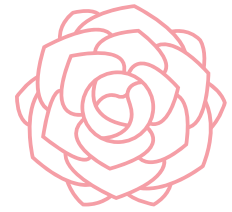


مهارت های رفتار درمانی دیالکتیک

DBT





مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک

The Dialectical Behavior

Therapy Skills (DBT)

رفتار درمانی دیالکتیک چیست؟

دیالکتیک به ما می‌آموزد که:

همیشه بیشتر از یک نگاه برای درک مسائل وجود دارد و بیشتر از یک راه برای حل هر مسئله‌ای هست. همه انسان‌ها صفات منحصر به فرد و دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به یکدیگر دارند. تغییر اجتناب‌ناپذیر است. دو چیز که در ظاهر کاملاً متضاد یکدیگر هستند می‌توانند درست باشند.

احترام و درک حقیقت در هر دو سوی یک مشکل بهترین راه است. این به معنای در نظر نگرفتن ارزش‌ها نیست. جهان و هستی را سیاه یا سفید و یا همه چیز یا هیچ چیز تفسیر نکنید. دیدن حقیقت در هر دو سو به معنای تسلیم شدن نیست.



تغییر و پذیرش راه وسط

مثال: من، بهترین کاری که از من برمی آید را انجام می دهم، و باید بهتر عمل کنم، بیشتر تلاش کنم، و مفیدتر باشم و انگیزه بیشتری برای تغییر داشته باشم.

- من می توانم این کار را انجام دهم، و کار سختی هم خواهد بود.
- مادرم سخت گیر است، و واقعا به فکر من است.
- شما سخت گیر هستید، و شما مهربان هستید.

دیدگاه دیالکتیکی کمک می کند که رسیدن به «راه وسط» از طریق زیر ممکن گردد:

- بسط افکار و دیدگاه های شما نسبت به موقعیت های زندگی
- عبور از بن بست ها و تعارضات
- ارتقای سطح انعطاف پذیری و در دسترس بودن
- دوری از فرضیات و عیب جویی



راهنمای تفکر دیالکتیک

- از تفکر «یا این یا آن» پرهیزید و تفکر «هم این و هم آن» را پیشه کنید.
 - از کلمات افراطی مانند «همیشه»، «هرگز» و «تو مجبور می‌کنی» استفاده نکنید و احساسات تان را شرح دهید.
 - به جای کلمه «اما» در جمله خود از «و» استفاده کنید.
- مثال: به جای جمله «همه همیشه با من غیر عادلانه رفتار می‌کنند»، بگویید: «برخی اوقات با من عادلانه رفتار می‌شود و گاهی هم عدالت درباره من رعایت نمی‌شود.»
- قبول کنید که نظرات متفاوت می‌توانند صحیح و معتبر باشند، حتی اگر شما با آن‌ها موافق نیستید.
- مثال: من نظر تو را می‌فهمم، با وجودی که با آن مخالف هستم.
- تلاش کنید همه جوانب ماجرا را در نظر بگیرید و نظرات مختلف را هم بشنوید. دست و دل‌باز باشید و در ماجرا عمیق شوید.
 - سعی کنید از طریق سؤال کردن به اجزای حقیقت ماجرا دست یابید.



مثال: پرسید: دیگر چه چیزی مانده که نمی دانم؟

● به خاطر داشته باشید هیچ کس همه حقیقت را نمی داند؛ بنابراین گزینه ها و راه های دیگر را نیز پذیرا باشید.

فرضیات خود را چک کنید. حدس نزنید که منظور و فکر دیگران را می دانید. سؤال پرسید.

مثال: منظورت از چیزی که گفتی چه بود؟ آیا منظورت ... بود؟

● انتظار نداشته باشید که دیگران فکر شما را بخوانند. منظور خود را شرح دهید.

مثال: چیزی که سعی دارم بگویم این است که...



کدام یک از عبارات زیر دیالکتیک هستند؟

با ضربدر علامت بزنید:

(الف) نمی تونم، من اصلا نمی تونم این کار رو بکنم.

(ب) این خیلی آسونه... مشکلی ندارم.

(ج) این خیلی سخته برام، و من به سعی ادامه می دم.

(الف) من می دونم درست می گم.

(ب) کاملا در اشتباهی و من درست می گم.

