

## الحزم والإصرار

كيف تكون أكثر حزمًا، باستخدام استراتيجيات فعالة من العلاج السلوكي المعرفي. لقد وجدنا أنه من المفيد أن نلاحظ ما نفكر فيه، وردود أفعال الجسم التي نمتلكها، وعواطفنا، والطريقة التي نقوم بها برد فعل سلوكي في الأوقات التي نشعر فيها بالضيق. عند التواصل مع أشخاص آخرين، من المفيد أن تضع في اعتبارك ليس فقط ما تمر به (الأفكار والمشاعر والسلوكيات) ولكن أيضًا ما قد يواجهونه هم، والذي قد يكون مشابهًا أو مختلفًا أو مخالفًا عما تشعر به (وفي أي مكان بينهما!).

فقط لأنك تعتقد أنهم يفكرون في شيء ما - ربما عنك - فهذا لا يجعله صحيحًا بالضرورة - تحاول عقولنا باستمرار فهم عالمنا، لكنها لا تفهمها دائمًا بشكل صحيح.

يمكن أن تعيق أفكارنا وعواطفنا طريق التواصل الفعال، ويمكن أن ينتهي بنا الأمر إلى جعل الأمور أسوأ وإفساد الأمور.

هذا الوعي بردود أفعالنا، جنبًا إلى جنب مع فهم وإدراك كيف يمكن أن يقوم الشخص الآخر بردة فعل، (أفكاره ومشاعره وردود أفعاله) سوف يمنحنا معرفة مهمة ويساعدنا على الاستجابة بطريقة أكثر فائدة وفعالية.

من السهل جدًا فهم الأمور بشكل خاطئ وجعل الأمور تسير للأسوأ. عندما نميل إلى التفاعل مع ما نعتقد بما يعنونه، فإنهم يتفاعلون مع ما يعتقدون أننا نعنيه، وهكذا يستمر الأمر.



يمكننا أن نتعلم أن نكون أكثر حزمًا وفعالية في إيصال ما نريد حقًا أن نقوله، دون إزعاج الشخص الآخر، وتقليل سوء التفاهم عند كل من الطرفين.

الهدف هو ممارسة التصرف والتواصل بشكل أكثر حزمًا، وتقليل التصرف والتواصل بطرق سلبية وعدوانية، والتي عادة ما تؤدي إلى الضيق.

يمكن للحزم أن يساعدك على التفكير في شخص تحترمه وتعتقد أنه يتصرف ويتواصل بشكل فعال وحازم، ويحترم الآخرين وأنفسهم، ويتسم بالدفء والود. يمكن أن يكون شخصًا معروفًا لك بشكل شخصي، أو شخصًا مشهورًا، أو ربما شخصية خيالية.

