

با صبر و موصله درگیری های خود را رفع کنید

اصلاً درست نیست که اجازه بدهید اضطراب و عصبانیت در شما به وجود آید. باید انرژی های منفی خود را به طریقی دور بریزید. در این جا به روش هایی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می دهند.

مسائل کوچک را نادیده بگیرید

بله، زمان هایی هست که باید بعضی چیزها را پیش خودتان نگاه دارید—به خصوص زمانی که می دانید ممکن است آن مرف ها بین دیگران دعوا بیندازد. در هر دوره ای از زندگی با دوستان، اعضای خانواده، همکاران و آشنایان دیگر روبه رو هستید، ممکن است با هر کدام از اینها مشکل پیدا کنید، اما به یاد داشته باشید که فریاد زدن و عصبانی شدن و بعد هم قطع رابطه کردن با آنها همیشه راه حل درستی نیست. منظور من را اشتباه نگیرید. منظورم این نیست که وقتی فرد مقابل روی اعصابتان راه می رود، شما به یک طرف دیگر نگاه کنید. اما در جاهایی که مسئله خیلی هم بزرگ نیست، زبانتان را گاز بگیرید و صبر پیشه کنید. با این کار نظر فرد مقابل را هم تغییر خواهید داد.

این مسئله برای چه کسانی به کار می رود؟

البته به خاطر داشته باشید که ساکت بودن همیشه هم راه حل مناسبی نیست. یکی از دلایلی که گفتیم مسائل کوچک را ندیده بگیرید و ساکت بمانید این بود که از درگیری های بزرگ تر جلوگیری کنید. به این دلیل به کار بردن این راه حل برای دوستان نزدیک یا اعضاء خانواده درست نیست—به خصوص اگر بخواهید که صمیمیت بین شما باقی بماند.

از این رو هر وقت در موقعیتی قرار می گیرید که نیاز به مواجهه و روبه رو شدن است، باید فوب موقعیت را بررسی کنید و ببینید آیا مرفهائتان موثر هستند و می توانند فرد مقابل را سر جایش بنشانند یا خیر. اگر موقتاً ساکت بمانید و مسئله را پیش خود نگاه دارید، ممکن است بعدها موقعیت بسیار بهتری برای ابراز آن دست دهد.

قبل از اینکه چیزی بگویید، فوب فکر کنید
در اینجا ۵ دلیل اینکه ساکت ماندن چه به صورت موقتی و چه کامل راه بهتری است
بیان را می کنیم.

۱- دستاویز برای آینده به دست می آورید.

بله، می توانید به فرد مقابلتان بگویید که فلان چیز در مورد او اذیتتان می کند، اما کاری
که می کنید این است که هر ۵ دقیقه یکبار سرش فریاد بزنید بدون اینکه چیزی نصیبتان
شود.

به جای این کار، هر چیز متی کوچکی را که در مورد فرد اذیتتان می کند را یادداشت کنید.
اینطوری می توانید هر وقت با آن فرد برخورد کردید همه ی مرفها را یکباره به او بزنید. با
این کار دلایل بیشتری برای فود دارید و قدرت تومیه کردن او را هم کم فواید کرد چون
مطمئناً نمی تواند برای هر کدام از آن مسائل بهانه ای بیاورد.

۲- از مقصر شدن در امان می مانید.

اگر همیشه دعوا راه بیندازید، دیگران به این نتیجه فوهند رسید که مشکل اصلی فود
شما هستید. اگر بقیه با مرف ها و دلایل شما موافقت نکنند، مقصر اصلی را شما فرض
فوهند کرد و شما را فردی تند و عصبانی می دانند که هیچ کاری جز سر به سر گذاشتن
دیگران ندارد.

اگر موقعیت شدیدتر شد و فکر کردید که ساکت ماندن و صبر پیشه کردن (راه حل کار
نیست، هر چه دردتان است برای دوستان بازگو کنید و برای احساسات منفی فود دلایلتان
را بیاورید. با این کار مطمئناً هر کسی جانب گیری می کند. بعضی طرف شما را می
گیرند و بعضی طرف فرد مقابل را. اما با این کار حداقل دوستان واقعی فود را فواید
شناخت.

۳- دوست فوبی فواید شد.

می فواید به دیگران این مس را بدهید که فردی با گذشت و بفشنده هستید و زود به
فاطر مسائل کوچک از کوره در نمی روید.

با این کار دوستانتان هم در مورد شما همین فکرها را خواهند کرد و اگر روزی مسئله اینقدر ماد شد که شما هم عصبانی شدید، مطمئناً خودشان قبل از هر کسی خواهند فهمید که پایشان را بیش از گلیمشان دراز کرده اند.

۴- از استرس و فشارهای رومی جلوگیری می کنید.

اگر مرف ها را از دلتان بیرون بریزید ممکن است دعوی بدی راه بیفتد (اگر فرد مقابل از مرفی که زدید فوشش نیاید). و به جای اینکه با بیرون ریختن مرف هایتان کمی آسوده تر شده و تسکین پیدا کنید، غمگین تر خواهید شد.

۵- از پشیمان شدن جلوگیری می کنید.

بعضی وقت ها، زدن بعضی مرف ها بی ضرر است، اما گاهی اوقات هم با مواردی روبه رو می شوید که قبل از به زبان آوردنش باید فیلی فوب فکر کنید. این مسئله به خصوص در مورد افرادی که به تازگی با آن ها آشنا شده اید بسیار مفید است. اگر همان ابتدای کار که هنوز فوب آنها را نمی شناسید مرفی در موردشان بزیند، ممکن است در آینده پشیمان شود.

چه وقت باید مرف هایتان را به زبان بیاورید؟

البته زمان هایی هست که سکوت اختیار کردن به هیچ وجه صمیم نیست. در مواردی که طرف یکی از دوستان فیلی نزدیک شما است. در چنین موقعیت هایی ممکن است تلاشتان این نباشد که فرد را سر جای خود بنشانید و در مبارزه پیروز شوید. در چنین دوستی هایی صداقت مرف اول را می زند و همه مشکلات را تا آنجا که در توان است باید با صداقت و درستی مل کرد.

مراقب باشید...

به یاد داشته باشید، هرچقدر هم که بخواهید بالادست بمانید، اما سکوت اختیار کردن به هیچ وجه ارزش قربانی کردن سلامتیتان را ندارد. اگر می بینید که نگفتن حرف ها فکر و روح شما را به هم ریخته است و اذیتتان می کند، متماً به طریقی آنها را بیرون بریزید

کاری از گروه آسو تری اس

<http://Asoo3s.blogfa.com>

ستاره های دنباله دار سرسخت