

# هنر جرأت‌ورزی

راهنمای شما دخترهای نوجوان برای کنار گذاشتن رودربایستی  
و همانی باشید که هستید  
(مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری)

تألیف

امیلی رابرتز

با مقدمه

جنیفر ال، هارتشتاین

ترجمه

مینا عبدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



## فهرست مطالب

۱۳.....	پیشگفتار.....
۱۵.....	سخن مترجم.....
۱۷.....	سپاس و قدردانی.....
۲۱.....	مقدمه: کارگردان زندگی خودت باش.....
۳۱.....	فصل ۱ برقراری ارتباط با اطمینان.....
۴۴.....	فصل ۲ دوستان و دشمنان دوست‌نما.....
۶۰.....	فصل ۳ معضلات خانوادگی و ایجاد روابط بهتر.....
۸۱.....	فصل ۴ دردسرهای پیام‌رسانی و دنیای مجازی.....
۱۰۷.....	فصل ۵ خوش‌مشرب‌ها: شما و همسالانتان.....
۱۲۸.....	فصل ۶ بزرگترهای قدرتمند و افراد حرفه‌ای.....
۱۲۸.....	نتیجه‌گیری: شُمای قاطع.....
۱۵۳.....	منابع.....
۱۵۸.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....

## فصل ۱

### برقراری ارتباط با اطمینان

سهم خودتو بنویس. این تنها راهیه که من با اون به نتیجه رسیدم. کار بسیار سختیه، اما گاهی اوقات مجبور می‌شی سرنوشت خودتو به دست بگیری. این کار تو را به این فکر وامی‌داره که نقاط قوت خودتو پیدا کنی، و وقتی آنها را پیدا کردی، بهشون می‌بالی، و هیچ‌کس نمی‌تونه مانع تو بشه.

-مبندی کلینگ، آیا کسی هست که بخواد با من باشه؟ (و بقیه نگرانی‌ها)

سال‌های دبیرستان به سال‌های پراسترس معروفه. هر روز چالش‌های جدیدی به همراه داره، مثل خواهش کردن از معلم برای تمدید تحویل مقاله‌تون، درافتادن با دوست‌های زورگو، یا تلاش برای از سر باز کردن پدر و مادر. آیا تابه‌حال آرزو کردید که ای‌کاش قدرت خارق‌العاده‌ای داشتید که همه کارها را برای شما آسون‌تر می‌کرد؟ منظورم قدرت پرواز، ذهن‌خوانی یا نامرئی کردن خودتون نیست. منظورم قدرتی هست که واقعاً بتونه مفید باشه، یعنی توانایی خودبیانگری و درخشیدن تو هر شرایط و موقعیتی.

قاطعیت، همون عصای جادویییه که به دنبالش هستید. مهارتیه که به شما کمک می‌کنه با دیگران سازگار بشید و به چیزی که دلتون می‌خواد دست پیدا کنید. قاطعیت به شما کمک می‌کنه وقتی که فرد موردعلاقه شما پیامتونو پاسخ نمی‌ده یا وقتی دوست‌های شما پشت سرتون حرف می‌زنن، خودتونو بیرون بریزید و حرف دلتونو بزنید. وقتی قاطع باشید، خونسردی‌تونو نشون می‌دید. بقیه با دیدن این صحنه، به شما احترام می‌گذارن. حتی اگه ندونید که دقیقاً چه حرفی باید بزنید و یا چه کار باید بکنید، با اطمینان به نظر می‌رسید و قادر می‌شید در طول روز هر شرایط و موقعیتی را مدیریت کنید.

