

چگونه شخصیت جذاب و قاطع داشته باشیم؟



سید محمد سعید میرونی
مدرس، نویسنده و مدیر وبسایت آموزشی رازک‌هکشان

به نام خدایه که قدرت مطلق است

تا به حال چقدر برای شما پیش آمده است که بدلیل نداشتن رفتار قاطع، دچار مسئله و یا هزینه‌های بزرگ شدید؟

اینکه نتوانستیم به راحتی "نه" بگوییم و یا از حق و حقوق خود دفاع کنیم،

اینکه مدیر و یا همکار ما پروژه‌های بیشتر و خارج از تعهد کاری ما گردن ما انداخته است و سکوت کردیم،

اینکه راننده تاکسی بقیه پول ما را نداده و یا فردی در صفی که ایستاده‌ایم زده تا کارش را پیش ببرد و ما باز سکوت کردیم،

یا اینکه در روابط عاطفی، پیش از حد سرویس دهنده شده‌ایم و برای خود و خواسته‌های خود ارزش قائل نبودیم، و ده‌ها مورد دیگر که یادآوری آنها احساس ما را بهم می‌زند، نشانه نداشتن **قاطعیت در رفتار** ما هست.

در این کتاب الکترونیکی سعی کردم تا با تعریف صحیح از قاطعیت، اهمیت داشتن این ویژگی مفید و ضروری را بیان کنم و در ادامه راهکارهایی آورده‌ام که برای افزایش قاطعیت در رفتار خود، بسیار موثر است.

از شما دوست عزیز متشکرم که این کتابچه الکترونیکی را دانلود کردید و در حال مطالعه آن هستید، خوشحال می‌شوم این کتابچه را برای عزیزان خود ارسال کنید تا آنها هم از این مطلب استفاده کنند.

دوستت دارم

سید محمدسعید میرویونسی

مشاور و مدرس اصول ارتباطات

تعریف قاطعیت :

رفتار قاطعانه نه به معنی سلطه‌جویی و نه رفتار ظالمانه است ! رفتار قاطع یعنی، من برای خود، خواسته‌های خود و زمان خود ارزش قائل هستم، و با اعتماد به نفس کامل علاوه بر ابراز احساسات و نظرات خود، با رفتاری محترمانه مانع تحمیل نظرات دیگران بر تصمیماتم می‌شوم، همچنین در عمل به تصمیمات خود با انضباط فردی بالایی برخورد می‌کنم و می‌دانم که **این من هستم که آفریننده تمام لحظات و فرمانروای زندگی خویش‌تتم.**

افراد قاطع، دارای ویژگی‌های رفتاری یکسانی هستند که همین ویژگی‌ها باعث شده تا شخصیت قاطعانه در آنها شکل بگیرد.

ویژگی‌های فرد قاطع :

۱. بیان صریح نظرات و احساسات خود
۲. مانع تحمیل نظرات دیگران در زندگی خود هستند
۳. بی‌احترامی نمی‌کنند و بی‌احترامی را نمی‌پذیرند
۴. نه ظالم می‌شوند نه مظلوم
۵. کنترل و مدیریت احساسات دارند
۶. از اینکه به راحتی "نه" بگویند، احساس گناه نمی‌کنند
۷. حرفشان، حرف هست
۸. خود انضباطی قوی در انجام کارها دارند
۹. در برخورد با مسائل و موقعیت‌های جدید بسیار جسور و شجاع هستند
۱۰. دارای حس درونی خودباوری و خود اتکایی بالایی هستند

جالب است بدانید اگر کسی رفتار قاطعانه نداشته باشد، قطعاً رفتار **منفعلانه** از خود بروز می‌دهد

رفتار منفعلانه یعنی :

در برابر پیش‌آمدها واکنش خجولگرایانه از خود بروز دهیم و در برابر مسائل و اتفاق‌ها بجای برخوردهای مفید و متناسب با آن موقعیت، خود را قربانی شرایط بدانیم و مظلومانه، ظلم‌پذیر شویم و همه تقصیرها را گردن دیگران بیاندازیم، افراد منفعل معمولاً سکوت می‌کنند، و این سکوت را از اوج بزرگ منشی خود می‌دانند، در صورتی که این سکوت از نداشتن قاطعیت و جسارت برای حفاظت از خودشان است.

در زیر تعدادی از ویژگی‌های یک فرد منفعل را بیان کرده‌ام، داشتن حتی تعدادی از این ویژگی به نشانه منفعل برخورد کردن شما در موقعیت است.