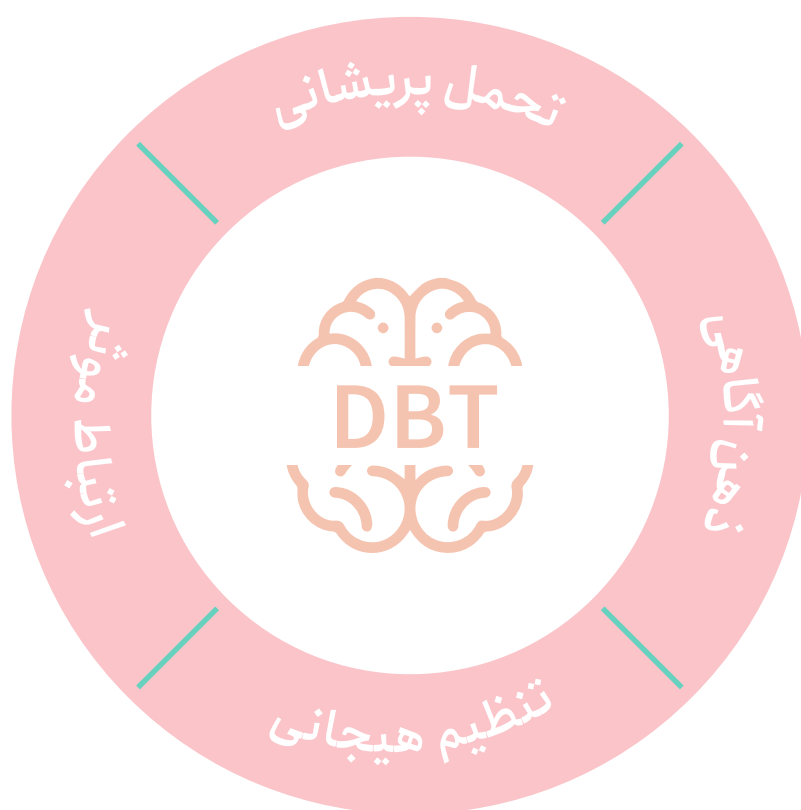
(ج) من می فهمم چرا این طوری فکر می کنی، و من

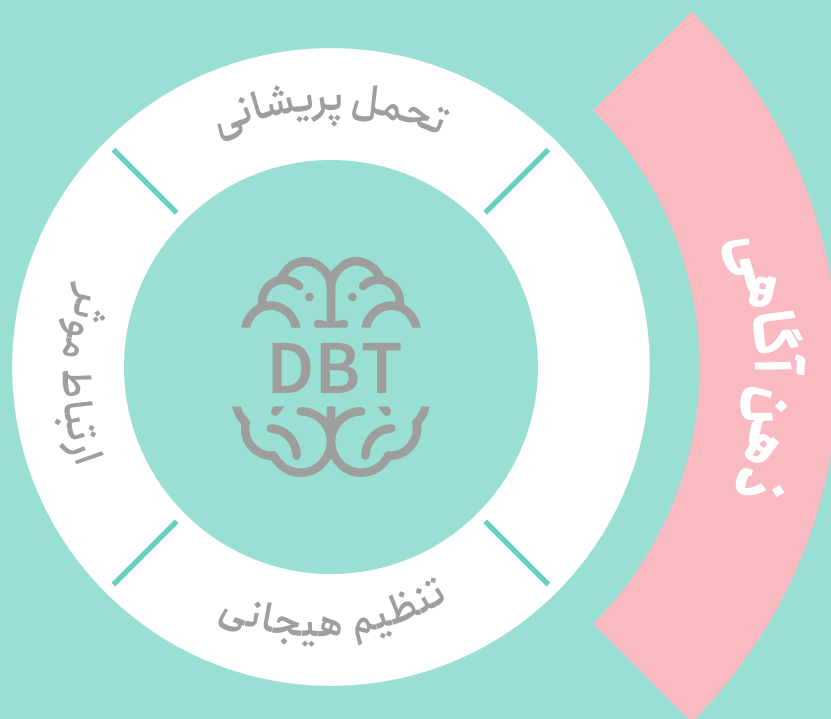
جور دیگه فکر می کنم.



مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک

به افرادی که تحت درمان به روش DBT هستند، آموزش داده می‌شود که چگونه رفتار خود را با استفاده از چهار مهارت اصلی زیر تغییر دهند.





کنترل ذهن خود را در دست داشتن،
نه تحت کنترل ذهن خود بودن.

ذهن آگاهی

کنترل ذهن خود را در دست داشتن،
نه تحت کنترل ذهن خود بودن.

۱. آگاهی کامل (ذهن باز)

آگاه بودن به زمان حال (افکار، احساسات و حواس پنج‌گانه)
بدون قضاوت و بدون سعی در تغییر آن.

۲. کنترل تمرکز (ذهن متمرکز)

قابلیت تمرکز نمودن و توجه کردن به یک چیز در یک زمان.