این سناریو را در نظر بگیرید: فکر کنید تلفن همراه شما به‌زودی خاموش می‌شه، و تازه اول روز هست. می‌خواید شارژری که روی میز دانش‌آموز کنار دستی شماست را قرض بگیرید. این درخواست که آیا می‌تونم شارژر را قرض بگیرم یک رفتار قاطعانه است. اما دراز کردن دست و برداشتن اون ممکنه بی‌ادبانه به نظر برسه. کدوم روش به احتمال زیاد باعث می‌شه دانش‌آموز موردنظر احساس راحتی کنه و شارژر را به شما قرض بده؟

یک مثال دیگه: به کافی‌شاپ موردعلاقه‌تون می‌رید و مثل همیشه یک کافه‌موکا سفارش می‌دید.

وقتی یک جرعه از اونو می نوشید متوجه می شید نوشیدنی شما را اشتباه آوردن. یک چیز سبز و حال به هم زنه. ممکنه خجالت بکشید تا حرف دلتونو بزنید و سفارش خودتونو بخواهید، و یا ممکنه عصبانی بشید و با لحن تند بگید «اووم، آهای! آیا خودت نفهمیدی این نوشیدنی سبزه؟» یا با طعنه بگید «شاهکار کافه موکا!» اما منظور از قاطعیت، بی ادبی نیست. منظور گفتن چیزیه که باید با ملاحظه بیان بشه، تو این مثال، چیزی مثل «ببخشید، می دونم سرتون شلوغه، اما من چیز دیگه ای سفارش دادم. لطفاً می تونید اینو عوض کنید؟ ممنونم»

## توسری خور نباش

حالا اگه منفعل باشید و هیچ واکنشی نشون ندید چه اتفاقی می افته، مثلاً پیاده روی کنید و در هر صورت اون مایع سبزرنگو بنوشید. خوب یه نوشیدنی سبز بنوشید، مگه چی می شه! وقتی صحنه را مجدداً تو ذهنتون مرور می کنید از دست چه کسی عصبانی هستید؟ اول شاید از پیشخدمت ناراحت باشید که مرتکب اشتباه شد؟ اما بعد از چند دقیقه می بینید که مقصر خود شما هستید، چون حرفی نزدید.

واکنش نشون ندادن ممکنه تو لحظه آسون به نظر برسه، اما احتمالاً باعث می شه احساس کنید به شما بی احترامی شده و افسوس بخورید که چرا سکوت کردید. این نوع احساسات حتی به خاطر یک اتفاق ناچیز، نه تنها اعتماد به نفس شما را تقویت نمی کنه بلکه اونو هم کاهش می ده، و حتی ذهن شما را به این مشغول می کنه که «چه کار باید می کردم» گرچه دیگه حالا کاری از دست شما بر نمی یاد. (و صادقانه بگم، مرور کردن صحنه تو ذهنتون تا جایی که از پا دربیایید، روش خوبی برای گذروندن اوقات فراغت نیست!)

به عبارت دیگه، اگه اینطور فکر می کنید که ممکنه قاطعیتو با پرخاشگری اشتباه بگیرید و بهتره سکوت کنید و حرفی نزنید، یادتون باشه که اینجا هم به دلیل دیگه ای مرتکب بی احترامی شدید. افرادی که بیش از حد روی «خوب بودن» تأکید می کنن و از اظهار خواسته خودشون احساس ناراحتی می کنن این پیامو به دیگران می رسونن که از خودشون مطمئن نیستن. اگه شما جزو این دسته از افراد هستید، بقیه به شما به چشم یک توسری خور نگاه می کنن، کسی که اجازه می ده دیگران هر بلایی سرش بیارن بخاطر اینکه نمی دونه چی بگه یا از گفتن اون واهمه داره. این موضوع بین دخترها و خانمها بسیار رایجه، ترس از اینکه اگه از خودشون دفاع کنن بقیه اونها را قضاوت می کنن و یا از اونها ناراحتی به دل می گیرن. اما هر چقدر که بیشتر به اونها اجازه بدید هر کاری که می خوان با شما بکنن، قاطعیت سخت تر می شه، می پذیرید که لایق کمترین ها هستید و این یک عادت می شه، این مشکلو حل کنید تا هر چیزی باشید إلا یک توسری خور.

