

## ابراز وجود بدون پرخاشگری

ابراز مخالفت با دستور رئیس یا رد کردن دعوت دوست لازم نیست تهاجمی باشد و به درگیری ختم شود.



ابراز مخالفت با دستور رئیس یا رد کردن دعوت دوست لازم نیست تهاجمی باشد و به درگیری ختم شود.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «بسیاری از اوقات، قاطعیت و بیان صریح افکار، احساسات و آرزوها می تواند منجر به برخورد و درگیری افراد با یکدیگر شود؛ به عنوان مثال، در محیط کاری و در روابط مبتنی بر سلسله مراتب، بروز ناراحتی امری معمول است وقتی که کارمندی با دستورالعمل رئیسش موافق نیست و عدم موافقت خود را اعلام می کند. یا بروز ناراحتی در روابط دوستی، مثلاً وقتی شما دعوت دوست تان را برای مهمانی رد می کنید.

اما ابراز مخالفت با دستور رئیس یا رد کردن دعوت دوست لازم نیست تهاجمی باشد و به درگیری ختم شود.

در ادامه چند روش برای جلوگیری از بروز دعوا و درگیری هم زمان با قاطعیت و ابراز وجود ارائه می شود:

### ۱- کلیت موضوع را ببینید

هنگام مواجهه با مشکل، بهتر است علاوه بر منظر خود، مسأله را از دید طرف مقابل هم ببینید و تحلیل کنید. همچنین به این فکر کنید که مشکل را چگونه می توانید حل کنید.

### ۲- واکنش احتمالی دیگران را در نظر بگیرید

اگر قصد دارید حرفی بزنید که ممکن است باعث آزردهی خاطر یا ناراحتی شود، عکس العمل طرف مقابل را پیش بینی کنید. مسأله را سرسری نبینید، فقط درک کنید که همه متفاوت هستند و آنچه شما می گوید نیز تأثیر متفاوتی دارد.

### ۳- به حقایق پایبند باشید و مستند حرف بزنید

به جای حدس و گمان، با ذکر حقایق و شواهد مشخص از عقاید و نظر خود دفاع کنید. این نه تنها منطقی ترین کار است بلکه به شما اعتبار می دهد.

### ۴- به جای قضاوت دیگران احساس خود را بیان کنید

وقتی مسئله ای پیش می آید، بیان آن چه احساس می کنید بسیار بهتر از حدس زدن احساس و قصد و انگیزه دیگران است. حرف زدن از این که یک موقعیت خاص چه احساسی در شما ایجاد می کند امکان می دهد با طرف مقابل خود ارتباط بهتری برقرار کنید.

### ۵- به نظر دیگران احترام بگذارید

با دیگران مؤدب باشید و بدانید که دیدگاه آنها می تواند به استحکام نظر شما کمک کند. گوش دادن به نظر برخی افراد می تواند آموزنده باشد، بنابراین، نیازی نیست نظر آن ها را به چالش بکشید یا تلاش کنید که نظر خود را ثابت کنید.

### ۶- انگیزه های خود را ارزیابی کنید

تأمل در اعتبار انگیزه های خود مهم است. وقتی رفتار، سخن یا عملی را نقد می کنید یا از حقی دفاع می کنید انگیزه هایتان را باید به روشنی بشناسید. به این ترتیب، اطمینان می یابید که عکس العملتان واکنشی نیست و به طرف مقابل حمله نمی کنید.

### ۷- اقتناع کنید

با تجزیه و تحلیل دیدگاه و نظرات خود، علاوه بر اقناع دیگران می فهمید که دلایلتان محکم تر از همیشه هستند، حتی اگر به نظر دیگران غیرمنطقی باشند؛ بنابراین، شما باید عقاید و نظراتتان را به طور دقیق و روشن بیان کنید.

ابراز وجود و قاطعیت این نیست که خود را به دیگران تحمیل کنید.

خلاصه آن که شما باید عزت نفس خود را بالا ببرید تا بتوانید ابراز وجود کنید و قاطعیت داشته باشید؛ بدون این که به دیگران بی احترامی یا پرخاشگری کنید.»