مهارت ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا هنگامی که در
بحبوحه درد عاطفی هستید، سرعت خود را کاهش داده و بر
استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای سالم تمرکز کنید.

مهارت ذهن آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا آرام باشید
و از درگیر شدن در الگوهای فکری منفی و رفتارهای تکانشی
جلوگیری کنید.



مزایای ذهن آگاهی

۱. با ذهن آگاهی انتخاب‌های بیشتری دارید.
۲. موقعیت‌هایی را که نمی‌دانید چرا اینجا هستید یا چه می‌کنید، کاهش می‌دهد.
۳. با ذهن آگاهی بهتر می‌توانید رفتارتان را کنترل کنید.
۴. تمرکز را افزایش می‌دهد تا کارایی و اثربهتری داشته باشید.
۵. زمانی که برای کنترل هیجان‌ها صرف می‌شود و در نتیجه رنج هیجان‌ها را کاهش می‌دهد و لذت بیشتری کسب خواهید کرد.
۶. می‌توانید با ذهن باز و متمرکز، تصمیم‌های آگاهانه اتخاذ کنید.
۷. قضاوت ارزش‌گذار را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند با خود و دیگران همدل و مهربان‌تر باشید و پذیرش بیشتری داشته باشید.
۸. با تمرکز توجه بر لحظه حال، استرس را کاهش داده و سلامت عمومی را ارتقا می‌دهد (استرس سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند).



چند نمونه تمرین ذهن آگاهی

مهارت‌های ذهن آگاهی غالباً به تمرین زیادی نیاز دارند. مانند هر مهارت دیگری، مهم است که زمانی که به آن نیاز ندارید تمرینش کنید. اگر در موقعیت‌های ساده‌تر تمرین شود، به مرور خودکار شده و هر زمان که نیاز داشته باشید، می‌توانید آن را به کار بگیرید. مهارت را هم با چشم‌های بسته و هم با چشم‌های باز تمرین کنید.

تنفس با مکث: با هر باری که هوا را داخل ریه‌ها می‌کشید تا ۳ بشمارید. کمی مکث کنید. سپس هوا را با ۳ شماره خارج کنید. در هنگام دم و بازدم فقط به شمارش اعداد و توقف بین نفس‌ها توجه کنید.

تنفس با شمارش: با هر باری که هوا را داخل ریه‌ها می‌کشید تا ۳ بشمارید. سپس هوا را با ۳ شماره خارج کنید. در هنگام دم و بازدم فقط به شمارش اعداد توجه کنید.

صدای محیط: روی صندلی راحت بنشینید، یکی دو نفس عمیق بکشید، چشمان خود را ببندید و به صداهای محیط گوش دهید. سعی کنید صداها را بدون قضاوت، فقط گوش دهید. این کار را ۳ دقیقه انجام دهید. سپس در ۳ دقیقه بعدی سعی کنید، صداها در ذهن خود توصیف کنید.

لامسه: روی صندلی بنشینید. مقداری از کرم مرطوب‌کننده‌ای را که بوی آن را دوست دارید روی پوست دست بگذارید و به



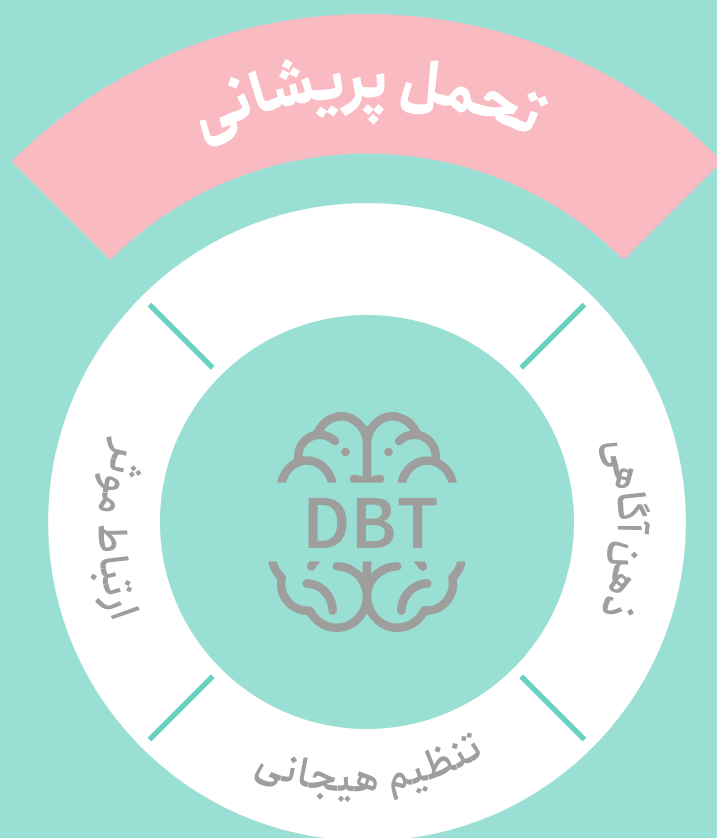
آرامی مالش دهید. به حسی که در دست‌های خود درک می‌کنید، بافت، بو و خنکی پوست دست توجه کنید.

