



- ☒ احتیاج به مورد محبت قرار گرفتن و مورد قبول بودن
- ☒ ترس از طردشدن، تأیید نشدن و مورد بی‌محملی یا کم‌محملی قرار گرفتن
- ☒ ترس از روبه‌رو شدن با عدم اهمیت دیگران به اندیشه‌ها و عقیده‌های خود
- ☒ ترس از دست دادن کنترل مانند: بد اخلاقی کردن و یا عصبانی شدن
- ☒ ترس از رنجاندن، طرد شدن و تحقیر دیگران

افراد بی تفاوت چه کسانی هستند؟

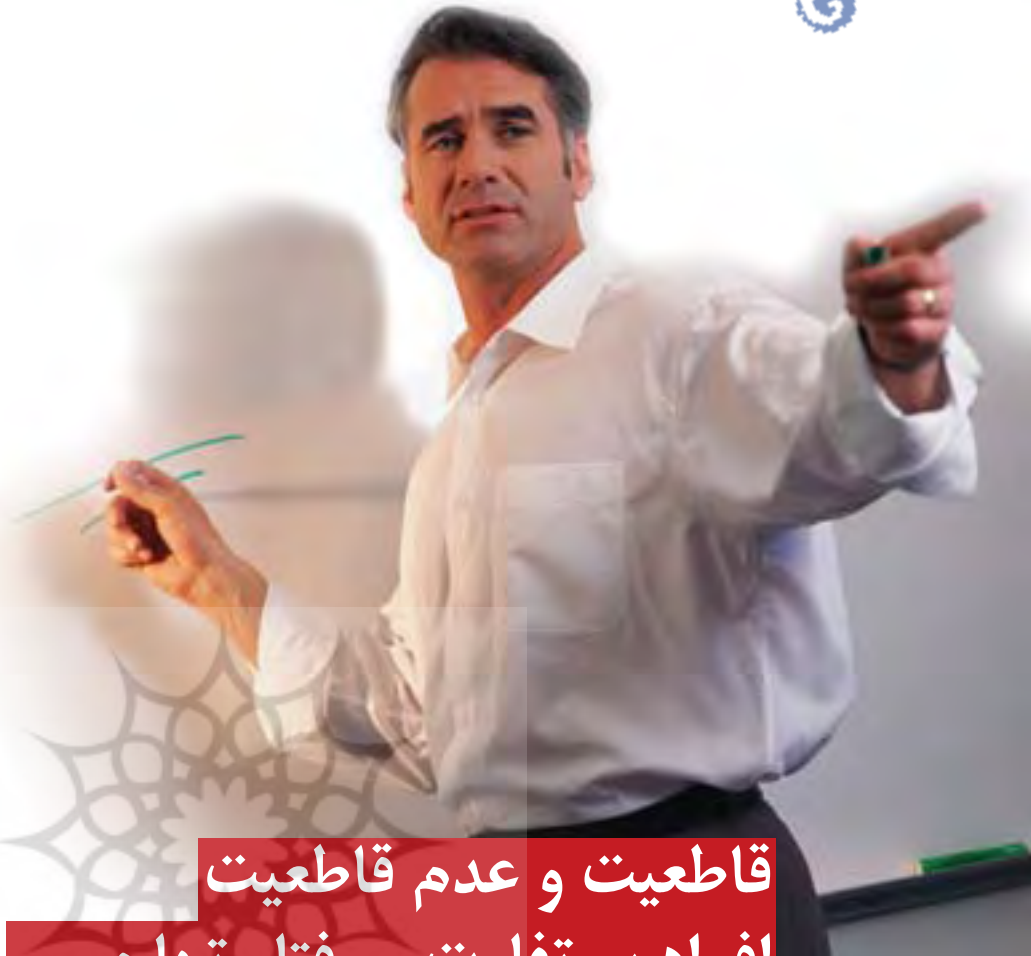
افرادی هستند که یا به دلیل‌های گفته‌شده، دچار عدم قاطعیت هستند یا فکرها، احساس‌ها، عقیده‌ها و نیازهای خود را نمی‌شناسند. بنابراین هرگز به نیازها و خواسته‌های‌شان دست نمی‌یابند. این افراد، انسان‌هایی عصبانی، رنجیده و ناامید هستند که بیش‌تر وقت خود را صرف آرزوی انجام دادن یا گفتن چیزی می‌کنند که بتواند مردم را متوجه آنان سازد مانند: ای کاش آن حرف را زده بودم. ای کاش از حق خود دفاع کرده بودم و... گاهی نیز ما انسان‌ها قاطعیت را با «رفتار تهاجمی» اشتباه می‌گیریم.

