



چگونه در بگومگوها، کوتاه بیاییم؟!

راه کارهایی مطمئن برای فرونشاندن عصبانیت دیگران: به راستی شعله‌ی خشم دیگران را چگونه می‌توان خاموش کرد؟ این عمل، روش‌های مخصوصی دارد که اگر آن‌ها را در موقعیت‌های مناسب به کار گیرید، می‌توانید فرد خشمگین را آرام سازید. در زیر به تعدادی از این شیوه‌ها اشاره شده است:

• **به فرد عصبانی بگویید که به‌طور کامل، حق با اوست:** بدهید، بر خشم خود غلبه کنید. جروبحث، هرگز منطقی نیست زیرا شما را حتی در عین پیروزی، مغلوب جلوه می‌دهد. به‌جای بگومگو از کلمه‌هایی استفاده کنید که به غرور طرف مقابل آسیب نرسانده و جذاب و گیرا باشد.

• هرگز تحت تأثیر احساسات قرار نگیرید:

در عین این که دارای احساسات هستید، از فشارهای احساسی دوری جوید. در این صورت است که هیچ‌گاه به جروبحث‌های بی‌هوده، گرفتار نمی‌شوید. در ضمن، برای شعله‌ور کردن خشم دیگران، سوخت فراهم نسازید!!

• نگذارید موقعیت‌های جدالی پدید آیند:

دیگران را از دلواپسی، سراسیمگی، آزرده‌خاطری و پرخاشگری بازدارید. آنان را دل‌شاد کنید تا بحث و جدلی روی ندهد.

• چنان چه نسبت به شما بی‌حرمتی شده است، آن را نادیده

انگازید:

توهین دیگران را با تبسمی، بی‌اثر سازید. وقتی شما جروبحث راه نیندازید،

• **او را وادارید که سخنان آتشین خود را بدون مخالفت بر زبان آورد:** هنگامی که عصبانیت خود را خالی کرد، به او یادآور شوید که قبولش دارید و متوجه گرفتاری‌اش هستید، ولی از او خواهش کنید در صورت امکان، یک‌بار دیگر، مشکلش را بر زبان آورد تا شما، آن را اندکی بهتر دریابید. لحظه‌ای که او شروع به بازگویی مسأله‌اش می‌کند، آرام‌آرام از خشمش کاسته می‌شود و در نتیجه، عصبانیت او پایان می‌یابد.

• او را وادارید که سخنان آتشین خود را بدون مخالفت بر زبان آورد:

• **جروبحث‌های کلامی را به راحتی پایان دهید:** به‌جای این که با جروبحث در مورد امور جزئی، شانس کامیابی خود را از دست

... و خانه

... و خانه سکناى آرامش است.
امنیت جان است و تن.
تو در خانه آن گونه که دوست می‌داری،
هستی.
زبانَت عریان است، دلت نیز
جایی برای سوختن عشق و خندیدن و گریستن
زن و مرد.
جایی برای برداشتن نقاب و لذت چای داغ
یا آب یخ!
خانه، محل پرورش کودکان توست.
می‌توانی پروازشان دهی، می‌توانی اسپرشان
کنی.
خانه، تاریخ آغاز است، به انتظار کسی که
دوستش می‌داری، می‌نشینی
و غذایی که دلبرانه پخته‌ای، مزه می‌کنی!
خانه، موسیقی زبانِ دل است.
می‌توانی بلند بنوازی، سرد و مغرور
می‌توانی آرام بخوانی، ملایم و نوازشگر.
خانه، قلب توست.
قلب مسموم، با دلهره نفس می‌کشد، قلب
سالم با عشق.
خانه، فکر توست، می‌توانی به بادش دهی،
می‌توانی آبادش کنی.



شیرین بهادر

آنان ساکت می‌شوند.

● **اظهار نظرهایی را که مانند شمشیر بر دیگران، جراحت وارد می‌کنند، از یاد ببرید:**

همه‌ی واژه‌های طعنه‌آلود، انتقادی و دلسردکننده را از فرهنگ واژه‌های تان بزداييد. مهربان، دلسوز و همدل باشيد. به فرد خشمگين، اجازه دهيد فکر کند که حق با اوست تا برنده‌ی این نزاع لفظی شود.

● **به سادگی، انتقادپذیر باشید:**

او را به خاطر ابراز نظر هوشمندانه‌اش بستاييد و بگوييد که به‌طور کامل، درست می‌گويد.

● **به جای حاضر جوابی‌های انتقام‌جویانه، با تمجید، او را شگفت‌زده کنید.**

● **در حضور فرد غضبناک، به نرمی سخن بگویید:**

هرچه با او آهسته‌تر حرف بزنييد به‌طوري که به‌سختی کلام شما را بشنود، سریع‌تر می‌توانيد جلوی خشمش را بگيريد و به‌ناچار مجبور خواهد شد آهنگ صدایش را پایین آورد تا دريابد که آیا شما هم در این بحث و جدل، شرکت کرده‌اید یا نه؟

● **چهره‌ی خویشتن را با تبسم، مزین کنید و گرم و محکم با او دست بدهید:**

برای لبخندزدن، تنها ۱۲ عضله‌ی شما به‌کار می‌افتد ولی برای اخم کردن، ۴۶ عضله به‌زحمت می‌افتد. بنابراین، از اخم کردن بپرهيزيد و انرژی کمتری هدر بدهيد.

● **به زبان او سخن بگویید:**

او فقط زبانی را درمی‌يابد که با ایده‌هایش سازگار باشد و تنها چیزی را می‌پذيرد که آن را بفهمد، از این‌رو، به زبان او حرف بزنييد.

● **در همه حال، آرام نمایان شوید:**

هیچ‌گاه صدای تان را بالا نبريد. ديگران هم در برابر آرامش شما می‌کوشند هم‌چون شما آرام باشند و آن‌گاه عصبانیت از بین می‌رود.

● **در لحن صدای تان، خوش‌بینی و خشنودی را حفظ کنید.**

● **در مواجهه با فرد عصبانی، پیوسته به موردهای مثبت بیندیشید:**

به‌آسانی از افسردگی، ناراحتی، دلسردی و احساس حقیرشدن، خودداری ورزید. به هیچ‌وجه نکته‌های منفی را به زبان نیاوريد.



ترجمه و تنظیم: ا. امیردیوانی