چشایی: خوراکی محبوب‌تان را آماده کنید. در وضعیت راحتی بنشینید. با هر لقمه‌ای که به دهان می‌گذارید، به بافت، مزه، دما و حسی که در دهان خود دارید توجه کنید.

بویایی: گل یا میوه‌ای را در دست بگیرید. بافت آن را لمس کنید. بو کنید. در هنگامی که مشغول این کار هستید، آرام نفس بکشید و به بافت و بوی میوه یا گل توجه کنید.

سنگ‌ریزه‌ای در دریاچه: تصور کنید در یک روز آفتابی کنار دریاچه‌ای هستید. تصور کنید سنگ‌ریزه نازک و صافی هستید که به دریاچه پرتاب و به آرامی در آب شفاف دریاچه شناور شده‌اید. به تصویری که می‌بینید، احساسی که هنگام غوطه خوردن دارید، حلقه‌هایی که از پایین رفتن شما در آب ایجاد می‌شود توجه کنید. به نرمی بر کف شنی دریاچه می‌نشینید. به درون خود توجه کنید.





مهارت های تحمل پریشانی به شما کمک می کنند
تا به پذیرش خود و شرایط فعلی برسید.

تحمل پریشانی

مهارت‌های تحمل پریشانی به شما کمک می‌کنند تا به پذیرش خود و شرایط فعلی برسید.

تکنیک‌های تحمل پریشانی به آمادگی شما برای احساسات شدید کمک می‌کند و شما را قادر می‌سازد تا با یک نگاه مثبت بلندمدت با آن‌ها کنار بیایید.

چرا باید احساسات اندوهناک و تمایلات شدید را تحمل کرد؟

زیرا:

۱. غم و اندوه هم جزوی از زندگی بوده و نمی‌توان همیشه از آن‌ها دوری کرد.
۲. اگر نتوانید با درد و اندوه خود سر کنید، ممکن است نسنجیده و تکانشی عمل کنید.
۳. زمانی که نسنجیده و تکانشی عمل می‌کنید، هم به خود و هم به دیگران آسیب خواهید زد ضمن اینکه به خواسته خود نخواهید رسید.



به خاطر داشته باشید مهارت‌های تحمل پریشانی وقتی مؤثرند که:

- از قبل تمرین شده باشند.
- در زمان مناسب استفاده شوند.

چه زمانی باید از مهارت تحمل پریشانی استفاده کنیم؟

- درد و رنج شدیدی احساس می‌کنید که به سرعت هم برطرف نمی‌شود.
- می‌خواهید بر اساس هیجانات خود عمل کنید، اما این کار فقط شرایط را بدتر می‌کند.
- ذهن هیجانی سعی دارد شما را تحت سلطه و کنترل خود درآورد، و شما نیاز دارید که با مهارت با این وضعیت روبرو شوید.
- شما دست‌پاچه شده‌اید، اما تقاضاها/نیازها باید پاسخ داده شود.
- شدیداً برانگیخته شده‌اید، اما مشکل شما همین الان نمی‌تواند حل شود.



مهارت‌های تحمل‌پریشانی

خود آرامش بخشی

یافتن راه‌هایی برای آرام کردن خود و کنترل احساسات منفی، قسمت مهمی در ایجاد تحمل‌پریشانی است. از تجربیات مختلف حسی که شامل بینایی، صدا، بو، طعم یا لمس است می‌توان برای تسکین خود در لحظات سخت استفاده کرد.

حواس پنج‌گانه خود را تحریک کنید: تکه‌ای یخ را در دست بگیرید یا آن را در دهان بجوید؛ به موزیک بلند گوش بدهید؛ دوش آب گرم و یا آب سرد بگیرید؛ یک توپ فشار را در دست خود بفشارید؛ نرمش کنید، اگر گربه یا سگ خانگی دارید او را نوازش کنید.

افزایش آرامش در لحظه

این روش شامل استفاده از انواع راهکارهایی برای کمک به تحمل بیشتر وضعیت استرس‌زا است.