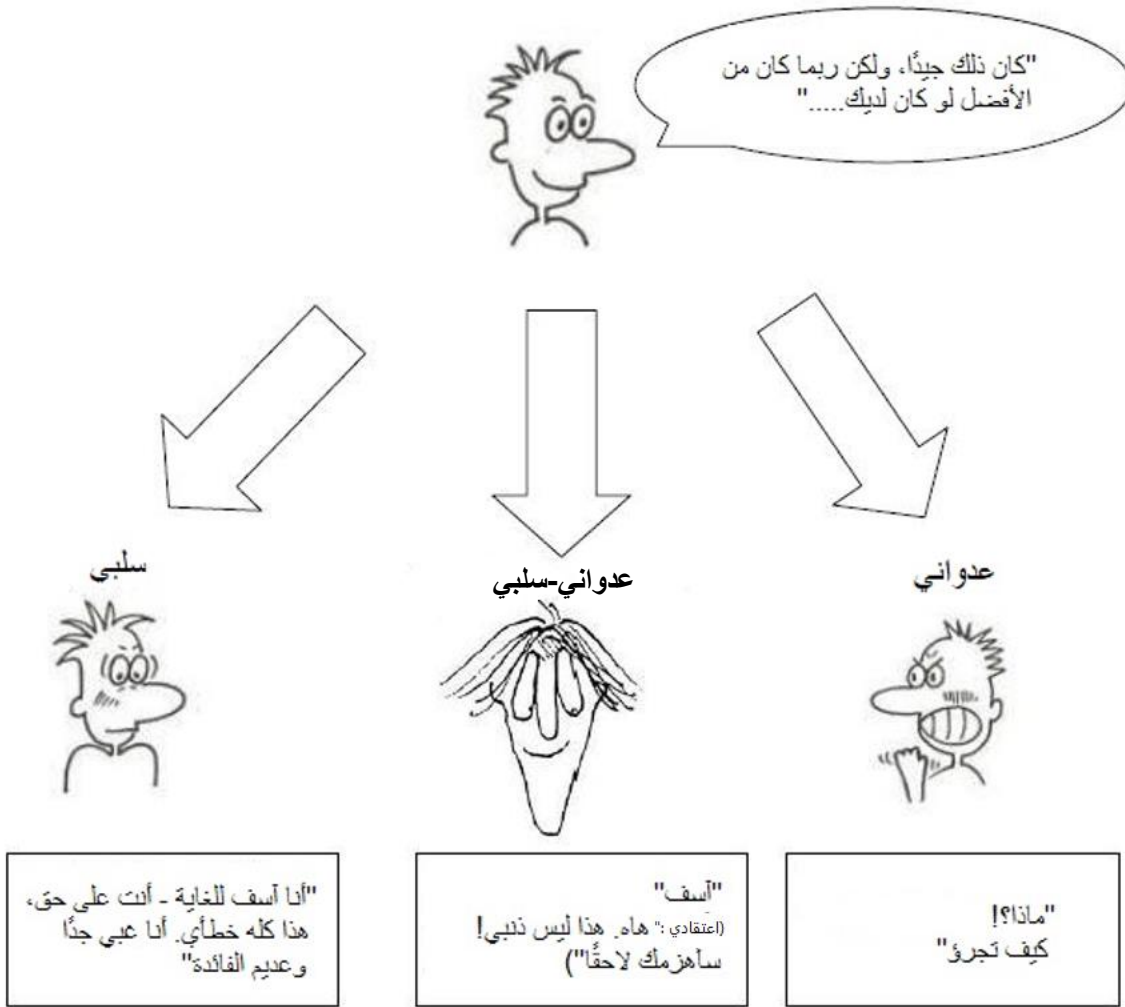
يمكنك أن تكون نموذجًا لهذا الشخص - تخيل أنه يتعامل مع مواقف معينة وكيف سيفعلها، وكيف سيبدو ذلك. ثم تخيل نفسك تتصرف بطريقة مماثلة. ويعدها أفعالها.

تدرب عليها كثيرًا. في البداية، لا يهم إذا كنت لا تشعر بأنك حازم، فقط مارسها بأية حال. عندما تلاحظ أنك تتصرف بعدوانية أو سلبية، فقط لاحظ، ثم قم بتغيير وضعك وتعبيرات وجهك وسلوكك كما لو كنت حازمًا. إنها تعمل!

### الاستجابة للنقد

عندما نسمع الآخرين ينتقدون شيئًا قمنا به، فإننا نميل إلى الاعتقاد بأنهم ينتقدوننا "نحن" بدلاً من أفعالنا. قد يكون هذا بسبب تعرضنا للانتقاد بطريقة غير جيدة في الماضي، مما أدى إلى الشعور باللوم أو الرفض أو عدم الرغبة.

ومع ذلك، غالبًا ما ينوي الشخص الذي يقدم النقد أن يكون النقد مفيدًا لنا، مشيرًا إلى تأثير أفعالنا. إذا تمكنا من قبول هذا النقد بالمعنى الذي كان مقصودًا به، فربما يمكننا إجراء تغييرات إيجابية مفيدة.



بينما، إذا تمكنا من النظر إلى النقد بطريقة مختلفة، فربما ينتج عنه شيء إيجابي. عندما تتلقى النقد، ضع في اعتبارك ما إذا كان النقد:

- صحيحًا
- غير صحيح
- صحيح جزئيًا

حتى تتمكن من الرد بطريقة أكثر فائدة.

النقد صحيح



موافق عليه

نعم، يمكنني أن أكون هكذا في بعض الأحيان.  
كيف أتر ذلك عليك؟ ما الطريقة التي يمكن أن  
تكون الأكثر إفادة لعمل الأشياء؟  
أنا أسف إذا أزعجتك.

النقد صحيح جزئيًا



موافق جزئيًا

أنا أقبل أنني لم أفعل ذلك بشكل جيد. لقد ارتكبت  
خطأ، لكنني لا أتفق مع تعليقاتك علي شخصيًا.  
هل يمكنك أن تشرح ما تعنيه أكثر قليلاً؟

النقد ليس صحيحًا



معارض له

لا أوافق، لا أعتقد أن هذا صحيح، وأشعر  
بالضيق قليلاً لأنك تمكنت من قول ذلك.  
هل يمكن أن تشرح ما تعنيه أكثر قليلاً؟