

مهارت های زندگی

گردآورنده: نورالله مهربانی

این احتمال وجود دارد که شما نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران وارد آمدن آسیبی به روابط باشید. چه بسا از «نه» گفتن احساس گناه می‌کنید چون آموخته‌اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، از خواست‌های خود دست بکشید. بدین ترتیب ممکن است احساس کنید با نفی آن‌ها به علت خودخواهی و خودمداری، انسان بدی هستید، زیرا به شما یاد داده شده که باید فداکار باشید و خود را نادیده انگارید.

شما بیش از رضایت خودتان دلواپس و متوجه رضایت دیگران هستید. وقتی از شما تقاضایی می‌شود ممکن است احساس کنید مورد لطف و محبت قرار گرفته‌اید. این امر سبب می‌شود که احساس مهم بودن کنید و نگران آن باشید که در صورت مخالفت، هرگز چنین تقاضایی از شما نشود. این‌ها نمونه‌هایی از احساسات دست و پاگیری‌اند که می‌توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

چه راه‌هایی، گفتن کلمه «نه» را آسان‌تر می‌سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهای است که در سر وجود دارد. برای مثال اگر دوستانتان می‌خواهند کتابی از شما قرض بگیرند یا شما را به میهمانی دعوت کنند، با گفتن کلمه «نه» چه نتایج منفی‌یی را پیش‌بینی می‌کنید؟

به نظر می‌رسد شما در ابتدا انتظار فاجعه‌آمیزی از «نه» گفتن تشخیص داده‌اید. برای مثال ممکن است به خودتان بگویید: «اگر پاسخ منفی بدهم، چه بسا دوستم از این که آن کتاب را به او قرض نداده‌ام از من ناراحت بشود.» ولی دوست شما به خاطر این گونه مسائل ناراحت نیست، او احتمالاً به خاطر آن که کلمه «نه» را با صراحت به کار برده‌اید، احترام بیش‌تری برای شما قائل خواهد شد.

خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته‌ای است که دیگران از شما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آن‌ها نسبت به ابراز درخواست غیرمنطقی خود تشویق شوند. پس از آن که باورها و اعتقادات خود را به شیوه‌ای منطقی‌تر مرتب کردید، برای گفتن کلمه «نه» آمادگی پیدا می‌کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست خواهد داد.

قدم بعدی، گفتن کلمه «نه» به شیوه‌ای مستقیم به طرف



چگونه «نه» بگوییم

همه شما بارها در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اید که گفتن کلمه «نه» برایتان دشوار بوده است. برای مثال، دوستی می‌خواسته کتاب خاصی را از شما قرض کند و شما مایل به آن کار نبوده‌اید؛ یا فردی شما را به منزلش دعوت کرده و شما تمایلی به پذیرفتن دعوت او نداشته‌اید. اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست‌هایی تسلیم شده، با آن‌ها موافقت می‌کنید و دائماً از این بابت احساس نارضایتی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا هنگامی که «نه» گفتن را ترجیح می‌دهید، «بله» می‌گویید.

امر مهم است که در این جا رفتار خودخواهانه سالم وجود دارد. شما حق دارید کلمه «نه» را به کار ببرید. از این کار احساس خوبی داشته باشید.

هر قدر به احساس شخصی و خواست‌های خود توجه کنید از گفتن «بله» به دیگران احساس رضایت‌مندی بیش‌تری خواهید کرد.

چگونه هیجانات شدید را کنترل کنیم؟

بیش‌تر مردم، در زندگی‌شان هیجانات شدید و غیر قابل کنترل را تجربه کرده‌اند. در چنین مواقعی، شخص بسیار مایل است شدت خشم، غم، اضطراب و ناامیدی تحت کنترل او باشد. ممکن است شدت هیجانات بر رفتار و طرز برخورد فرد به گونه‌ای تأثیر بگذارد که موجب رنجش و ناراحتی خود و اطرافیان شود. در چنین لحظاتی چگونه می‌توان این هیجانات را تحت کنترل در آورد؟

برای دست‌یابی به این توانایی، باید به نکات زیر توجه فرمایید:

(۱) از چگونگی تنفس خویش آگاه باشید. سعی کنید تنفسی آرام و عمیق داشته باشید. با این عمل ساده، به طور

با خودتان مهربان باشید. سعی

کنید مرخصی کوتاهی داشته

باشید و فعالیت‌های مورد علاقه

خود را انجام دهید. در این

فاصله زمانی، ذهن شما آرامش

لازم را باز خواهد یافت. به عنوان

مثال، مدت کوتاهی در پارک راه

بروید، غذای مورد علاقه خود را

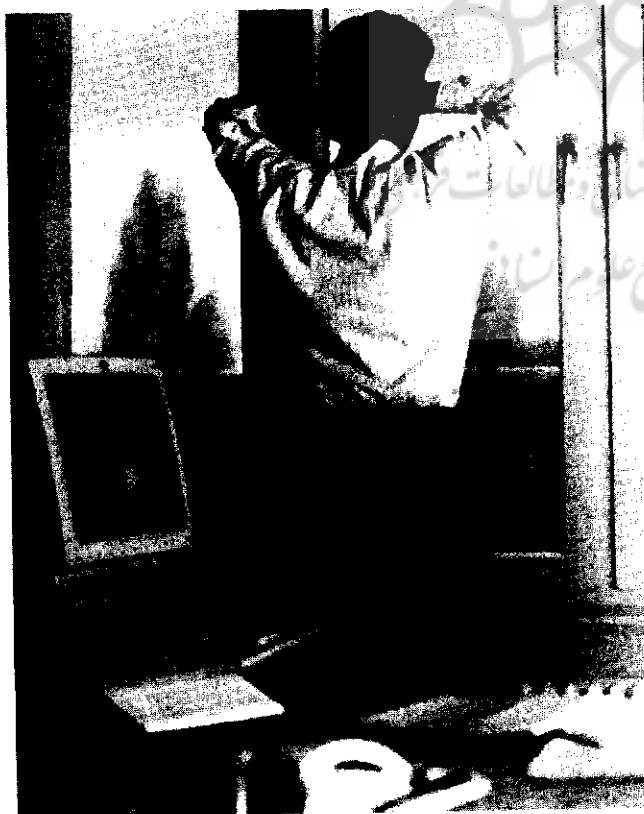
درست کنید یا کتاب مورد علاقه

خویش را بخوانید.

