

با سلام، آخرین ماه تعطیلات است و قبل از اینکه سال تحصیلی جدید را شروع کنیم بهتر است یکی از مهارت‌های مهم زندگی را که همواره و در بسیاری از مواقع به آن نیاز داریم بیاموزیم و آن قاطعیت ورزی است.

قاطعیت ورزی نه !!!



قاطعیت ورزی به توانایی صادقانه عقاید، احساسات، نگرش‌ها و حقوق خود، بدون اضطراب آزردهنده و به شیوه‌ای که به حقوق دیگران تجاوز نشود اطلاق می‌گردد. قاطعیت ورزی به معنای پرخاشگری نیست، بلکه تعادلی بین قلدری و بیش از حد خاکی بودن است. قاطعیت ورزی توانایی گفتن نه به درخواست‌هایی است که میلی به انجام آنها نداریم. قاطعیت، به احساس اعتماد به نفس، عزت نفس و خود کارآمدی ما بستگی دارد.

عدم قاطعیت ورزی به چه چیزی بر می‌گردد؟ بسیاری از افراد آموخته‌اند که باید دیگران را از خود خشنود و راضی نگهدارند. نباید کاری بکنند که دیگران از دست آنها ناراحت یا دلخور شوند. بسیاری دیگر ممکن است چنین اعتقادی نداشته باشند ولی مهارت قاطعیت‌ورزی را به خوبی نیاموخته باشند. به نظر شما دلایل رفتار غیر قاطعانه چیست؟

چرا قاطعیت‌ورزی مهم است؟ اگر نتوانید به شکل قاطعانه رفتار کنید ممکن است منجر به احساسات ناخوشایندی مانند افسردگی، رنجش، ناکامی، خشنونت و غضب، اضطراب، روابط ضعیف و شکایات جسمی مانند سردرد و زخم معده و فشارخون بالا شوید.



آیا رفتار قاطعانه همیشه بهترین انتخاب است؟ بهتر است قبل از این که به شکل قاطعانه رفتار کنید، پیامدهای رفتار قاطعانه خود را در نظر داشته باشید. اگر چه رفتار قاطعانه معمولاً می‌تواند منجر به نتایجی مثبت شود، اما بعضی افراد به شکل منفی به رفتار قاطعانه پاسخ می‌گویند. برای مثال: اگر رئیس شما فردی کاملاً غیرمنطقی باشد، ممکن است اتخاذ رفتاری قاطعانه با وی به از دست دادن شغل شما بیانجامد. بهترین راه حل از نظر شما برای چنین موقعیت‌هایی چیست؟ اگر در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفتید، بخاطر داشته باشید بهتر است آگاهانه تصمیم بگیرید که به شکل قاطعانه رفتار نکنید. آنچه شما در چنین موقعیتی نیاز دارید یاد بگیرید، مهارت دیگری است که کنترل استرس نامیده



می‌شود.

شیوه برخورد قاطعانه: ۱ - در ابتدا مشخص کنیم که چه می‌خواهیم بگوییم؟ «بلی» یا «نه».

اگر مطمئن نیستیم باید بگوییم: لازم است مدتی فکر کنم. ۲ - نسبت به احساسات، نیازها، عقاید و نظریات خودمان صادق و روراست باشیم و آنها را بشناسیم. ۳ - درخواست‌های خود را مشخص و محکم و به روشی مستقیم و صادقانه بیان کنیم. ۴ - تا جایی که امکان دارد بطور خلاصه دلیل خود را برای مخالفت بگوییم اما از دادن توضیحات زیاد خودداری کنیم. ۵ - از دیگران بخواهیم وقتی با آنها صحبت می‌کنیم به نقطه نظرات ما گوش بدهند و متقابلاً هنگام صحبت آنها ما نیز کاملاً به آنها گوش دهیم. ۶ - اگر کاملاً متوجه خواسته و پیام طرف مقابلمان نشدیم، برای روشن شدن موضوع سؤال کنیم و توضیح بخواهیم.

۷ - وقتی کاری را نمی‌خواهیم انجام بدهیم، به جای جملاتی مانند (خوب می‌دانی آخه من... یا اینطور فکر نمی‌کنم...) بگوییم (نه). زیرا آن جملات نشانه تردید ماست تا قاطعیت. ۸ - بهتر است به جای عبارت (من نمی‌توانم... یا من نباید...) از عبارت «من تصمیم دارم که این کار را نکنم یا من نمی‌خواهم...» در بیان مخالفت خود استفاده کنیم. ۹ - شاید لازم باشد در مقابل دیگران چندین بار امتناع و مخالفت خود را تکرار کنیم و نیازی نیست هر بار توضیحات جدید بدهیم. فقط «نه» را تکرار کنیم و دلایل اولیه خود را بگوییم.



۱۰ - می‌توانیم احساس شخصی را که خواسته او را رد کرده‌ایم، بیان کنیم تا به او بفهمانیم که متوجه شرایط او هستیم مانند (من می‌دانم که این تو را ناراحت می‌کند، اما من...). ۱۱ - برای قوانین دیگران اهمیت و احترام قائل شویم و آنها را بشناسیم. ۱۲ - از اینکه پاسخ منفی می‌دهیم احساس گناه نکنیم. ۱۳ - در هنگام ارتباط با دیگران از وضعیت بدنی و تن صدای مناسب استفاده کنیم. تن ضعیف صدا، شانه‌های فروافتاده، دست‌های در هم قفل شده و نگاه غیر مستقیم و نامطمئن، حالت ترس و تردید و انفعال را در ما نشان می‌دهد و طرف مقابل را برای درخواست‌های غیرمنطقی‌اش بی‌پروا تر می‌کند. ۱۴ - داد و فریاد، سینه سپر شده، نگاه گستاخانه، و هر رفتار مشابه دیگر از ما نشانه پرخاشگری و زیر پا گذاشتن قوانین و حقوق دیگران از جانب ما است.



۱۵ - در یک فاصله مناسب و راحت از طرف مقابل بایستیم یا بنشینیم و در هنگام بیان و انتقال پیام خود از ارتباط چشمی مناسب استفاده کنیم و به صورت طرف مقابل نگاه کنیم. می‌توانیم از ژست و حالات بدن خود برای تأکید آنچه گفته‌ایم استفاده کنیم. ۱۶ - برای نشان دادن احساس عصبانیت و ناراحتی خود بهتر است به جای سرزنش طرف مقابل با استفاده از کلمات تو یا شما از کلمات من و ما استفاده کنیم. مثلاً به جای (تو من را ناراحت می‌کنی) وقتی به نظر من توجه نمی‌کنی) بهتر است بگوییم: من خیلی ناراحت می‌شوم وقتی به نظر من توجه نمی‌کنید.