هیجان‌ات متفاوتی برای خود به وجود آورید: فیلم کمدی یا احساسی تماشا کنید؛ به موسیقی آرامش‌بخش و یا موزیک با ضرب آهنگ بالا گوش کنید؛ در زمان ناراحتی فعالیتی انجام دهید؛ به فروشگاه‌های بروید و کارت‌های تبریک بامزه یا کتاب‌های طنز بخوانید.



فعالیت خاصی انجام دهید، به دوستی تلفن یا ایمیل بزنید یا به دیدن او بروید؛ یک فیلم ببینید؛ گیم ویدیوئی بازی کنید؛ دردفتری مطلبی بنویسید؛ اتاق خود را تمیز کنید؛ در پارک یا خیابان راه بروید یا بدوید؛ یک فعالیت ورزشی سنگین انجام دهید؛ کتاب بخوانید؛ موسیقی گوش بدهید؛ یک بازی فکری (به تنهایی یا با دوستان) انجام دهید.

افکار خود را با چیزهای متفاوت جایگزین کنید: کتاب بخوانید؛ جدول حل کنید؛ اعداد را بشمارید؛ رنگ‌های یک پوستریا کاشی‌های دیوار را بشمارید؛ متن یک شعر را در ذهن تان بخوانید.

کمک بدون چشم‌داشت: کاری عام‌المنفعه برای کسی انجام دهید؛ به دوست یا خواهر یا برادر خود در انجام تکالیف مدرسه کمک کنید؛ برای کسی کار خوبی انجام دهید؛ اگر چیزی دارید که به آن دیگر نیازی ندارید آن را به فردی هدیه کنید؛ کسی را با درآغوش کشیدن یا یک نوشته زیبا یا یک عمل مهربانانه سورپرایز کنید؛ داوطلب انجام کاری شوید.

مقایسه خود با کسانی که نسب به شما سعادت کمتری دارند: وضعیت کنونی خود را با زمانی که وضعیت بدتری داشتید مقایسه کنید؛ در مورد آن‌هایی فکر کنید که شرایطی بدتر از شما دارند.



مهارت‌های بهبود وضع حاضر

تصویرسازی: یک صحنه آرامش‌بخش را تصور کنید. یک مکان آرام و امن را تصور کنید. چیزهای خوب را تصور کنید؛ تصور کنید همه چیز به خوبی قابل تحمل است. تصور کنید ناراحتی‌هایتان مانند آب از یک لوله در حال خارج شدن از شما هستند.

معنایابی: یک هدف، یک کار معنادار یا یک ارزش را درغم و درد پیدا کنید. ضرب‌المثل: از لیموترش شربت لیمو درست کن!

نیایش: قلب خود را به روی یک نیروی برتر، یک خرد برتر و یا ذهن خردمند خود باز کنید. از آن بخواهید به شما قدرت تحمل رنج در این لحظه را بدهد.

آرمیدگی: با انقباض و انبساط عضلات خود، بدنتان را ریلکس کنید، از بالای سرتان شروع کنید و به اعضای پایین‌تر برسید. یک موزیک یا فیلم آرام‌کننده دانلود کنید؛ کمی نرمش کنید، حمام بگیرید؛ ماساژ بگیرید.

یک کار در لحظه: تمام توجه خود را به آنچه الان انجام می‌دهید متمرکز کنید. ذهن خود را در زمان حال نگه دارید. به حرکات بدن و حواسی که برای مثال موقع راه رفتن، تمیز کردن یا خوردن تحریک می‌شوند آگاه باشید.



مرخصی: به خود یک زنگ تفریح بدهید؛ از خانه بیرون بروید؛ به یک قدم زنی کوتاه بروید و خوراکی یا نوشیدنی موردعلاقه خود را بخرید؛ یک مجله یا روزنامه بخوانید؛ در اینترنت جستجو کنید؛ یک ساعت از انجام کارهای سخت که باید انجام دهید به خود فرصت دهید. کلیه دستگاه‌های الکترونیکی خود را نیز خاموش کنید.

تشویق: خود را تشویق کنید. مدام به خود بگویید «من می‌توانم تحمل کنم» «این وضعیت دائمی نیست»؛ «بالاخره این هم می‌گذرد»؛ «در این وضعیت، بهترین کاری که می‌توانم را دارم انجام می‌دهم».

مهارت‌های تنظیم فیزیولوژیک بدن برای مدیریت هیجانات شدید

از این مهارت‌ها در هنگام تحریکات هیجانی خیلی شدید استفاده کنید!