مقابل است، به گونه‌ای که قاطعیت در صدا و رفتار شما موج بزند. برای آسان‌تر ساختن این مرحله در موقعیت‌هایی که خطر کم‌تری وجود دارد گفتن پاسخ‌های منفی را آغاز کنید، به خصوص زمانی که کاملاً مطمئن هستید حق گفتن کلمه «نه» را دارید. با این کار، اطمینان به خود را تمرین خواهید کرد و نیز توانایی گفتن کلمه «نه» را در موقعیت‌های مشکل‌تر به دست خواهید آورد. به طور معمول گفتن کلمه «نه» به برخی از افراد آسان‌تر از دیگران است. احتمالاً این افراد برای شما، دوستان نزدیک، غریبه‌ها و اعضای خانواده‌اند.

وقوع یک موقعیت را پیش‌بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن «نه» را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید. نسبت به کلیه رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید. در موقعیت‌های مشکل‌تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید با گفتن جمله «باید درباره‌اش فکر کنم» به خود فرصت دهید. سپس احساسات خود را بررسی کنید و ببینید چه عقاید و انتظارات نامعقولی شما را در گفتن «نه» وامی‌دارد.

وقتی کلمه «نه» را به کار بردید و طرف مقابل هم چنان برخواست خود اصرار ورزید و اولین کلمه «نه» شما را نادیده انگاشت، باید بر مخالفت خود پافشاری کنید. تشخیص این



طبیعی می‌توان ضربان قلب و فعالیت ذهن را آرام کرد. هر نوع انقباضی را در بدنتان، به خصوص در عضلات شانه‌ها، گردن و فک، بررسی و تعدیل کنید.

۲) سعی کنید بر هیجانات خود مسلط شوید. هنگامی که با دیگران هستید، زمان مساعد برای ابراز هیجانات شدیدتان نیست. بنابراین، از آن‌ها پوزش بخواهید و برای مدتی از آنان دور شوید. به آن‌ها بگویید که احتیاج به زمانی دارید تا بر اعصابتان مسلط شوید و چند لحظه دیگر بر می‌گردید.

۳) حتماً با افرادی دلسوز و مجرب ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را با آن‌ها در میان بگذارید. چنین ارتباطی به شما کمک خواهد کرد تا در حس و رفتارتان تعادل برقرار کنید و احساس تنهایی و انزوا نکنید.

۴) روشی دیگر برای کنترل کردن هیجانات، ثبت آن‌ها در دفترچه یادداشت روزانه است. تحقیق جدیدی نشان داده



است که چنین روشی، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر افرادی که دچار حوادث شده بودند، داشته است.

۵) اگر موضوعی برایتان بسیار اهمیت دارد آن را بی‌پرده با دیگران مطرح کنید، اما قبلاً در مورد آن موضوع و موقعیت خود خوب فکر کنید. به یاد داشته باشید که تغییر در ارتباطات به مرور زمان رخ می‌دهد و صحیح نیست که این تغییر براساس اصول غیرمنطقی یا هیجانات زودگذر صورت گیرد.

۶) با خودتان مهربان باشید. سعی کنید مرخصی کوتاهی داشته باشید و فعالیت‌های مورد علاقه خود را انجام دهید. در این فاصله زمانی، ذهن شما آرامش لازم را باز خواهد یافت. به عنوان مثال، مدت کوتاهی در پارک راه بروید، غذای مورد علاقه خود را درست کنید یا کتاب مورد علاقه خویش را بخوانید.

۷) سعی کنید برای مدت کوتاهی به موضوعی که باعث آشفتگی شما شده است، فکر نکنید، چرا که در چنین شرایطی ذهن قدرت تصمیم‌گیری صحیح را ندارد. تصور کنید رنج و ناراحتی خود را درون جعبه‌ای داخل کمدتان گذاشته‌اید. در زمانی مناسب که آرامش بیش‌تری دارید این جعبه را از مکان خود بیرون آورید و به طور صحیح راه حلی برای مشکل و ناراحتی‌تان پیدا کنید. با انجام دادن فعالیت‌های فیزیکی از قبیل ورزش کردن، کلاس رفتن یا سخت کار کردن، سعی نمایید خود را خسته نکنید و توجه و تمرکز خود را به کلاس، ورزش یا کار معطوف سازید.

۸) کارهای همیشگی و امور روزمره خود را انجام دهید. بدین گونه زندگی شما تحت کنترل خواهد بود. فراموش نکنید که سرانجام لحظات پر اضطراب و هیجان به پایان خواهد رسید. شما قبلاً این واقعیت را تجربه کرده‌اید.

۹) چنان چه مکرراً دچار احساسات و هیجانات شدید و ناراحت کننده می‌شوید، حتماً با مشاوران مجرب مشورت کنید یا کتاب‌های منتشر شده در این زمینه را بخوانید.

منبع:

پایگاه اینترنتی پوزتوپرنینگ

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

* قبلاً مشترک این نشریه: }
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟
بلی خیر چند نفر؟
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟
همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟
بلی خیر
- ۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
بلی خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بلی خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟
بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.