

**هنر نق زدن!**

زندگی ممکن است فرصت‌های بسیاری پیش پایتان بگذارد که از آنها بیشترین لذت را ببرید، اما گاهی اوقات موضوعاتی پیش می‌آید که بسیار آزرده‌خاطرتان می‌کند و کار را به جایی می‌رساند که لب به اعتراض می‌گشایید.

زندگی ممکن است فرصت‌های بسیاری پیش پایتان بگذارد که از آنها بیشترین لذت را ببرید، اما گاهی اوقات موضوعاتی پیش می‌آید که بسیار آزرده‌خاطرتان می‌کند و کار را به جایی می‌رساند که لب به اعتراض می‌گشایید. بارها نصیحت شنیده ایم که نباید شکایت و اعتراض کنیم؛ زیرا راه به جایی نخواهیم برد و فقط اوضاع را بدتر خواهیم کرد. این نصیحت بجز این که احساس مان را تخریب کند، هیچ فایده دیگری ندارد. باید هر زمان لازم است اعتراض و شکایت خود را مطرح کنیم.

مثلا وقتی یکی از اعضای خانواده شما را دلخور می‌کند و برخی رفتارهای او را نمی‌پذیرید یا اگر از دوست، همسایه، همکار یا رئیس خود ناراحت هستید باید حتما با آنها در میان بگذارید. حتی گاهی اوقات محصولی می‌خرید یا از خدماتی که دریافت می‌کنید، راضی نیستید باید اعتراض کنید. اما اگر هربار در مورد چیزی شکایت می‌کنید، نسبت به خود احساس بدی دارید و همچنین اطرافیان‌تان را بشدت می‌آزارید و واکنش‌های منفی از سوی آنها دریافت می‌کنید، باید گفت شما روش درست شکایت کردن را نمی‌دانید و این کار را درست انجام نمی‌دهید.

البته این که چگونه شکایت و احساس تان را مطرح کرده که بتوانید نتیجه مثبتی دریافت کنید، کار بسیار مشکلی است و مهارت و آموزش می‌طلبد. شما باید بیاموزید چگونه هنگام ناراحت شدن از موضوعی بین کاملا ساکت ماندن و در وجود خود سوختن یا برعکس داد و فریاد به راه انداختن تعادلی ایجاد کنید. بنابراین خیلی مهم است ترفندهای شکایت کردن را بدرستی بیاموزید و برای رسیدن به هدف و مقصودتان به کار بندید و به آرامش و خشنودی کامل دست یابید.

برخی مردم تمام وقت اعتراض و شکایت دارند؛ درمورد همسرانشان، خودرویشان، بچه هایشان و به طور کلی هرچه در زندگی دارند. در واقع آنها به چیزی که از زندگی می‌خواسته اند، دست نیافته اند و به این سبب تصور می‌کنند دنیا به آنها بدهکار است و مدام بر سر این و آن غر می‌زنند و گله می‌کنند. در واقع، هرگز راضی نیستند و هیچ وقت چیزی شادشان نمی‌کند. اگر شما از این دسته افراد هستید پس به خواندن این مقاله ادامه ندهید، زیرا این مقاله برای شما نیست. شما چیزی که واقعا نیاز دارید بهبود روحیه تان به کمک مشاوران زبده است. البته متأسفانه بیشتر افرادی که تصور می‌کنند دنیا به آنها بدهکار است، هیچ وقت به فکر خود اصلاحی نمی‌افتند. اما اگر شما از این دسته افراد نیستید و گاهی درخصوص موضوعی گله مندید، اما نمی‌دانید آن را چگونه مطرح کنید، پس به خواندن ادامه دهید.