رفتار تهاجمی:

رفتاری است که در آن، فرد می‌خواهد به خواسته‌های خود برسد اما به قیمت نرسیدن دیگران به خواسته‌های‌شان. نسبت به احساس‌ها، عقیده‌ها و خواسته‌های دیگران بی‌توجه است و با آنان مخالفت می‌کند. افراد «مهاجم» برخلاف افراد «بی تفاوت»، احساس‌ها، عقیده‌ها و خواسته‌های خود را به‌روشنی بیان می‌کنند، اما از راه بی‌توجهی، تحقیر و رنجاندن دیگران. نشانه‌های درونی رفتار تهاجمی عبارتند از: احساس گناه، مخالفت، حقارت و خود کوچک‌بینی

انواع رفتار تهاجمی:

غیبت‌کردن، گلابه کردن، تهمت‌زدن، دروغ‌گفتن، قهرکردن، غرزدن، نق‌زدن، بهانه‌گرفتن و...



قاطعیت و عدم قاطعیت افراد بی تفاوت و رفتار تهاجمی

قاطعیت یعنی:

- ☒ شناختن نیازها، احساس‌ها، فکرها، عقیده‌ها و خواسته‌های خود.
- ☒ شناساندن و تفهیم کردن آن‌ها به دیگران.
- ☒ با اراده و قوی عمل کردن برای دستیابی به خواسته‌ها و عقیده‌های خود.

عدم قاطعیت:

- ☒ رفتاری است که انسان، احساس‌ها، فکرها، نیازها و عقیده‌های خود را خوب نمی‌شناسد، آن‌ها را با دیگران در میان نمی‌گذارد و درضمن، نمی‌تواند برای رسیدن به خواسته‌هایش، قوی عمل کند.

علت‌های عدم قاطعیت:

- ☒ ترس از باختن در درگیری‌ها
- ☒ نیاز به آبروداری
- ☒ ترس از روبه‌رو شدن با عدم قبول یا عدم توافق دیگران



چرا غیبت می‌کنیم؟

غیبت کردن ما یا از روی حسادت است که از احساس حقارت و خودکوچک‌بینی سرچشمه می‌گیرد و یا آن قدر قاطع نیستیم که حرف‌مان را مستقیم به طرف مقابل خود بزنیم، پس پشت سرش حرف می‌زنیم.

چرا نق می‌زنیم، بهانه می‌گیریم و یا قهر می‌کنیم؟

زیرا قدرت آن را نداریم که به‌طور مستقیم و با صراحت بگوییم نیاز به دیده‌شدن، شنیده‌شدن و نوازش داریم. بنابراین، به‌دنبال گرفتن نوازش حتی نوازش منفی از طریق قهر کردن و یا نق‌زدن هستیم.

چرا دروغ می‌گوییم؟

به‌طور معمول، کسی که می‌ترسد، دروغ می‌گوید. ترس از طردشدن یا تأییدنشده شدن، ترس

از تنها ره‌اشدن یا تنبیه شدن و...

چگونه می‌توانیم قاطع عمل کنیم ولی در عین حال از رفتار تهاجمی پرهیز کنیم؟

محکم باشیم اما زیاده‌خواه و تهدیدکننده نباشیم.

بر سر حرف خود بایستیم بدون آن که از باختن، خردشدن، تأیید نشدن، مورد بی‌محلّی واقع شدن و یا عصبانی شدن، بترسیم.