- زمانی که ذهن هیجانی، کاملاً شما را تحت تسلط خود گرفته.
- مغز شما اطلاعات را تجزیه و تحلیل نمی‌کند.
- در هیجانات خود غرق شده و احساس می‌کنید کاری از شما برنمی‌آید.



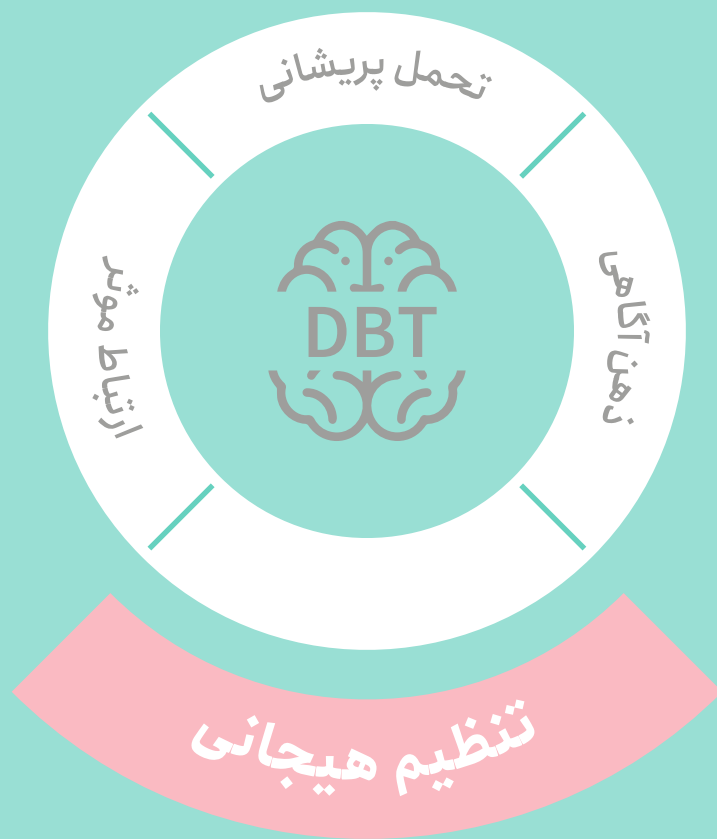
مهارت‌های تنظیم فیزیکی بدن کمک می‌کند سریع هیجانات خود را کم کنید:

استفاده از آب سرد بر روی صورت: نفس خود را نگه دارید و صورت خود را در یک کاسه آب سرد که دمای آن بالاتر از ۱۰ درجه سانتی‌گراد باشد فرو کنید. یا یک کیسه یخ را بر روی چشمان و گونه‌های خود بگذارید، و یا آب سرد به صورت خود پاشید برای ۳۰ ثانیه این کار را انجام دهید.

برای آرام کردن بدن وقتی شدیداً درگیر هیجانات شده‌اید: تمرینات ایروبیک سنگین حتی برای مدتی کوتاه. دویدن، راه رفتن تند، طناب‌بازی کردن، بسکتبال و یا موزیک گذاشتن و رقصیدن برای خارج کردن انرژی محبوس شده در بدن. در این فعالیت‌ها از افراط پرهیزید.

سرعت تنفس خود را به حداقل برسانید: نظم تنفس خود را به ۵ تا ۷ دم و بازدم در هر دقیقه برسانید. از عمق شکم خود نفس بکشید. آرام نفس خود را بیرون بدهید (آرام‌تراز دم). این کار را ۱ تا ۲ دقیقه تکرار کنید تا هیجانات بدن شما آرام شود.





هیجانات به ما علائم وقایعی که
در شرف وقوع است را نشان می دهند.

تنظیم هیجان‌ات

هیجان‌ات به ما علائم وقایعی که در شرف وقوع است را نشان می‌دهند (برای مثال «من وقتی در این کوچه تاریک تنها راه می‌روم احساس ترس می‌کنم»).

برخی اوقات هیجان‌ات ما از طریق «یک حس درونی» و یا «شم» ارتباط برقرار می‌کنند.

زمانی که ما هیجان‌ات را به عنوان اینکه واقعیت دنیای ما هستند پذیریم، ممکن است برای ما مشکل‌ساز شوند (برای مثال اگر فکر کنیم: «من می‌ترسم، پس حتماً خطری مرا تهدید می‌کند» و یا «من عاشق او هستم، پس حتماً وجودش برای من خوب است»).

ما باید آگاه باشیم که هیجان‌ات واقعیت نیستند؛ بنابراین بسیار مهم است که واقعیت هر وضعیتی را بررسی کنیم.