## یادداشت کارگردان

کارگردان زندگی خودت باش، نه یک توسری خورا! قاطع باش.  
هر آنچه برای کناره‌گیری از افراد سودجو لازم داری درخواست کن.

## قاطعیت به معنای پرخاشگری نیست

گاهی اوقات افراد قاطعیتو با پرخاشگری اشتباه می‌گیرن، اما این دو به هیچ وجه با هم یکی نیستند. منظور از قاطع بودن اینه که چیزی که توسرتون هست را محترمانه بیان کنید. از طرفی پرخاشگر بودن به معنی رفتار یا واکنش تند، عصبانی و یا گارد گرفتن هست.

به مثال کافی شاپ فکر کنید. فرد پرخاشگر با دادوبیداد کردن و بی‌احترامی به پیشخدمت قشقرق به راه می‌اندازه. این رفتار کاملاً بی‌ادبانه به نظر می‌رسه، به همین دلیل نزدیک شدن به آدم‌های پرخاشگر مایه خجالته، به‌خصوص در ملاعام! پرخاشگری باعث نمی‌شه دیگران به شما احترام بگذارن و قطعاً راه خوبی برای رسیدن به خواسته‌تون نیست. این صحنه بسیار مهیج می‌شه، و وقتی بعداً اون صحنه را بازبینی می‌کنید، احساس گناه و خشم می‌کنید و از رفتارتون خجالت زده می‌شید. این احساسات، مایه اطمینان شما نمی‌شه. همچنین آدم‌های پرخاشگر اغلب احساسات واقعی خودشونو بروز نمی‌دن و اونو فرو می‌خورن که منجر به اطمینان کمتر و بیزاری هر چه بیشتر از خودشون می‌شه.

یادتون باشه که پرخاشگر یا منفعل بودن همیشه به هدف نمی‌رسه؛ در واقع به ندرت چنین اتفاقی می‌افته. آدم‌ها گاهی اوقات فقط نمی‌دونن تو شرایط و موقعیت جدید چه کار باید بکنن، به‌ویژه زمانی که به اونها بی‌احترامی می‌شه. بنابراین اونها کاری رو انجام می‌دن که آسون به نظر می‌رسه یا کاری را می‌کنن که بقیه افراد تو موقعیت‌های مشابه انجام می‌دن. قاطعیت مثل تمام مهارت‌های ارتباطی نیاز به آموزش و تمرین داره تا به نحو صحیح انجام بشه.

## کارگردان زندگی خودت باش

قاطعیت، عبارت است از گفتن چیزی که باید گفته بشه و انجام دادن چیزی که باید انجام بگیره. دوباره به این فکر کنید که شما کارگردان زندگی خودتون هستید. اگر قرار بود یک نمایش خلق کنید، قطعاً نمی‌خواستید دیگران در مورد نمایش‌نامه، لباس، موسیقی و صحنه شما تصمیم بگیرند، واقعاً می‌خواستید؟ بیابید واقع بین باشیم: شما به‌عنوان کارگردان زندگی خودتون، دوست ندارید پدر و مادرتون برای شما لباس انتخاب کنن، یا دوست‌های شما تاریخ جشن فارغ‌التحصیلی شما را تعیین کنن. توی کارگردان، همه‌کاره هستی. و درست هم همین‌ه که تو تصمیم‌گیرنده باشی.

به عنوان یک کارگردان، باید وظیفه خودتو تو نمایش نامه بدونی. نگاهی به شخصیت‌های زیر بنداز. معمولاً کدوم نقشو بازی می‌کنی؟ دوست‌ها و خانواده تو کدوم نقشو بازی می‌کنن؟

### تمرین: بازیگر شخصیت‌ها

شخصیت کناره‌گیر: کسی که از بحث کردن متنفره و ترجیح می‌ده به تنهایی یا با بقیه دوستان خلوت کنه تا بحث تموم بشه. دوست نداره از احساساتش حرفی بزنه. ممکنه به خودش احترام بگذاره، اما نمی‌دونه چطور خودشو ابراز بکنه، یا از اون واهمه داره و یا هر دو.

