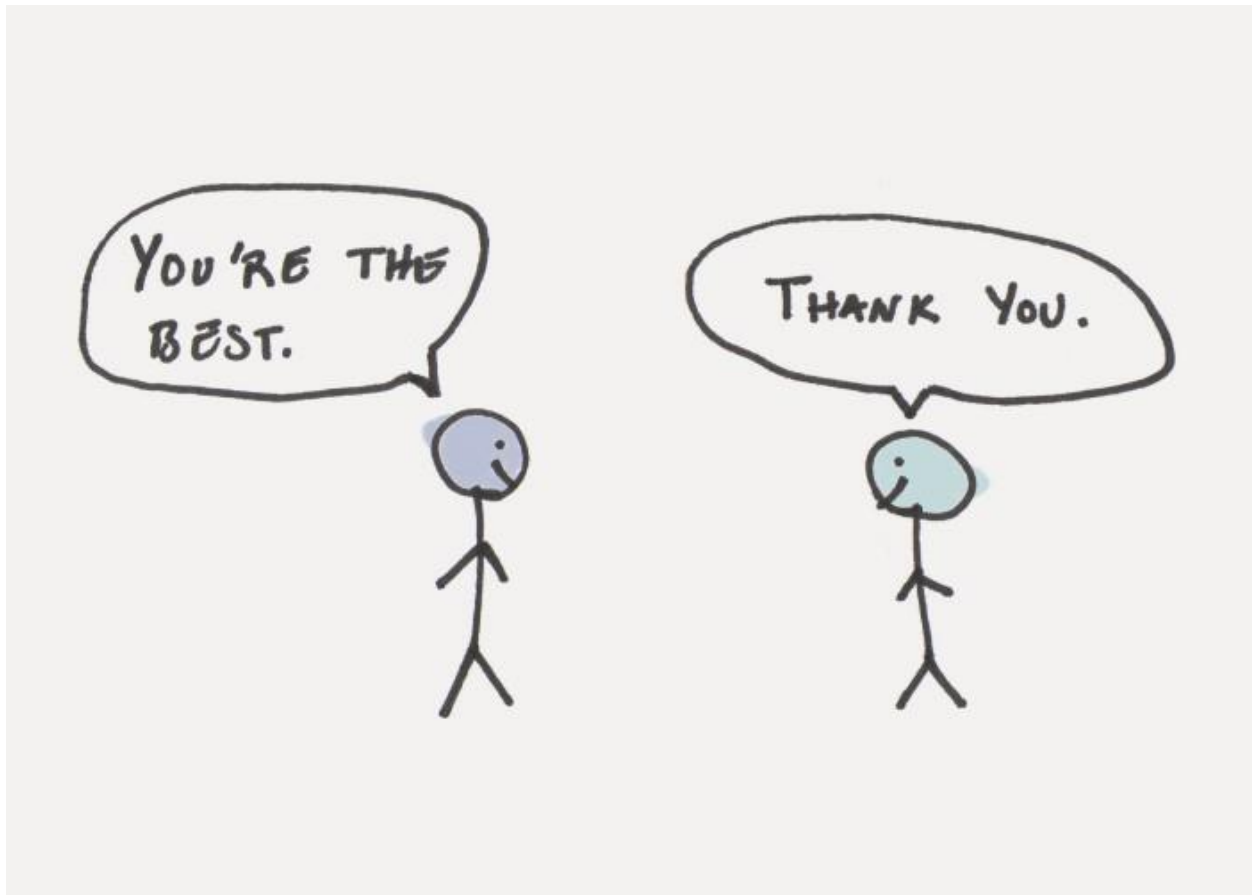


با تشکر کردن در این ۷ موقعیت، زندگی بهتری داشته باشید.

من آنقدر که می بایست تشکر نمی کنم و مطمئنم در این زمینه تنها نیستم.

دارم کم کم باور می کنم که عبارت "متشکرم"، عبارتی کلیشه ای و غیر قابل استفاده است. این عبارت در تمامی موقعیت ها کاربرد دارد و همیشه بهتر از جوابی است که به جای آن می دهیم. در ادامه به بیان ۷ موقعیتی می پردازیم که به جای آنکه هر عبارت دیگری را به کار ببریم بهتر است بگوییم "متشکرم".



۱- وقتی از شما تعریف کردند.

اغلب ما با به کار بردن جملات بی ارزش یا با رفتاری از روی فروتنی تعریفی که از ما می شود را خراب می کنیم. ممکن است این نوع برخوردهای ما به این خاطر باشد که دوست نداشته باشیم از خود فردی از خود راضی و متکبر بسازیم.