**روش های موثر شکایت کردن**

- 1 - قبل از این که شروع به اعتراض کنید، مشخص کنید دقیقا چه هدفی را دنبال می‌کنید و چه می‌خواهید.
- 2 - اگر به دلیل موضوع پیش آمده عصبانی هستید ابتدا خشم خود را مهار کنید. البته بسیار سخت و ممکن است حق داشته باشید عصبانی باشید، اما اگر شما تمام خشم تان را روی کسی که از او شکایت دارید خالی کنید، آن فرد به جای توجه به اعتراض شما بیشتر روی رفتار خشمگین تان متمرکز می‌شود و شکایت تان راه به جایی نخواهد برد. فراموش نکنید شما قصد دارید به هدف تان برسید، نه این که فقط انرژی منفی تان را تخلیه کنید.
- 3 - گاهی اوقات نسبت به چند مورد شاکی هستید، اما مطرح کردن همزمان آنها شنونده را دستپاچه می‌کند و ممکن است واکنشی غیر از آنچه شما می‌خواهید از خود بروز دهد. بنابراین ببینید واقعا کدام یک برایتان مهم تر است و ابتدا روی آن متمرکز شوید. سپس آرام آرام و در وقت مناسب باقی را نیز مطرح کنید.
- 4 - به دنبال فردی بگردید که قدرت دارد تغییری را که شما نیاز دارید انجام دهد؛ سپس نزد آن شخص مستقیم شکایت تان را مطرح کنید. این کار بسیار موثرتر از این است که پیش کسی شکایت تان را مطرح کنید که اختیاری ندارد.
- 5 - پیش از مطرح کردن شکایت ابتدا با بیان جملاتی مناسب حس دلجویی، فرد شنونده را تحریک کنید و وقتی او آماده شنیدن صحبت هایتان شد موضوع مورد نظرتان را بگویید و در پایان از جملاتی استفاده کنید که انگیزه شنونده را برای کمک به شما افزایش می‌دهد.
- 6 - اگر در این میان خودتان هم تقصیری داشتید و در ایجاد شرایط نامناسب خودتان نیز بی‌گناه نبودید، حتما بپذیرید. صداقت اثری بسیار مثبت روی شما و اطرافیان‌تان خواهد داشت و ادعایتان را باورپذیرتر خواهد کرد و احتمال این که به شکایت تان توجه بیشتری شود، بسیار خواهد شد.
- 7 - بدانید چه زمان و کجا اعتراض تان را مطرح کنید. اگر از موضوعی سرکارتان اعتراض دارید باید بدانید چه موقع آن را مطرح کنید. هرگز در برابر جمع کارمندان این کار را انجام ندهید، زیرا نه تنها نتیجه مثبتی نخواهد داشت، بلکه ممکن است عواقب بدتری را به وجود آورد. یا اگر از همسران دلخورید باید زمانی که او خسته و کلافه نیست و می‌تواند به حرف هایتان گوش کند، مشکل تان را مطرح کنید.

8 - شکایت تان را کاملا محترمانه و به دور از به کاربردن واژه های نامناسب مطرح کرده و منطقی صحبت کنید.

9 - اگر عصبانیت تان به حدی است که نمی توانید رودررو صحبت کرده و شکایت تان را مطرح کنید، کاغذی برداشته و موضوع مورد رنجش تان را در آن یادداشت کنید و به فرد مورد نظر برسانید. اما بهتر است پس از نوشتن نامه یک روز صبر کنید و نامه را دوباره بخوانید و در این زمان که اندکی از خشم تان کم شده، بهتر می دانید لحن نامه تان مناسب است و با آن می توانید به هدف تان برسید یا خیر.

10 - مراقب باشید مدام غرنزید. به خودتان اجازه ندهید دائم احساس کنید قربانی شده اید. مردم زمانی دلسوزانه به حرف هایتان گوش می کنند که بدانند شما دائم اهل اعتراض و گلایه نیستید. برخی شرایط ناراحت کننده ارزش وقت تلف کردن و به دردمس انداختن خود را ندارد. بی خیال این موارد شوید!

11 - تمرین کنید! با شکایت های کم دردمس شروع و به روش های مناسب آن تسلط پیدا کنید.

فواید درست مطرح کردن شکایت بسیار زیاد است. وقتی بیاموزیم شکایت هایمان را بدرستی مطرح کنیم احساس قدرت، جسارت و مفید بودن می کنیم. این موضوع می تواند اعتماد به نفس ما را افزایش داده و احساس لیاقت کنیم و جلوی افسردگی مان را بگیرد. همچنین می توانیم روابط خوب خود با دیگران را حفظ کنیم.

### فرق شکایت با نق زدن

طبیعت شکایت و نق زدن با یکدیگر بسیار متفاوت است. وقتی موضوعی را که از آن دلخور هستیم به روشی کاملا منطقی بیان می کنیم و در نظر داریم به راه حل یا درمانی دست یابیم پس ما صرفا شکایتی را مطرح کرده ایم، اما گاهی اوقات نارضایتی مان را نسبت به چیزی - که حتی ممکن است اصلا منطقی در آن وجود نداشته باشد - مطرح می کنیم و چندان به دنبال راه حل مناسب برای برطرف کردن آن نباشیم که در این صورت گرفتار نق نق های بی مورد شده ایم. تشخیص این دو مورد بسیار مهم است و اثرات بسیار متفاوتی روی فرد از لحاظ روان شناسی و عاطفی و فیزیکی می گذارد.

افرادی که دائم نق می زنند و دلیل خاصی برای این کارشان ندارند براحته محیط خود و اطراف شان را آلوده به انرژی منفی می کنند و جلوی اتفاق هر چیز مثبت را می گیرند. مراقب باشید گرفتار نق نق کردن های بی خاصیت نشوید.

psychologytoday / مترجم: نادیا زکالوند