- هیجان‌اتی که تجربه می‌کنید درک کنید.
- هیجان‌ات را شناسایی کنید (مشاهده و شرح)
- از ذهن آگاهی استفاده کنید.
- آگاه شوید که هیجان‌ات برای شما چه می‌کنند (آیا در این لحظه به سود شما کار می‌کنند یا به ضرر شما؟)



- آسیب‌پذیری هیجانی خود را کاهش دهید. از همان ابتدا به هیجانات ناخواسته اجازه وقوع ندهید.
- قدمی به عقب بردارید و به افکار خود اجازه تردد بدهید.
- آسیب‌پذیری خود نسبت به ذهن هیجانی را کاهش دهید.
- تناوب وقوع هیجانات ناخواسته را کم کنید.
- از لحظه شروع هیجان، رنج ناشی از آن را کاهش داده یا متوقف کنید.
- از طریق ذهن آگاهی، هیجانات دردناک را از خود دور کنید.



لیست تنظیم هیجانات

هیجان زده	اضطراب	گناه	شرم	ناکامی	شادی	عشق
تکبر	غم	مأیوس	آرام	ناراحتی	عصبانیت	تنفر
افسردگی	سردرگم	مشکوک	رغبت	شرمساری	ملامت	خشم
حساس	حسادت	نگران	خوش بین	بیزاری	ناامیدی	خوشحالی

سایر هیجاناتی که من مکرراً دارم:



هیجان‌ها ما را با سایر افراد نیز رابطه برقرار کرده و آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

حالت چهره، وضعیت بدن و لحن صدا چیزهای زیادی در مورد احساسات شما می‌گویند. این احساسات را به دیگران منتقل می‌کنند (برای مثال صورت ناراحت شما باعث می‌شود فرد مقابل از شما در مورد حالتان بپرسد و سعی در حمایت از شما کند).

چه متوجه باشید یا نه، کلماتی که بر زبان می‌آورید یا حالت چهره و زبان بدن شما هیجان‌ها را به دیگران منتقل و بر روی عکس‌العمل آن‌ها به شما تأثیر می‌گذارد.

مرور کلی بر مهارت‌های تغییر پاسخ‌های هیجانی

واقعیت‌ها را چک کنید

مطمئن شوید که عکس‌العمل‌های شما با واقعیت ماجرا مطابقت دارد.

تغییر دادن برداشتی که مطابقت با واقعیت ندارد به شما کمک می‌کند عکس‌العمل‌های هیجانی خود را بتوانید تغییر دهید.



اقدام متضاد

انجام عملی متضاد با هیجاناتی که با واقعیت مطابقت ندارند در تغییر هیجانات به شما کمک می‌کند.

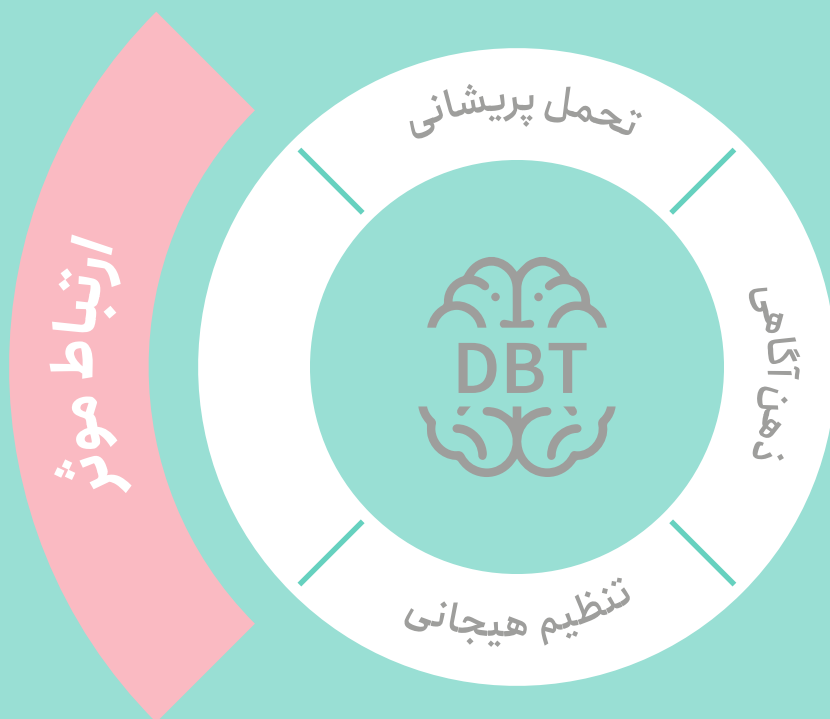
حل مسئله

زمانی که هیجانات شما مطابقت با واقعیت ندارند، به «حل مسئله» روی بیاورید. اینکار از تناوب هیجانات منفی می‌کاهد.

ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات جاری

- هیجانات خود را تجربه کنید.
- تمرین ذهن‌آگاهی با حواس بدنی هیجانی خود انجام دهید.
- به یاد داشته باشید: شما «هیجانات تان» نیستید.
- هیجانات خود را قضاوت نکنید.





مهارتی که در آن ابزار جدید برای بیان نظرها و نیازها، تعیین محدودیت و بحث درباره راه حل مشکلات، در اختیار می‌گذارد.

ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر بین فردی مهارتی است که در آن ابزار جدید برای بیان نظرها و نیازها، تعیین محدودیت و بحث درباره راه حل مشکلات، در اختیار می‌گذارد و تمام آن‌ها ضمن حمایت از روابط و رفتاری محترمانه با خود و سایرین انجام می‌شود.

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا از جراتمندی بیشتری برخوردار شده و در روابط بین فردی خود چیزی را که می‌خواهد به دست آورد و قدرت نه گفتن در او تقویت شود و با تعارض‌ها مقابله کرده، و توانایی استمرار روابط بین فردی و حفظ احترام به خویشتن در او بالاتر برود.

مشخص کردن اولویت‌ها

چقدر مهم است که:

- (۱) آنچه می‌خواهید یا هدف شما است را به دست آورید؟
- (۲) روابط خود را نگه دارید؟
- (۳) عزت نفس خود را نگه دارید؟



مهارت های ارتباط مؤثر بین فردی که لازم است به کار بگیرید:

اعتباربخشی: نشان بده که احساسات یا نظرات فرد مقابل را درک می کنی. عدم قضاوت را تماما نشان بده.

همیشه خود بودن: مهربان باش و احترام بگذار، حمله نکن، تهدید نکن، قضاوت نکن، مراقب لحن صحبت کردنت باش.

با رغبت کار انجام دادن: وسط حرف کسی نپر و یا صحبت دیگری را قطع نکن، تماس چشمی مناسب با فرد دیگر برقرار کن، گوش بده و در برابر صحبت دیگران رغبت از خود نشان بده، شکلک و ادا در نیار.

آرام و مهربان بودن: لبخند بزن، شوخ طبع باش، نگرش ها و طرز برخوردهای قضاوت کننده را بیرون در بگذار زبان بدنی تهدیدکننده نداشته باش.

عادل باش: چه برای خودت و چه برای دیگران منصف و عادل باش.

پایبند ارزش هایت باش: به ارزش ها و عقاید خودت وفادار و پایبند باش، خودت را دست کم نگیر تا به چیزی که می خواهی برسی، از «نه» گفتن هم اجتناب نکن چون می خواهی احساس تعلقت را از دست ندهی.

درستکار و راستگو باش: دروغ نگو، اگر درمانده نیستی، ادای یک فرد درمانده را در نیار، بهانه نیاور و بیش از حد اغراق نکن.



لازم به عذرخواهی بی دلیل نیست: برای رفتارهایت، درخواست‌هایت و یا برای اینکه خودت باشی، بیش از حد عذرخواهی نکن (اگر به کسی بد کردی، عذرخواهی مناسب کن).

در ارتباط مؤثر بین فردی عواملی که باید در نظر گرفت:

وقتی می‌خواهید شدت پرسیدن و یا نه گفتن را در نظر بگیرید، به موارد زیر فکر کنید:

- توانایی خودتان و طرف مقابل
- اولویت‌های خودتان
- تأثیر عمل شما بر روی احترام به خود
- حقوق اخلاقی و قانونی خودتان و طرف مقابل در وضعیت موجود
- قدرت/ نفوذ شما بر روی طرف مقابل و یا قدرت/ نفوذ او بر روی شما
- نوع رابطه‌ای که با طرف مقابل دارید
- تأثیر عمل شما بر روی اهداف بلندمدت در برابر اهداف کوتاه مدت
- درجه دادن و گرفتن در رابطه شما
- اینکه شما تکلیف خود را برای آماده بودن انجام داده باشید
- زمان بندی درخواست یا نپذیرفتن شما



منبع

جزوه «مهارت جویان دی-بی-تی»
بنیاد خیریه امید مهر
تلخیص:

محفل کاروکسب سلامتپاد



راه های ارتباطی

[in](#) [@](#) salamatpaad
salamatpaad.com