مسئله اینجاست که با کاستن از ارزش تحسین دیگران، نمی توانید از فردی که چیز خوبی در تمجید شما گفته است، تشکر نمایید. با گفتن عبارت "تشکر می کنم"، به طور کامل از فردی که از شما تمجید کرده است قدر دانی می کنید و این کار به شما این اجازه را می دهد تا از آن لحظه ها نهایت لذت را ببرید.

مثال: "لباس قشنگی به تن دارید"

به جای گفتن: "این لباس قدیمی را می گویند؟ سال ها پیش آن را خریدم"

سعی کنید به گویند: "متشکرم. خوشحالم که از آن خوششان آمد"

مثال: "۲۰ امتیاز امشب برنده شدید. واقعا خوب بازی کردید."

به جای گفتن: "بله، اما در قسمت سوم بازی یک فرصت را از دست دادم."

سعی کنید بگویند: "متشکرم. شب خوبی بود."

مثال: "ارائه بی نظیری داشتید"

به جای گفتن: "جدی؟ خیلی استرس داشتیم، خوشحالم که خوب به نظر رسید"

سعی کنید بگویند: "متشکرم، خوشحالم که به خوبی تمام شد"

در پذیرش کامل یک تعریف و تمجید، حس نیروبخشی نهفته است. زمانی که فروتنانه پاسخ می دهید مالکیت تعریفی که از شما شده است را از دست می دهید. زمانی که تنها می گویند "متشکرم"، اجازه می دهید تمام انرژی مثبت تقدیری که از شما شده است به شما منتقل شود. گفتن "تشکر می کنم" به ذهن این اجازه را می دهد تا با دریافت هر گونه تعریف و تمجیدی، قوی تر شود.

دریافت هر گونه تعریف و تمجیدی می تواند مفرح و لذت بخش باشد، اما گاهی خودمان آن تجربه را خراب می کنیم. نیازی نیست تا این تعاریف را خراب کنید، تعاریفی که می تواند مسیر زندگی تان را بسازد. آن ها را با ادب و متانت بپذیرید و از لحظه های تان لذت ببرید.

دیر کردن کار درستی نیست. این کار برای کسی که دیر می کند استرس زا است و برای کسی که منتظر است، بی احترامی محسوب می شود.

شاید عجیب به نظر برسد که از فردی که منتظر ما است به خاطر تاخیر، تشکر نماییم، اما این درست ترین کار است. اکثر افراد با لکنت زبان می گویند: "متاسفم دیر کردم"

مسئله این است که این جوابی که در اینجا می دهید، شرایط را عوض می کند. به جای اینکه از تاخیرتان احساس تاسف کنید، از فداکاری فردی که منتظرتان بوده تشکر نمایید. ممنونم که منتظرم ماندید.

مثال: "با ۱۴ دقیقه تاخیر رسیده اید"

به جای گفتن: "خیلی متاسفم که دیر کردم. ترافیک وحشتناکی بود"

سعی کنید بگویید: "متشکرم برای صبر و بردباری"

زمانی که ما اشتباهی انجام می دهیم، طرف مقابل اغلب فداکاری می کند. پاسخ رایج ما به این شرایط این است که برای خطای خود، عذرخواهی می کنیم، اما بهتر است که از فرد مقابل برای صبر و وفاداری اش تشکر نماییم. به جای اشتباه خود از دیگران برای کاری که انجام می دهند، تشکر نمایید.

۳- وقتی که به فردی دلداری می دهید.

زمانی که فردی با خبرهای بد به سراغ شما می آید، ممکن است ناخوشایند به نظر برسد. حتما برایتان مهم است که دوست خوبی باشید، اما اکثر مردم نمی دانند که در این موقعیت چه باید بگویند.

بعضی اوقات، فکر می کنیم نیمه پر داستان را ببینیم خوب است. چیزی که درک آن برایمان سخت است این است که : هیچ اشکالی ندارد اگر نمی دانید که چه بگویید. تنها چیزی که واقعا بدان نیاز دارید این است که آنجا حاضر شوید و از آنها برای اعتمادی که به شما کردند، تشکر نمایید.

مثال: "برادرتان شغلش را از دست می دهد."

به جای گفتن: "در عوض سلامتی که داری"

سعی کنید بگویید: "ممنونم که من را در جریان قرار دادی، من از تو حمایت می کنم"

مثال: " حیوان خانگی دوستتان فوت کرده است"

به جای گفتن: "در عوض زندگی شاد و طولانی داشت"

سعی کنید بگویید: "ممنونم که من را در جریان قرار دادید، به خاطر تو اینجا هستم"

در اوقات مصیبت، هیچکدام ما به همان اندازه که دنبال فردی هستیم که دردمان را با او سهیم شویم، دنبال کلماتی نمی گردیم که دردمان را آسان کند. زمانی که نمی دانید چه بگویید، تنها تشکر نمایید و آنجا حاضر شوید.

