



جملاتی که نباید به کسی که به دلداری نیاز داره بگی

همه‌مون توی زندگی روزهایی داریم که با مشکلات بزرگ یا کوچک دست و پنجه نرم می‌کنیم. گاهی اوقات دوست داریم به کسی که در چنین شرایطی قرار داره دلداری بدیم و کمک کنیم. اما آیا همیشه می‌دونیم چه چیزی باید بگیم؟ بعضی وقت‌ها، جمله‌هایی که با نیت خوب گفته می‌شن، می‌تونن اثر معکوس بذارن و حتی وضعیت طرف مقابل رو بدتر کنن.

سخت نگیر، محکم باش

آیا این جمله کمکی می‌کنه؟ به احتمال زیاد نه. وقتی کسی داره از یک بحران یا چالش سخت عبور می‌کنه، گفتن این جمله ممکنه بهش احساس ضعف بده یا فکر کنه که برای قوی بودن باید احساسات خودش رو سرکوب کنه. به جای این، بهتره از حمایتی ملموس استفاده کنی، مثل شنیدن حرف‌های طرف مقابل یا فقط کنارش بودن.

همه چیز درست می‌شه

هیچ‌کس نمی‌دونه آینده چه چیزی اتفاق می‌افته. درسته که باید امیدوار بود، اما دادن امید کاذب ممکنه بدترین گزینه باشه. به جای این جمله، بهتره بگی که: "هیچ‌وقت نمی‌دونی چه اتفاقی می‌افته و تنها چیزی که می‌تونی کنترل کنی شرایط الانه و منم در این مسیر کنارت هستم و تو تنها نیستی."



نگران نباش بلاخره درست میشه

گفتن این جمله ممکنه طرف مقابل رو بیشتر ناراحت کنه. مشکلات روحی و عاطفی خیلی عمیق‌تر از این‌طور جملات ساده هستن. به جای این جمله، بهتره سعی کنی حضور و همدردی‌ت رو نشون بدی، نه فقط با حرف، بلکه با عمل. مثلاً فرد رو در آغوش بگیری، اجازه بدی کمی گریه کنه و بهش بگی درکت می‌کنم شرایط سختی و تجربه می‌کنی.

فلانی هم این اتفاق و تجربه کرد اما...

این جمله ممکنه به طرف مقابل این احساس رو منتقل کنه که درک نمی‌کنی چه دردی تحمل می‌کنه. بهتره به جای مقایسه‌ها، فقط بشنوی و کمک کنی تا طرف احساس کنه که تنها نیست و مشکلاتش شنیده میشه.

همه اینا تا ... تموم می‌شه

هیچ‌کس نمی‌دونه که این چالش چه زمانی تموم می‌شه. این جمله ممکنه باعث بشه طرف مقابل فکر کنه که وقتی مشکلاتش سریع‌تر تموم نشه، چیزی اشتباهه. واقعیت اینه که زمان حل‌کننده نیست، اما شرایط به مرور تغییر می‌کنه و این می‌تونه تنها چیزی باشه که باید به طرف مقابل بگی.



بقیه وضع شون از تو بدتره، باز شرایط تو خیلی بهتره...

این جمله ممکنه باعث بشه طرف مقابل احساس کنه که مشکلاتش مهم نیست. هیچ کس دوست نداره که با مقایسه وضعیتش با دیگران، احساس کنه که در مشکلش کوچک شده. گاهی وقتها، ما فقط نیاز داریم کسی رو پیدا کنیم که درکمون کنه و نه اینکه به ما بگه چه کسی وضع بدتری داره.

خودمونیم ولی جدیداً خیلی حساس شدی!

این جمله دقیقاً کارکردش برعکسه. به جای اینکه احساسات طرف مقابل رو کم ارزش کنی، نیازه اونها رو تأیید کنی. هر احساسی که کسی داره، مهمه و نباید بهش گفته بشه که احساسش اشتباهه.

به نظرم اینکارو انجام بده

گفتن این جمله ممکنه باعث بشه طرف مقابل حس کنه که تو تصمیم گیری رو نقد می کنی. در عوض، وقتی که می خوای پیشنهادی بدی، بهتره با لحنی لطیف بگی «شاید این کار می تونه کمک کنه» یا «یکی از راههایی که ممکنه مفید باشه اینه...».



Find a Therapist (City or Zip)



Bruce Y. Lee M.D., M.B.A.
A Funny Bone to Pick

EMPATHY

10 Things Not to Say to Someone Who Needs Comfort

زندگی با آرامش، از راه دانش، با بوک لائو

کانال تلگرام و اینستاگرام: @booklove_blog