ویژگی‌های افراد منفعل :

۱. دارای سطح اعتماد به نفس پایین
۲. برای خود ارزش قائل نیستند و همیشه دیگران را مقدم می‌دانند
۳. نسبت به حق و حقوق خود ناآگاه و بی‌تفاوت هستند
۴. احساس گناه بیش از حد نسبت به دیگران دارند
۵. ترسو هستند
۶. استاد بازیگری در نقش قربانی هستند
۷. اختیار رای ندارند
۸. خواسته‌ها و احساسات خود را سرکوب می‌کنند
۹. متوقع هستند و دوست دارند بیش‌تر درک بشوند

۱۰. جمع‌گریز هستند

۱۱. دوست ندارند راجع به اشتباهات خودشون صحبت کنند

در اینجا یک نکته طلایی وجود دارد و آنهم اینکه، اکثرا فکر می‌کنیم رفتار منفعلانه برای افراد درونگرا هست، شاید شما دارای شخصیت برونگرا باشید، و تعدادی از این ویژگی‌های گفته شده در شما وجود داشته باشد، **نکته طلایی دقیقا همین جا هست**، حتی افراد برونگرا نیز می‌توانند رفتار منفعلانه از خود بروز دهند، و این دقیقا به موقعیت و رابطه ایست که در آن قرار گرفته‌اند، یعنی، شاید یک نفر در یک رابطه کاری بسیار قاطع باشد ولی همان فرد در روابط عاطفی دچار خجولی و رفتار منفعلانه باشد! پس دقت کنید، اول اینکه، داشتن رفتار قاطعانه و یا منفعلانه ربطی به شخصیت درونگرا و برونگرا ندارد، و دوم اینکه، داشتن قاطعیت و یا خجولی در هر رابطه‌ای جدا از رابطه دیگر است، که با تحلیل و مهارت آموزی می‌توانید در تمام جنبه و سطوح ارتباطی خود، رفتار قاطعانه و موثر داشته باشید.

احتمالا الان برای شما این سوال پیش آمده باشد که چگونه می‌توانیم قاطعیت رفتاری خود را افزایش دهیم؟؟ در ادامه یک لیست از کارهایی که با انجام آنها می‌توانید رفتار قاطعانه خود را تقویت کنید آورده‌ام.

نحوه ایجاد و تقویت رفتار قاطعانه :

۱. از حق و حقوق خود آگاهی بیابید

به میزانی که از قانون و حقوق خود آگاهی داشته باشید، قاطعیت شما رشد می‌کند، چون از آن به بعد می‌دانید که قلمروی شما تا کجا هست و در برابر تهدید دیگران نمی‌ترسید، دقیقا افراد فوق موفق و ثروتمند جهان، بدلیل آگاهی از قوانین، توانسته‌اند کسب و کار خود را قاطعانه رشد دهند چون ناآگاهی، باعث ترسویی و کشتن جسارت و بلند پروازی می‌شود.

۲. خواسته‌های خود را با صراحت بیان کنید

هرچقدر در بیان خواسته‌ها و احساسات خود صریح‌تر و شفاف‌تر عمل کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر است، دیدید افرادی را که یک حرف را دور سر خود می‌چرخانند و آخر سر نمی‌دانید که چه می‌خواهند؟! و کلا دوست ندارید با اینجور افراد ارتباط داشته باشید، و معمولا هم در دست به سر کردن این افراد راحت‌تر اقدام می‌کنیم، در مقابل هستند افرادی که با صراحت و شفافیت چنان صحبت می‌کنند که محو خواسته آنها می‌شویم و اصلا عاشق گذراندن وقت خود با آنها هستیم، چون **صراحت و شفافیت کلام، دقیقا بر قدرت تاثیرگذاری و قاطعیت فرد اثر می‌گذارد.**

۳. بپذیرید که هرکسی مسئول رفتار خودش هست

زمانی که فکر می‌کنید رابین هود زندگی دیگران هستید، و همه سعی و تلاش خود را می‌کنید تا ناجی یک عده قربانی (افراد منفعل) باشید، معمولا به تجربه ثابت شده، چنان خود را غرق مسائل او می‌کنید که یادتان می‌رود شما تنها و تنها مسئول رفتار و زندگی خودتان هستید! بله کمک به دیگران باید باشد، اما نه دیگه آنقدر که زندگی خود را کنار بگذارید و مهر طلبانه دائما در حال سرویس دهی شوید و عملا آنقدر شخصیت دهندگی را در خود رشد بدهید که یادتان برود شما انسان هستید نه ماشین خدمت به دیگران! و نیاز به گیرندگی نیز هستید!