شخصیت پرخاشگر: زورگو، بی‌ادب، طلبکار، بدقلق. دیگران را آزار می‌ده و به ندرت عذرخواهی می‌کنه بخاطر اینکه فکر می‌کنه همیشه حق با اونه.

شخصیت منفعل: پرخاشگر: به جای رویارویی مستقیم با دیگران، نظر خودشو تو لفافه بیان می‌کنه یا سکوت اختیار می‌کنه. انتظار داره دیگران نقاط حساس او را پیدا کنن و ذهنش را بخونن.

شخصیت دفاعی: سریع دلخور می‌شه و اتوماتیک‌وار در برابر یک گفتگوی واقعاً مفید مقاومت می‌کنه. به نظر نمی‌رسه حرف بقیه را گوش کنه و بدون موضع دفاعی بخواد به اون موضوع پاسخ بده.

شخصیت نازک‌نارنجی: از کاه کوه می‌سازه. از مشاجره روزمره یک جنگ بزرگ خلق می‌کنه و اونو به تمام دنیا جار می‌زنه.

شخصیت کارگردان یا شخصیت رابط مطمئن: آرام و از خود مطمئن به نظر می‌رسه، احساسات و خواسته‌هاشو بدون طلبکاری ابراز می‌کنه. به خودش و کسانی که در اطرافش هستند احترام می‌گذاره.

### تکنیک‌های کارگردانی

نقش کارگردان فقط این نیست که به بقیه بگید تو فیلم شما چه کار کنن یا چه حرفی بزنن، بلکه کارگردانی یک هنره. شما باید خلاق باشید و مهارت‌های نحوه چیدمان واژه‌ها روی کاغذ و آوردن آنها به صحنه زندگی را یاد بگیرید. شما باید به نحوی با هنرپیشه‌ها و بازیگرهاتون ارتباط برقرار کنید که باعث بشه اونها به شما گوش کنن و به شما احترام بگذارن. البته که مجبور نیستید این کارها را کامل و بدون نقص انجام بدید، اما باید به‌خوبی از پس اون بربیاید. اگر تکنیک‌های زیرو دنبال کنید، و خوب به اونها توجه کنید، به خودتون اطمینان پیدا می‌کنید و کنترل اوضاعو به دست می‌گیرید.

این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنه تا بتونید با هرکسی حتی با سرسخت‌ترین، ایرادگیرترین، و

قضاوت‌گرتین شخصیت‌ها تو زندگی تون ارتباط برقرار کنید. به این تکنیک‌ها به چشم ترفند نگاه کنید، مثل جلوه‌های ویژه پشت‌صحنه که برای مخاطب‌ها ناشناخته است اما تو خلق صحنه به یادموندنی شما تأثیر بسزایی داره، ترفندها به‌ویژه رابطه شما را با دیگران ساده‌تر می‌کنه. وقتی شما بدونید چی باید بگید و چطور اونو درست بیان کنید، اطرافیان شما بهش گوش فرا خواهند داد. برای مثال، این صحنه را در نظر بگیرید: بهترین دوستتون از دست شما عصبانیه بخاطر اینکه بعد از مدرسه او را پیچوندید تا با فرد موردعلاقه‌تون خوش بگذرونید. این شما نبودید که او را قال گذاشته؛ بلکه از اونجاکه دوستتون به پیام‌های شما در مورد تغییر برنامه جوابی نداد، بخاطر همین با خودتون خیال کردید که خوب حتماً مشکلی نیست. آرزو می‌کنید ای‌کاش دوستتون شما را درک کنه، چون می‌خواهید به دوستی تون با او ادامه بدید و کارتون به بحث و دعوا نکشه.

