

راهکارهایی برای افزایش قاطعیت در زندگی



ناراحت هستید اما نمی‌توانید ناراحتی خود را ابراز کنید؛ از خوشحالی دارید بال در می‌آورید اما هر کار می‌کنید تنها یک لبخند می‌شوید نشانه خوشحالی تان؛ از برنامه‌ای خوشتان آمده اما توان اینکه نظراتان را درباره‌اش بگویید ندارید؛ از رفتارهای همکاران خسته شده‌اید اما هنوز نتوانسته‌اید به خود بگویید! این رفتارها یعنی شما توان ابراز وجود و رفتار قاطعانه ندارید. به دلیل همین ناتوانی است که همیشه شما می‌مانید و چیزهایی که دوست دارید ابراز کنید و نکرده‌اید؛ شما می‌مانید و یک احساس ناراحتی از این موضوع!

در این مواقع همه می‌گویند مرد باش و نظرت را بیان کن اما راستش رفتار قاطعانه مرد و زن نمی‌شناسد چون گاهی مردها هم بلد نیستند ابراز وجود کنند و رفتاری قاطع داشته باشند. رفتار قاطعانه یک مهارت است، چه برای مرد چه برای زن، یاد گرفتن کار سختی نیست. نگران نباشید؛ قاطعیت یک مهارت است و می‌توان با راهکارهایی آن را تقویت کرد.

چگونه قاطع باشیم؟

قبل از هر چیزی باید تکلیف خودمان را مشخص کنیم یعنی همین اول مشخص کنیم که رفتار قاطعانه چه رفتاری است که باید دنبالش رفت و یادش گرفت؟

رفتار قاطعانه نه رفتار پرخاشگرانه است نه ظالمانه و نه سلطه‌جویانه؛ رفتار قاطعانه به رفتاری گفته می‌شود که مستقیم، صادقانه و مناسب عقاید و احساسات ما باشد. یعنی ما در برابر موضوعات مختلف همان طوری رفتار کنیم که عقیده، احساس و نظر ماست. رفتار قاطعانه نافع سوء استفاده دیگران و تحمیل نظرات و خواسته‌هایشان به ما می‌شود و ما می‌توانیم خواسته‌ها و نظرات خود را به راحتی ابراز کنیم.

لایب یا خودتان می‌گویید حالا اگر آدم رفتار قاطعی نداشته باشد مگر آسمان به زمین می‌آید؟ راستش را بخواهید بله! وقتی شما رفتار قاطع نداشته باشید یعنی رفتار تان منفعلانه است و ابراز وجود نمی‌کنید و تفاوت ابراز وجود با رفتار منفعلانه در این است که شما در رفتار منفعلانه از حق خودتان می‌گذرید اما در ابراز وجود بر حق خود تأکید می‌کنید و حاضر نیستید کسی حق شما را پایمال کند.

خیلی‌ها فکر می‌کنند وقتی باید رفتار قاطعانه‌ای داشته باشند یعنی باید رفتار پرخاشگرانه از خودشان نشان دهند و قاطع بودن را با خشونت اشتباهی می‌گیرند در صورتی که کاملا در اشتباهند چون در رفتار پرخاشگرانه آدم‌ها فقط روی حق خودشان تأکید دارند و به حقوق دیگران تجاوز می‌کنند، اما در رفتار قاطعانه و ابراز وجود، برای فرد حق خود و هم حقوق دیگران مهم است

و به حق خودش و حقوق دیگران تجاوز نمی‌کند.

کی منفعل است، کی قاطع؟

کار شناسان می‌گویند افرادی که رفتار منفعلانه دارند، به حق و حقوق خود بی‌اعتنا هستند. کسانی هستند که اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارند. برای خودشان احترام قائل نمی‌شوند و دائم خودشان را کوچک و حقیر تصور می‌کنند و معمولاً به این که توسط دیگران یا موقعیت‌های مختلف کنترل شوند تمایل دارند و دائم هم نسبت به دیگران احساس گناه می‌کنند. اما کسانی که رفتار قاطع دارند و می‌توانند به خوبی ابراز وجود کنند، برعکس اعتماد به نفس و عزت نفس خوبی دارند. برای خودشان و دیگران احترام و ارزش قائل هستند. در رفتارشان صداقت دارند. اهل سوال و پرس و جو هستند. آن‌ها به کسی بی‌احترامی نمی‌کنند و البته اجازه هم نمی‌دهند کسی به آن‌ها بی‌احترامی کند.

منطقی مخالفت کنید

اگر قرار است رفتار قاطعانه را یاد بگیرید و تحت نظر دیگران

بی‌جا داشته‌باشید. از افراد همان قدر توقع داشته‌باشید که در توانایی آنهاست. برای نظراتان دلیل بیاورید.