اگر می‌خواهید قاطعیت در شما رشد کند سعی کنید هر دو شخصیت دهندگی و گیرندگی را در وجود خود متعادل ایجاد کنید، یعنی ضمن اینکه بر زندگی دیگران موثر هستید، اول اجازه بدهید برای رفع مشکل و مسائشان به سراغتان بیایند و بعد حد تعادل را حفظ کنید و گیرندگی مهر، محبت و احترام را از دیگران داشته باشید، حتی کمی گیرندگی خود را قوی‌تر کنید و بیشتر از دیگران طلب کنید.

۴. درباره احساسات خود صحبت کنید

بجای اینکه احساس خود را بروز دهید، درباره آن احساس صحبت کنید
مثلا وقتی از دست کسی عصبانی هستید، بجای پرخاشگری، بگذارید کمی بگذرد، آرام که شدید، با طرف به گفتگو بنشینید و علت عصبانیت خود را از رفتار او بیان کنید،
ما انسان هستیم، قدرت تکلم و اختیار انتخاب داریم، پس باید نسبت به بقیه موجودات در حل تعارض خود متفاوت برخورد کنیم، وگرنه گاو خشمگین چون نمی‌تواند صحبت کند، شاخ می‌زند،
هر چقدر در قدرت بیان احساسات خود قوی‌تر شوید، جذابیت شما بیشتر می‌شود، چون مردم عاشق کسانی هستند که همیشه حرفی برای گفتن دارند؛ حرف زدن مهمترین کانال ارتباطی است، پس تا می‌توانید بر مهارت‌های گفتگو مسلط شوید تا راحت‌تر تعارض‌های خود را حل کنید.

۵. "نه" گفتن را بیاموزید

فکر نمی‌کنم نیاز به توضیح باشد، همه ما می‌دانیم افرادی که راحت‌تر "نه" می‌گویند، راحت‌تر زندگی می‌کنند، چون از همان اول برای خود و زمان خود ارزش قائل می‌باشند و با یک "نه" گفتن در مقابل خواسته بیجای دیگران، خود را دچار مسائل و گرفتاری‌های بعدی نمی‌کنند،

آقای استیو جابز (خالق برند اپل) در جواب سوال مصاحبه‌گر که پرسیده بود از کدام کارهایی که انجام دادید، خشنود هستید؟ گفت، من از کارهایی که نکردم و پیشنهادهایی که جواب "نه" دادم بیشتر راضی هستم تا کارهایی که کردم،

چون با گفتن هر "نه" وقت برای انجام کارهای خودم داشتم که الان من را به اینجا رسانده.
گفتن "نه" = قاطعیت

۶. زمان بیشتر طلب کنید

وقتی پیشنهادی به شما می‌شود، همیشه سعی کنید، فرصت بخرید، وقتی فرصت می‌گیرید، آنوقت می‌توانید با تمرکز بیشتر به جزئیات توجه کنید و احتمال موفقیت خود را افزایش دهید، گرفتن وقت، یکی از کارهایی است که افراد قاطع انجام می‌دهند و به دیگران می‌فهمانند که ما هستیم که از میان این فرصت‌ها، فرصت دلخواه را انتخاب می‌کنیم نه فرصت‌ها ما را، و این اوج اقتدار و قاطعیت است.

۷. افعالتان را عوض کنید

قدرت واژگان یکی از مهمترین مواردی است که اساس رفتار و زندگی ما را می‌سازد، هر واژه‌ای یک قدرت و فرکانس در ذهن ما ایجاد می‌کند، با استفاده مداوم از واژگانی که فرکانس انرژی بالایی دارند، ذهنیت و طرز فکر ما قدرت می‌یابد و از آنجایی که طرز فکر ما بر نوع برداشت‌ها و رفتار ما نسبت به مسائل تاثیر می‌گذارد، با بکار بردن بعضی افعال می‌توانیم قاطعیت محکم از خود بسازیم
بطور مثال :

نگوییم	بگوییم
نمی‌توانم انجام دهم	نمی‌خواهم انجام دهم
لازمش دارم	می‌خوامش
باید این کار رو انجام بدم	می‌خواهم این کار رو انجام بدم
مجبورم این کار رو هم انجام بدم	می‌تونم این کار رو هم انجام بدم

۸. قدرت انتخاب

انتخاب کردن دقیقاً مثل یک عضله در بدن می ماند که به میزان استفاده از آن قوی می شود، در واقع انگار ما عضله ای در وجود خود داریم، به نام **عضله تصمیم گیری** به میزانی که تصمیم های درستی در زندگی خود می گیریم این عضله فرضی قدرت می گیرد و پس از مدتی ما در انتخاب های خود تصمیم های درست تر را می گیریم، گاهی در زندگی آنقدر از تصمیم گیری دست کشیدیم که جرات و توان جسارت ما کاهش یافته!!