### هنر توافق

این یک تکنیک پشت‌صحنه است که روی مخاطبین شما تأثیر بسزایی می‌گذاره. افراد مقاوم و سرسخت از مکانیسم‌های دفاعی بهره می‌برن. بنابراین، یکی از ترفندهای ارتباطی بسیار قدرتمند اینه که با توافق با افراد مقاوم وادارشون کنیم تا این حد دفاعی نباشن. یک وقت نگذارید واژه «توافق» شما را گول بزنه، اگر هیچ خطایی از شما سر نزده باشه مجبور نیستید به اشتباه نکرده اعتراف کنید. شما باید به‌راحتی افرادی که موضع دفاعی دارند را خلع سلاح کنید، به این معنی که از شدت هیجان اونها کم کنید.

حتی فکر توافق با اونهایی که با اعصاب شما بازی می‌کنن دیوونه‌کننده است، اما نکته اینجاست که این مؤثره. چون باعث می‌شه طرف مقابل دست از دفاع برداره، به شما توجه کنه، آرام بگیره و قبل از یک درگیری تمام‌عیار با شما حرف بزنه. ممکنه با خودتون بگید، چطور می‌تونم وانمود کنم با او هم عقیده‌ام درحالی‌که او کاملاً در اشتباهه؟ این ترفندو امتحان کنید: برای یک ثانیه خودتونو جای او بگذارید. از خودتون بپرسید چرا او اینطور رفتار می‌کنه، یا به این شکل واکنش نشون می‌ده؟ شاید دوست شما که به خاطر فرد موردعلاقه‌تون او را قال گذاشتید احساس می‌کنه از سوی شما طردشده یا کمی حسادت کنه یا شاید فقط این باشه که او واقعاً قصد داشت با شما وقت بگذرونه و تمام روزو با اشتیاق انتظار کشیده. حتی اگر رفتار دوستون غیرمنطقی باشه، شما می‌تونید احساس او را درک کنید. یک وقت نکنه دوست شما روز بعد در مدرسه سر شما داد بزنه؟ اینجا چند روش اومده که با استفاده از هنر توافق می‌تونید او را خلع سلاح کنید:

▪ «حق با توعه؛ من واقعاً بی‌ادبی کردم.»

▪ «حق داری عصبانی باشی، من احساس تو را درک نکردم، از این بابت معذرت می‌خوام.»

▪ «می‌تونم درک کنم که چرا ناراحتی؛ من هم از این بابت ناراحتم.»

دوست شما از اینکه با او بحث و جدل نمی‌کنید شوکه شده، و حتی ممکنه کمی گیج و سردرگم بشه، اما نکته اینه که شما تونستید با موفقیت از مشاجره با او پیشگیری کنید.

## هنر خودبیانگری

گاهی اوقات بیان کردن احساس و خواسته‌تون می‌تونه ناجور و باعث دردرس بشه، خصوصاً در برابر افراد قلدر و زورگو. قبل از اینکه چیزی بگید، کارهایی هست که می‌تونید پیش از آماده شدن انجام بدید: به کاری که انجام می‌دید دقت کنید، مشخص کنید دقیقاً چه حسی دارید، و یک نمایش‌نامه خلق کنید. داشتن یک نمایش‌نامه می‌تونه به شما کمک کنه خواسته‌تونو بی‌پرده و با اطمینان به زبون بیارید. ذهن آگاهی به معنای توجه عامدانه به اون چیزی هست که در حال حاضر در حال انجامش هستید. تلاش کنید فقط چند دقیقه به‌طور کامل روی این تمرینات گرم کردن تمرکز کنید، و ببینید که آیا بعدش احساسات شما درمورد اون موقعیت کاهش پیدا می‌کنه.

