

فعالية التعامل مع الآخرين

ضمن سياق العلاج السلوكي الجدلي ، تشير فعالية التعامل مع الآخرين إلى مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية التي تساعدنا على:

- التعامل مع العلاقات الشخصية
- الموازنة بين الأولويات والمطالب
- الموازنة بين "الرغبات" و "الواجبات"
- بناء شعور بالسيطرة واحترام الذات

تحقيق الهدف

- لتعزيز فعالية المهارات الشخصية في التعامل مع الآخرين، تحتاج إلى:
- توضيح ما تريده من التفاعل والتعامل معهم – كن واضحاً محدداً بشأن ذلك قدر الإمكان
 - تحديد ما يجب عليك القيام به من أجل الحصول على النتائج التي تريدها

لتحقيق أهدافك، التزم بالأمور الآتية:

- صف الوضع الحالي
- عبّر عن مشاعرك وأرائك
- وضح رغباتك بطلب ما تريد أو قول "لا" بوضوح
- عزز الشخص الآخر - دعه يعرف ما الذي سيحصل عليه
- ابقى يقيظاً فيما يخص الأهداف دون تشتيت الانتباه (أسلوب التسجيل المتكرر وتجاهل الهجمات)
- الظهور بمظهر الواثق بفعالية وكفاءة (لعب الأدوار واستخدام مهاراتك في التمثيل)
- تفاوض على الحلول البديلة

العلاقة

- ما أهمية هذه العلاقة بالنسبة لك؟
- ماذا تريد أن يشعر هذا الشخص تجاهك بعد التعامل معه؟
- ماذا عليك أن تفعل للحفاظ على هذه العلاقة؟

الحفاظ على العلاقة – العطاء

- أسلوب لطيف دون هجوم أو تهديد
- الاهتمام بالشخص الآخر
- إثبات وتأكيد قيمة الشخص الآخر دون إصدار الأحكام
- أسلوب سلس (مع قليل من الدعابة)

احترام الذات

- ما الذي تريد أن أشعر به تجاه نفسك بعد التعامل مع الشخص الآخر؟
- ماذا عليك أن تفعل لتشعر بهذه الطريقة تجاه نفسك؟

الحفاظ على احترامك لذاتك

- كن عادلاً مع نفسك والآخرين
- لا تعتذر بشكل مبالغ فيه – لا تعتذر عن وجودك في الحياة
- التزم بقيمك (لا تفعل أي شيء ستندم عليه لاحقاً)
- كن صادقاً ولا تختلق الأعذار أو تلجأ إلى المبالغة