آرام باش و بگو...

به هیچ عنوان موقع اظهار نظر عصبانی و برافروخته نشوید و اگر در موقعیت خوب و آرامی قرار ندارید و به نظرات تان مطمئن نیستید، از اظهار نظر بپرهیز کنید. اگر مدام نظرات نسنجیده بدهید، اعتماد دیگران به شما از بین خواهد رفت. یادتان باشد لیخند و روی گشاده بهترین روش برای قاطعیت سالم و درست است.

کلمه‌هایی که مسموم تان می‌کند

برای دادن نظر قاطع و درست باید چند نکته مهم را رعایت کنید. اول از همه سعی کنید کلمه «من» را کنار بگذارید. سعی کنید نشان دهید تنها به خودتان فکر نمی‌کنید. در جملات تان تأکید را روی هدف و منطق ماجرا بگذارید تا نشان دهید نظراتان خودخواهانه نیست. به جای استفاده از عباراتی مثل «باید»، «من می‌گویم»، یا «من می‌خواهم»، از جملاتی مثل «خوشحال می‌شوم اگر...»، «لطیف می‌کنید اگر...» و... استفاده کنید.

برنامه ریزی کنید

شما باید به موضوعی که درباره آن حرف می‌زنید کاملاً مسلط باشید. مگر انسان در یک زمان مشخص توانایی پردازش مقدار مشخصی از اطلاعات را دارد. پس بهتر است پیش از صحبت کردن درباره آن خوب فکر کرده‌باشید و برنامه‌ریزی شده بحث را پیش ببرید. داشتن یک ورق یادداشت کوچک می‌تواند به شما کمک کند چیزی را از قلم نیندازید.

همیشه پنج حق اساسی وجود دارد:

۱- تا زمانی که مزاحم کسی نباشید حق انجام هر کاری را دارید.

۲- حق دارید ارزش و مقام خود را با ابراز وجود حفظ کنید.

۳- حق دارید از دیگران تقاضا کنید و آن‌ها نیز حق دارند به شما بگویند نه!

۴- باید بدانید که در رابطه با دیگران مرزهایی وجود دارد که حقوق افراد در آن‌ها کاملاً مشخص نیست اما شما همیشه این حق را دارید که مسأله را با طرف مقابلتان در میان بگذارید و آن را روشن کنید.

۵- شما حق دارید حقوق خود را به دست آورید. حقوق فردی دیگر عبارتند از حق آزی یا نه گفتن، حق ابراز احساسات، حق انتخاب، حق ایجاد تغییر، حق مالکیت بر بدن، وقت و دارایی، حق داشتن نگرش مثبت به خوشبختی، حق ابراز نیاز و آرزو‌ها، حق برخورداری از احترام، حق تغییر تصمیم قبلی، حق رد تقاضا، حق برخورداری از اطلاعات و...

نباشید، بهتر است مخالفت منطقی را تمرین کنید. یعنی اگر با نظر دیگران مخالف هستید، ظاهر به موافقت نکنید. به جای آن که موضوع بحث را تغییر دهید اگر به نظر خودتان اطمینان دارید به صورت فعال مخالفت کنید مثلاً اگر کسی از شما می‌خواهد کار غیر منطقی را انجام دهد، از او بپرسید چرا باید این کار را انجام دهید؟

مهارت‌های ارتباطی را به کار بگیرید

اگر می‌خواهید رفتار قاطعانه را در خود افزایش دهید باید از مهارت‌های ارتباطی استفاده کنید. مثلاً در یک بحث حتماً به صحبت افراد گوش دهید و از کلمات مورد علاقه آن‌ها در پاسخ استفاده کنید، ساده و روان و بدون حاشیه صحبت کنید و مواردی که برایتان سوال است را مطرح کنید و زود قضاوت نکنید.

انتظارات بی‌جا نداشته‌باشید

شما نمی‌توانید توقع داشته‌باشید تمام جمع مطابق نظر شما رفتار کنند. بنا بر این لازم است حد و حدود خود را بشناسید. شما فردی هستید مثل تمام افراد دیگر. نباید در بحث از کسی انتظار