▪ نفس عمیق بکشید، دستتونو روی شکم، درست روی ناف بگذارید و دقت کنید که شکمتون بالا و پایین بیاد. با هر دم احساس کنید که دستتون حدود یک اینچ (معادل ۲/۵۴ سانتی‌متر) بالا اومده و با هر بازدم حدود یک اینچ پایین بیاد. طوری که قفسه سینه‌تون بالا بیاد. این یک نفس عمیق، درست و واقعیه. اکسیژنو به مغز می‌فرسته و کمک می‌کنه از وحشت رهایی پیدا کنید. نفس‌های کم‌عمق یا نفس‌های سینه‌ای، اون چیزیه که خیلی از ما تو شرایط استرس یا نگرانی انجام می‌دیم، اما اونها شما را بیشتر مضطرب می‌کنه، اکسیژن کاهش پیدا می‌کنه و انرژی به‌طور کامل به مغز شما نمی‌رسه. چند نفس عمیق مغز شما را آرام می‌کنه و به شما کمک می‌کنه بهتر تصمیم بگیرید. شما وقتی نفس عمیق می‌کشید قادر می‌شید با قاطعیت و نه از روی احساس و هیجان با استرس مقابله کنید.

▪ روی پاهاتون تمرکز کنید. بله، درسته؛ به پاهاتون توی کفش‌هاتون نگاه کنید (کسی متوجه شما نیست)، چه احساسی در مورد جوراب‌ها و نقطه تماس جوراب با پاهاتون دارید. بعد به سمت انگشت بزرگتون برید. آیا می‌تونید تکونش بدید؟ انگشت کوچیکتونو چطور؟ حالا پای دیگه-تونو امتحان کنید.

▪ کار شمارشو انجام بدید. از محیط اطرافتون استفاده کنید و کاشی‌های روی زمینو بشمرید،



عکس‌های اتاقو بشمرید و یا برای بازی تون از آدم‌های اطراف استفاده کنید. چند نفر کلاه، کفش سفید و یا کفش صندل پوشیدن؟ اگر نمی‌خواید از اطرافتون استفاده کنید، تلاش کنید از عدد صد سه تا سه تا به عقب برگردید تا جایی که گیر کنید.

■ با ذهن باز به موسیقی گوش کنید. یک موسیقی با متن انتخاب کنید و روی ترانه تمرکز کنید و یا اینکه توجه کنید نوازنده چند بار واژه به خصوص مثل «عشق» را به کار می‌برد. یا سایر آلات پس‌زمینه موسیقی را گوش کنید، سعی کنید تنها روی یکی از اونها تمرکز کنید مانند گیتار یا طبل.

وقتی احساس کردید در لحظه قرار دارید و می‌تونید بفهمید چه احساسی دارید، وقتشه که به نمایش‌نامه تون فکر کنید.

### چه احساسی دارید؟

یک لحظه وقت بگذارید تا بتونید تشخیص بدید در حال حاضر چه احساسی دارید؟ تشخیص اینکه چه احساسی دارید اولین قدم برای کنترل هیجانات شماست، که باعث می‌شه خودتونو کارآمد و مطمئن ابراز کنید. چند کلمه اینجا اومده که به شما کمک می‌کنه احساستونو تشخیص بدید:

- عصبانی: ناامید، ناراحت، خشمگین، بی‌حوصله، رنجور، آشفته، دلخور، مأیوس، زخم‌خورده
- ترسو: مضطرب، وحشت‌زده، نگران، عصبی، هراسان، دلواپس، غیرعادی
- گناهکار: خجالت‌زده، شرمگین، ناامید، هراسان، آشفته، بد
- غمگین: آزرده، افسرده، تنها، ناامید، رنجور، ناراحت، دلسرد
- مطمئن: هیجان‌زده، شگفت‌انگیز، شاد، توانمند، خوش‌بین، حیرت‌آور، معرکه، محشر، امیدوار

### خلق نمایش‌نامه شما

در اینجا پنج قدم مهم اومده که برای خلق نمایش‌نامه تون باید اجرا کنید.