بر سر حرف خود بایستیم بدون این که از رنجاندن و تحقیر خود یا دیگران بترسیم.

بر سر حرف خود بایستیم بدون آن که نیاز به آبروداری داشته باشیم.

مراقب لحن صدای خود باشیم که تهدیدکننده نباشد.

احساس شرمساری، حقارت، خودکوچک‌بینی

و مجازات را در خود کمتر کنیم.

از همه مهم‌تر، فکرها، احساس‌ها، عقیده‌ها، نیازها و خواسته‌های خود را بیش‌تر بشناسیم زیرا اغلب ما شناخت کافی از خود و خواسته‌های‌مان نداریم، چه برسد به این که بخواهیم آن‌را به دیگران نیز بفهمانیم.

اعتمادبه‌نفس (خودباوری) و عزت نفس (احترام به خود) را در خودمان بیش‌تر تقویت کنیم زیرا اغلب به‌دلیل کمبود این‌هاست که نمی‌توانیم محکم بایستیم و حق خود را بستانیم.

اگر خواهان چیزی هستیم که هرگز آن‌را نداشتیم، کاری کنیم که تاکنون نکرده‌ایم. نگذاریم زندگی، ما را به راهی که می‌خواهد ببرد، زندگی را به جایی ببریم که خود می‌رویم.

بررسی میزان قاطعیت در خود

- ۱- اگر با نظر یکی از دوستانم مخالف باشم، به او می‌گویم، حتی اگر ناراحت شود.
- ۲- وقتی می‌رنجم یا سردرگم هستم، درخواست کمک می‌کنم.
- ۳- نظر خود را در برخی مسائل، صادقانه به دوستانم می‌گویم؛ باوجود آن که می‌دانم در میان آنان طرفداری ندارد.
- ۴- هنگامی که کسی باعث ناراحتی من می‌شود، به او می‌گویم.
- ۵- اگر دوستی از من پول قرضی کند و پرداخت آن را عقب انداخته باشد، به او یادآوری می‌کنم.
- ۶- اگر هم‌کلاسی‌هایم بخواهند تکلیف‌ها یا سؤال‌های امتحان را از من رونویس کنند، به آنان می‌گویم: «نه».
- ۷- اگر دوستی هنگام تماشای فیلم، صحبت یا سروصدا کند، از او می‌خواهم که ساکت باشد.
- ۸- اگر دوستی داشته‌باشم که همیشه تأخیر دارد، احساس خود را درباره‌ی این موضوع با او در میان می‌گذارم.
- ۹- وقتی خواسته‌ای از دوستانم داشته باشم، به آنان می‌گویم.
- ۱۰- وقتی کسی از من درخواست غیرمنطقی داشته باشد، آن را رد می‌کنم.
- ۱۱- نظر خود را در مورد مطلب‌های مهم، ابراز می‌کنم حتی اگر دیگران مخالف باشند.
- ۱۲- با دوستانم به کارهای خطرناک دست نمی‌زنم.
- ۱۳- اگر متوجه منظور آن‌چه که به من گفته می‌شود نشوم، سؤال می‌کنم.
- ۱۴- اگر با نظر کسی مخالف باشم، سعی می‌کنم او را درنجانم.
- ۱۵- هنگامی که افراد احساس مرا جریحه‌دار می‌کنند، احساس خود را به آنان بازگو می‌کنم.

به هریک از مواردی بالا که با آن موافق هستید، ۱ امتیاز به خود بدهید.

کسانی که امتیاز بالاتر از ۷ یا ۸ آورده‌اند، می‌دانند چگونه خواسته‌ی خود را بیان کنند و به آن‌چه که می‌خواهند، نه بگویند بدون آن که به خود یا کسی آسیب برسانند.

کسانی که امتیازشان پایین‌تر از ۶ است، فرصت خوبی دارند تا با رفتارهای قاطع، امتیاز خود را بیش‌تر کنند.