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۷۲۲ / ۹۴

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

- افقی: ۱- از شاخه‌های مذاهب کلامی در اسلام - کسی که می‌تواند خود را کنترل کند ۲-ها - از سوره‌های قرآنی - نظر ۳- از فرهنگ‌نامه‌های فرانسوی - سزاوار و شایسته - نو و تازه ۴- کتاب مقدس هندوها - غرب خارجی - گذرگاه - جواب‌های همکار سوزن ۵- نوعی تفنگ - از پوست‌های فوتبالی - کنایه از زیبایی - لقب امام چهارم شیعیان ۶- نوعی فعل - از شخصیت‌های داستانی خارجی برای کودکان - بدون تردید ۷- نام کوچک جرج برنارد است - لباس زنانه - تلخ - اندیشه ۸- شش و کمال پیدا کردن - اثار گندم - از میوه‌های تابستانی ۹- از اسامی عربی - برای بسته‌بندی کاربرد دارد - راه کوتاه شده ۱۰- دست نخورده و نو - اثری پیرامون جنگ تحمیلی - کچل - طعم میوه کال و نارس ۱۱- از بازی‌های قدیمی - راهنا - ارزش - همشین برق و توفان ۱۲- از دعاهای اصیل - از ادوات الکتریکی - کنکاش ۱۳- به دریا می‌ریزد - همسر اول ابراهیم(ع) - از توابع تهران ۱۴- بام دنیا - از ظروف تشریفاتی در مجالس ختم و دعا **عمودی:** ۱- شکست خورده - از کوه‌های لرستان

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی

- ۲- آدم‌دیده - ماهیگیر - بخشش ۳- پای‌تابه - مقابل کساد - دارم لری ۴- بلندی - درس ناخوانده - از تمدن‌های پیش از هخامنشی در ایران - پرچم ۵- نامی عربی برای زنان - از نقوش هندسی رومی - قلب ۶- پایتخت چای جهان - خاموش ۷- خوبی و رفتار - بگو در زبان عربی - محل عبادت مسیحیان ۸- دوستی - دوچرخه خارجی - تعجب زنانه ۹- غذای بدون گوشت - پاسخ منفی عرب - عظیم ۱۰- از شهرهای خشک و کویری ایران - از حشرات پرکار - از دانه‌های خوشبو ۱۱- خیس - زحمتکش - برجستگی تاپر خودرو ۱۲- اصیل - برخی بر چهره دارند - از واحدهای نظامی - فلز جنگی ۱۳- نظر - درون - از درجات نظامی ۱۴- زادگاه نبیسا - آدم ماجراجو و اهل دعوا - مخفف عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف ۱۵- چوپان - از شهرهای باستانی حوزه بین‌النهرین - رشته کوهی در افغانستان

جواب جدول شماره ۹۴/۱۹۵

5	2	7	4	8	6	9	3	1
3	1	6	7	5	9	2	8	4
9	8	4	2	1	3	5	6	7
1	3	8	9	6	4	7	5	2
6	7	5	1	2	8	4	9	3
2	4	9	3	7	5	6	1	8
7	6	3	8	9	2	1	4	5
8	5	1	6	4	7	3	2	9
4	9	2	5	3	1	8	7	6

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پرنرنگ تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است. تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود. اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن



متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره انفطار

آن وقت چه بسا که انسان «ها آخُرش» صد برابر «ما قَدَمش» باشد؛ به جهت اینکه «ما قَدَمش» اعمالی بوده که در طول زندگی‌اش انجام داده، ولی «ها آخُرش» آثاری است که بعد از رفتنش بعد از هزار سال هنوز باقی است. کسی که کتابی تألیف می‌کند که مؤثر در مردم است (حالا یا اثر خوب یا اثر بد) بعد از هزار سال هنوز اثرش کار می‌کند و هزار سال دیگر هم شاید کار بکند و در هر زمانی ممکن است هزارها نفر با این کتاب هدایت شوند یا گمراه شوند، پس ما آخُرش خیلی بیشتر است از ما قدم.

این است که قرآن همیشه ما را به پیش فرستاده‌ها و پس فرستاده‌ها توجه می‌دهد و تکیه‌گاه آیات در سوره مبارکه اذا الشمس کورت، جمله علمت نفس ما احضرت بود و در اینجا جمله علمت نفس ما قدمت و اخرت است.

یا ایها الانسان ما غرک بریک الکریم. از این به بعد، جمله‌هایی است که تقریباً به منزله نتیجه‌گیری است؛ یعنی حالا که چنین وقت و مرحله‌ای هست که انسان می‌بیند چه پیش فرستاده و چه پس فرستاده است و سرنوشت انسان در گرو عمل اوست، حالا که چنین است

دو تفسیر در مورد این آیه

این آیه را گاهی به دو شکل مختلف تفسیر می‌کنند که دو نتیجه معکوس می‌دهد و قطعاً یکی از این دو تفسیر درست نیست. بعضی گفته‌اند که خدای متعال در این آیه خواسته است عذر بنشر را به او یاد بدهد، خدا می‌گوید ای انسان! چه چیز تو را به پروردگار کریمت مغرور کرده؟! انسان در جواب می‌گوید: کرمش، چون او کریم است، ولی همانطور که مفسرین (مثل تفسیر المیزان) گفته‌اند، چنین چیزی امکان ندارد و مخصوصاً با توجه به آیه‌ای که بعد می‌آید، این آیه می‌خواهد بگوید کریم بودن خدا نباید سبب مغرور شدن انسان بشود.