۱. گرم کردن. حتماً می‌دونید قبل از اینکه وارد میدون ورزشی بشید یا بخواهید برای اجرا روی صحنه برید، باید عضلات و ذهنتونو گرم کنید. اگر هدف شما اینه که خودتونو ابراز کنید و از خود مطمئن به نظر برسید، تمرین گرم کردن به شما کمک می‌کنه به جای اینکه به ترس‌هاتون توجه کنید روی هدفتون متمرکز بشید. این گرم کردن شاید فقط چند ثانیه طول بکشه اما برای

اینکه اطمینان پیدا کنید که درست پیش می‌رید بسیار اهمیت دارد، از این‌رو این احساسات شما نیست که نمایش اجرا می‌کنه بلکه خود شما هستید. یک دقیقه نفس بکشید، یکی از تمرین‌های ذهن آگاهی بالا را انجام بدید، یا یک‌راهی پیدا کنید تا توجه شما را پرت کنه و قبل از اینکه لب باز کنید و به دوست‌تون حرفی بزنید از شدت احساس و هیجان شما کم کنه. شما هر چه بیشتر هیجانات‌تونو کنترل کنید، احساس اطمینان بیشتری خواهید داشت.

۲. به لحن خودتون دقت کنید. لحتونو در ذهن مرور کنید و ببینید چطور به نظر می‌رسه. آیا دوست دارید مثل یک دوست بی‌خیال و خونسرد به نظر برسید یا یک دختر بدجنس کنایه‌گو "اوه، واقعاً که، تو داری جلو چشم بقیه سر من داد می‌زنی؟". هیچ وقت صداتونو بلند نکنید، حتی اگر طرف مقابل چنین کاری کرد، این باعث می‌شه یک دعوا بزرگ به راه بیفته. در عوض، روی صحبت آرام و محترمانه تمرکز کنید. از خودتون پرسید "اگر معلم از راهرو عبور می‌کرد و متوجه این رفتار من می‌شد آیا از این به بعد برای من احترام قائل می‌شد؟" به عبارت دیگه از تُو صدایی استفاده کنید که بهش افتخار کنید.

۳. هیجانی رفتار نکنید؛ با بیان احساسات‌تون در قالب کلمات اونو کنترل کنید. از جملاتی با مضمون «احساس می‌کنم» استفاده کنید: «احساس ناراحتی می‌کنم»، «وقتی سر کسی داد می‌زنم احساس ناراحتی می‌کنم». به فردی که باهاش صحبت می‌کنید نشون بدید که شما هم دارای احساس هستید. شاید در ظاهر آسون به نظر برسه، اما در عمل دشواره. وقتی که می‌گید «احساس می‌کنم» مثل یک آنتن عاطفی می‌مونه که همدلی را در فرد دیگه برمی‌انگیزه. "سلام، من از این بابت واقعاً احساس ناراحتی می‌کنم و قصد نداشتم خاطرتو آزرده کنم" بسیار قدرتمندتر از اینه که بگید "عصبانی نشو؛ فقط یک سوءتفاهم بود". واژه‌های عاطفی فهرست بالا را به کار بگیرید و چند جمله «من احساس می‌کنم» از خودتون خلق کنید.

یک راهنمایی کوچیک: از به کار بردن واژه «بی‌خیال» پرهیز کنید. نه تنها از مخفف اون (بی‌خی)، بلکه سعی کنید از به کار بردن عین عبارت «بی‌خیال» هم اجتناب کنید. این اصطلاح باری نداره و خشتی است و معمولاً نشان‌دهنده اینه که از نظر شما چیز مهمی نیست! حالا تلاش کنید این نوع جملاتو تمرین کنید: تصور کنید شما همون دوستی هستید که او را سرکار گذاشتید و با فرد موردعلاقه‌تون به خوش‌گذرونی رفتید. چه احساسی دارید؟ حالا، تصور کنید شما اون کسی هستید که دیگری را سرکار گذاشته. حالا احساس‌تون چیه؟

۴. از به کار بردن واژه «تو» اجتناب کنید: "تو خیلی حساس هستی" یا "تو همیشه از این موضوع ناراحت میشی". در عوض، بگید "فکر می‌کنم سوءتفاهم شده باشه" یا "قصد نداشتم ناراحتت