یادتان باشد به میزانی که تصمیمی می گیرید و آن را به سرانجام می رسانید، قدرت انتخاب شما افزایش می یابد، و این مور رابطه مستقیمی با قاطعیت فردی دارد،

افرادی که قاطع هستند در انتخاب و تصمیم گیری خود با قدرت حاضر می شوند و قاطعانه تصمیم خود را عملی می کنند،

برای تمرین به شما پیشنهاد می کنم همین الان یک لیست از کارهایی که می خواهید انجام دهید بنویسید و بجای تعلق دست به انتخاب بزنید؛

تمرین دوم: یکی از مواردی که مدت ها هست که دو به شک هستید را یادداشت کنید و با قاطعیت دست به انتخاب بزنید،

به میزانی که در انتخاب های خود بجای تعلق و گرفتن کاسه چه کنم چه کنم در دست! قاطعانه برخورد می کنید، شخصیت شما از جذابیت و اقتدار درونی برخوردار می شود

۹. غیر موثر باشید

قرار نیست در تمام روابط خود موثر عمل کنید!! گاهی باید غیر موثر باشید، شاید پرسید یعنی چه؟! ما باید روابطی را که برایمان زیان آور هست را با قاطعیت تمام حذف کنیم، قرار نیست با هرکس و در هر کجا روابط موثر ایجاد کنیم!! باید با برخی افراد که پای خود را فراتر از گلیمشان دراز می کنند، چنان محکم و با قاطعیت رفتار کنیم که بدانند حد و مرز هر رابطه کجا هست!

آیا تا به حال **حصار مزرعه سبز** به گوشتان خورده ؟

فکر کنید شما یک مزرعه بزرگ و سر سبز دارید که انواع میوه‌ها و گل‌های خوش رنگ و خوش عطر در آن کاشته‌اید و از دیدن و داشتن آن لذت می‌برید،

حالا درکنار مزرعه سبز شما یک جاده مال رو وجود دارد که گاو و گوسفندان از آن عبور می‌کنند،

اگر شما برای مزرعه خود حصاری در نظر نگیرید، هر لحظه گاوی وارد مزرعه شما شده و خوب از علف و گل و

میوه‌های شما می‌چرد و استفاده می‌کند، در نهایت با دفع مدفوع مزرعه را به گند می‌کشد و می‌رود،

این مزرعه دقیقا دل و زندگی شما هست، شما اگر برای روابط خودتون حد و مرزی قائل نباشید، هر کسی به زندگی شما

وارد می‌شود و پس از استفاده و سیر شدن، به راحتی شما را با کوله‌باری از مسائل رها می‌کند و می‌رود،

پس باید برای مزرعه سبز خودتان با قاطعیت رفتاری خود حصاری در نظر بگیرید که هرکسی جرات و توان وارد شدن را

نداشته باشد.

۱۰. اراده قوی، بهانه‌ها ممنوع

زمانی می‌توانید در روابط خود قاطعانه برخورد کنید که، **اول از همه با خودتان قاطعانه رفتار کنید**، وقتی در انجام کاری

و یا رسیدن به هدفی، هیچ بهانه‌ای را نمی‌پذیرید و با خود انضباطی و اراده قوی، کارهای خود را به هر نحوی که شده

پیش می‌برید، و حتی برای لحظه‌ای اجازه نفوذ افکار منفی و ناامید کننده به ذهن خود نمی‌دهید، آنگاه می‌توان گفت،

قاطعیت در شما بصورت ذاتی در حال شکل‌گیریست،

افرادی که در روابط خود قاطع هستند، کسانی‌اند که اول از همه با خودشان قاطع و محکم برخورد می‌کنند و هرگونه

احساسات مخرب که مانع رسیدنشان به اهداف و آرمان‌هایشان می‌شود را پس می‌زنند آنگاه در دنیای بیرون به چشم

شخصیتی راسخ و عملگرا دیده می‌شوند،

برای اینکه بتوانی قاطعیت را در روابط خودت ایجاد کنی، اول از همه با خودت قاطع باش و نگذار افسار زندگی به

دست امیال سست درونی‌ات بیوفتد، **یادت باشد، تو فرمانروای زندگی و ارباب سرنوشت خویش هستی**

اگر می‌خواهید در خصوص ارتباطات مطالب بیشتری را فرا بگیرید پیشنهاد می‌کنم
پادکست صوتی "**معجزه ارتباطات طلایی**" را گوش کنید
و با مراجعه به وبسایت رازکهکشان از آموزش‌های بیشتر بهره ببرید

پیشاپیش از شما متشکرم

دوستت دارم

سید محمدسعید میرویونسی

مشاور و مدرس اصول ارتباطات

www.razekahkeshan.com