یک رباعی است که آن را به حضرت امیر (ع) نسبت می‌دهند در صورتی که این نسبت ثابت نیست و علاوه بر این خودشان فرموده‌اند: «اگر چیزی به ما نسبت دادند که مخالف با قرآن بود، بدانید که از ما نیست.» حتی تعبیر کرده‌اند: «بزنید به دیوار، ما چیزی خلاف قرآن نمی‌گوییم.»

ولی این رباعی چون با طبیعت مردم مغرور و تنبل و گریزان از عمل جور درمی‌آید، با اینکه عربی است در میان فارسی زبان‌ها هم خیلی رایج شده و اغلب بر لوح قبرها همین شعر را نوشته‌اند.

وفدت علی الکریم بغیر زاد

من الحسنات و القلب السلیم

فحمل الزاد اقبح کل شیء ادا کان الوفود علی الکریم

می‌گویند: «من بر کریم وارد شدم در حالی که هیچ توشه‌ای ندارم، نه از حسنات و اعمال خوب و نه از قلب سلیم و پاکیزه، و نباید هم توشه آورد، برای اینکه ما داریم مهمان یک کریم بزرگوار می‌شویم.»

اگر شما را به خانه یک آدم بزرگوار به مهمانی دعوت کنند، اگر همراه خودتان زاد و توشه بردارید و بروید، این بدترین کارهاست. این زشت‌ترین کارهاست که انسان وقتی مهمان آدم بزرگوار می‌شود، با خودش زاد و توشه هم ببرد، [این شاعر] خیال کرده که قیامت یک دعوت به مهمانی است مثل مهمانی‌هایی که در عالم دنیا هست. نمی‌داند که آخرت مهمانخانه نیست، بلکه طبق حدیث الدنیا مزرعه الآخره آنجا محل دروی کشتگاه عالم دنیاست. این شعر صراحتاً بر ضد آیات قرآن است، اولاً در بیت اول می‌گوید:

من بی توشه امدم (یعنی بدون حسنات و قلب سلیم) در حالی که صریح قرآن است که می‌گوید: یوم لا ینفع مال و لا بنون. الا من اتی الله بقلب سلیم. «روز که مالی، فرزندی و چیزی به درد نمی‌خورد، آنجا فقط قلب سلیم به درد می‌خورد.» تو که می‌گویی قلب سلیم نیاورده‌ام، قرآن داد می‌کشد: و تزودوا فسان خیرالزاد التقوی. خود قرآن، خود آن خدا که به قول تو انسان‌ها را به مهمانی دعوت کرده، می‌گوید: «توشه بردارید». این همه قرآن داد عمل می‌کشد، این همه پیغمبران و ائمه اظهار فریاد عمل را بلند کرده‌اند!

امیرالمؤمنین می‌فرماید: عباد الله! الان فاعملوا والالسن مطلقه و الابدان صحیحه و الاعضاء لدنه و المتقلب فسیح و المجال عریض، قبل ارقاق الفوت و حلول الموت. بدانگان خدا! الان وقت عمل است، الان که بدن‌ها سالم است و دست‌ها نرم است و می‌شود با این دست‌ها کار کرد، الان که جایگاه شما وسیع و فسیح است، فردا می‌روید در گور و دیگر موقع عمل می‌گذرد. و باز قرآن می‌گوید: و ان لیس للانسان الا ما سعی.

پس این حرف‌ها خود فریب دادن است، وقتی که قرآن در کمال صراحت دم از توشه می‌زند و می‌گوید: ان خیرالزاد التقوی و در کمال صراحت دم از قلب سلیم می‌زند آنوقت آیا ما می‌توانیم بگوییم: «نه، مولا کریم است و همه کارها را خودش درست می‌کند»؟! اگر این‌طور بود که، مولا اصلاً پیغمبران را نمی‌فرستاد، پس چرا پیغمبران را فرستاده؟! چرا کتاب آسمانی فرستاده؟! اگر معنای کریم بودن مولا عمل نکردن ما بود، اصلاً دینی و شریعتی و قانونی لازم نبود.

پس این معنی، مقصود آیه نیست و این آیه عکس این مطلب را می‌خواهد بگوید. می‌فرماید: او که رب توست و کریم است، میباید کریم بودن او سبب غرور تو شود. کریم بودن او سر جای خودش هست، ولی تو به کریم بودن او نباید مغرور شوی.