۴- وقتی که بازخورد مفیدی دریافت می کنید.

بازخورد خیلی می تواند مفید باشد، اما معمولا واکنش ما به بازخوردها با دید مثبت نیست. بازخورد چه از سمت رئیسستان باشد و چه از یک مشتری ناراضی تان، عکس العمل طبیعی همه ما گرفتن حالت تدافعی است. خجالت آور است، زیرا جواب درست این است که تشکر کنیم و از آن اطلاعات بدست آمده برای بهبود استفاده نماییم.

مثال: "کارتان اصلا خوب نبود. گفته بودم که بهتر انجام دهید."

به جای گفتن: "شما نمی فهمید، این چیزی است که واقعا اتفاق افتاده است"

سعی کنید بگویید: "ممنونم که بیشتر از این از من انتظار داشتید"

مثال: "محصولتان را هفته پیش خریدم و الان شکسته است. اصلا از این تجربه راضی نیستم"

به جای گفتن: "چطور از آن استفاده کرده اید؟ ما به وضوح در شرایط استفاده از کالا ذکر کرده ایم که نباید در شرایط خاصی استفاده شود."

سعی کنید بگویید: "ممنونم که نظرتان را با من در میان گذاشتید، بدانید که تعهد ما این است که بهترین باشیم. می توانید جزئیات بیشتری در اختیار ما قرار دهید؟"

هیچ کس دوست ندارد شکست بخورد، اما اشتباه یک امتیاز محسوب می شود. به بازخوردهای مفید با تشکر پاسخ دهید و از آنها استفاده کنید تا بهتر شوید.

۵- وقتی که یک انتقاد ناعادلانه دریافت می کنید.

گاهی اوقات انتقاد اصلا مفید نیست و فقط با منظور و از روی کینه است.

زمانی که از کسی برای انتقادی که کرده است تشکر می کنید، قدرت جمله منفی را خنثی می کنید. اگر به آن بی توجه باشید از بالا گرفتن مشاجره جلوگیری می کنید.

مثال: "جمله شما احمقانه ترین جمله ای بود که در تمام هفته شنیده بودم"

به جای گفتن: "شما یک احمق هستید. بگذار بگویم که چرا..."

سعی کنید بگویید: "ممنونم برای بازخوردی که دادید. هنوز چیزهای زیادی هست که باید یاد بگیرم."

ترک کردن علاقه به پیروز شدن در هر بحثی، نشانه بالغ شدن است.

۶- وقتی که فردی به اجبار شما را نصیحت می کند.

این اتفاق بیشتر در باشگاه ورزشی رخ می دهد. هر فردی راجع به نحوه تمرین دیگران نظری دارد. اکثر مردم هدفشان از اینگونه نظر دادن ها، خیر است و دوست دارند فردی مفید باشند، اما شنیدن نظر دیگران وقتی از آنها سوالی نکرده ایم، آزاردهنده است.

فردی تعریف می کند: روزی فیلمی از خود در حال انجام حرکت اسکات گرفته و در اینترنت قرار دادم. شخصی راجع به آن ویدئو نظر داده بود و اشکالات حرکت را بیان کرده بود. من با طعنه پاسخ دادم که اگر فیلمی از خود در حال انجام صحیح این حرکت دارید، نشان دهید. بعدها با خود فکر کردم اگر آن شخص از خود فیلمی نشان دهد و حرکت او نیز ایراد داشته باشد، آیا از اینکه او نیز مثل من حرکتی غلط انجام می دهد حس بهتری خواهیم داشت؟ این پاسخ، پاسخی غیر ضروری و تدافعی بود.

رویکرد بهتر چیست؟ تنها بگویید "ممنونم".

مثال: "وقتی آن تمرین را انجام می دهید کمی دست هایتان را بالا تر بگیرید"

به جای گفتن: "جدی؟ فیلمی از خودتان دارید تا من هم روش صحیح انجام دادن آن را یاد بگیرم؟"

سعی کنید بگویید: "ممنونم برای کمکی که کردید."

نشان دادن ایرادات دیگران، ایرادات ما را از بین نمی برد. از مردم برای آنکه آگاهی تان را بالاتر برده اند تشکر نمایید، حتی اگر شما نظر آنها را نپرسیده باشید.

۷- وقتی که مطمئن نیستید که باید تشکر کنید یا نه.

زمانی که شک دارید، تنها بگویید ممنونم. مطمئن باشید که ضرر نمی کنید. آیا از اینکه زیاد از دیگران سپاس گزاری کنید نگرانید؟

"می توانم یک کارت تشکر در این شرایط بفرستم؟" بله می توانید.

"می توانم به او انعام دهم؟" اگر نمی دهید حداقل تشکر نمایید.

بیشتر تشکر نمایید.