



فردی که نسبت به خود و حقوق خود مردد است ممکن است بالاخره در مقابل فشار خواست دیگران یا گروه (دوستان) مقاومت نکرده و به راحتی در دام بسیاری از آسیبها بیفتد. زیرا قادر نیست به دیگران خصوصاً دوستان نه بگوید. اما مهارت ابراز وجود، نه گفتن و قاطعیت چیست؟

بطور کلی زمانی که ما بتوانیم افکار، عقاید، امیال، احساسات و تقاضاهای خود را نسبت به دیگران به راحتی، بدون اضطراب و به شیوه قابل قبول و پسندیده اجتماعی بیان کنیم، در واقع دارای مهارت ابراز وجود هستیم. در این شیوه بیان:

الف) ما رفتار بین فردی صادقانه و بیان مستقیم افکار و احساساتمان را داریم.

می‌افتید زیاد است، احتمالاً با حقوق خود در ارتباط با دیگران آشنایی ندارید و بعبارت دیگر شما در زمینه مهارت ابراز وجود و نه گفتن به دیگران دچار مشکل هستید.

نتایج پژوهشها و مطالعات علمی متعددی نشان داده‌اند میان میزان آسیبهای اجتماعی - روانی و کمبود قاطعیت و مهارت ابراز وجود ارتباط مستقیم وجود دارد.



جراتمندی آری، انفعال خیر پرخاشگری هرگز!

برای همه ما گاه موقعیتهایی پیش می‌آید که علیرغم میل خود مجبور به انجام کاری می‌شویم. مثلاً این موقعیت را در نظر بگیرید که یکی از دوستان شما با اصرار می‌خواهد تا در ساعت پرتراфик عصر با او به جایی بروید، در حالیکه شما برای آن ساعت برنامه خاصی را برای خود از پیش تنظیم کرده‌اید؛ دلتان می‌خواهد به او بگوئید که نمی‌توانید با او بروید اما به خود می‌گوئید 'عیبی ندارد، دوست است، شاید ناراحت شود، شاید از من برنجد'. اگر تعداد دفعات و مواردی که شما در موقعیتهایی نظیر مثال بالا گیر

ب) این رفتار ما از نظر اجتماعی مطلوب و قابل قبول است (ج) عواطف، هیجانات و سلامت روانی طرف مقابل نیز در نظر گرفته می‌شود. در واقع فرد بدون آنکه احساس منفی یا گناه نماید از سلطه جویی‌های دیگران پیشگیری نموده و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را حفظ می‌نماید.

رفتار قاطعانه شامل چه مواردی نمی‌باشد؟
بد نیست برای روشن تر شدن مطلب، به این موضوع نیز پرداخته شود که چه رفتارهایی به معنی رفتار قاطعانه نیست؟
در تبیین این رفتار باید سه نوع رفتار از یکدیگر تمایز داده شوند. این رفتار در طیفی از عدم قاطعیت و انفعال، پرخاشگری و قاطعیت قرار دارند.

۱- رفتار منفعلانه (عدم قاطعیت)
در رفتار منفعلانه فرد در موقعیتهای مختلف نه تنها حقوق اساسی خود را ابراز نمی‌کند بلکه به دیگران اجازه می‌دهد تا به حقوق او تجاوز کنند. این قبیل افراد پاسخ اضطرابی نامتناسبی در موقعیتهای بین فردی نشان می‌دهند زیرا آنها یاد گرفته‌اند که حقوق دیگران بسیار مهمتر از حقوق خودشان است و نباید هیچوقت به درخواست و نظر دیگران نه گفت و بالاخره تسلیم خواست دیگران می‌شوند.

۲- رفتار پرخاشگرانه
رفتار خشن و خصومت آمیزی است که فرد از طریق آن امیال و خواسته‌هایش را بیان می‌کند، بدون آنکه بطور مناسب حقوق یا عواطف دیگران را به حساب آورد.

مثال: شما مایل نیستید که با دوست یا هم اطاقی خود بیرون بروید.

نه نمی‌توانم بیایم؛ چرا همیشه برای انجام کارهایت به دیگران می‌چسبی، چقدر کنه‌ای، کی می‌خواهی روی پای خودت بایستی؟

- رفتار قاطعانه چیست؟
همانطور که قبلاً نیز اشاره شد در رفتار قاطعانه فرد توانایی ابراز وجود و ابراز حقوق خود را در رابطه‌ای مستقیم، باز، صریح، روشن و صادقانه دارد. بیاد داشته باشید رفتار قاطعانه سبب رشد اعتماد به نفس در شما می‌شود و در ضمن موجب برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان نیز می‌گردد. و در ضمن امکان دستیابی به روابط صادقانه و سالم را افزایش می‌دهد. و کمک می‌کند تا ما درباره خود احساس بهتری داشته باشیم و بر موقعیتهای روزمره کنترل و تسلط بیشتری بیابیم.

امروز بعد از ظهر برنامه مهمی را از قبل برای خود تنظیم کرده‌ام.
مثال: متأسفم از اینکه نمی‌توانم با تو بیایم.

راهکارهای اساسی برای دستیابی به رفتار جرأت‌مندانانه

۱- حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی تان را شناسایی کنید.

۲- چگونگی احساساتتان را نسبت به موقعیت‌های ویژه از قبیل من خشمگینم، دست‌پاچه هستم، دوست دارم را شناسایی کنید.

۳- در توصیف احساسات، تفکر و خواسته‌هایتان از ضمیر من بهره بگیرید. مانند من ناراحتم بجای تو مرا ناراحت کردی

۴- صریح باشید؛ حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص

مورد نظرتان بزنید. به جای طفره رفتن و یا فلسفه بافی صریحاً بگوئید که من نمی‌توانم چنین کاری را انجام دهم.

۵- بکشید درباره این که دیگری در مورد شما چه فکری می‌کند و یا چه احساسی دارد؛ چه انگیزه‌هایی دارد؛ ممکن است چه واکنشی نسبت به شما نشان دهد، هیچگونه حدس و گمانی نزنید.

۶- از طعنه و کنایه زدن، ترور شخصیت یا توهین به دیگران پرهیزید مانند استفاده از واژه‌های نظیر تو هرگز حقوق دیگران را در نظر نمی‌گیری، تو دائماً از دیگران درخواستی داری و....

۷- بدون احساس گناه در مقابل درخواستهای غیرمنطقی و سلطه جویانه دیگران نه بگوئید.

۸- با آوردن دلایل منطقی و واقعی به درخواستهای دیگران نه بگوئید.

۹- در صورتی که در موقعیتهایی پر فشار و خطرناک قرار گرفتید که احتمال خطر تسلیم شدن وجود دارد بهتر است که از آن موقعیت دور شوید.

غلبه بر دلتنگی برای خانه

از دیر باز، شوق و آرزومندی برای رسیدن به نزدیکان مضمون نوشته‌های نویسندگان و شعرا بوده است. اکثر ما به زادگاهمان یا محلی که آن را خانه می‌نامیم به شدت وابسته ایم. هر گاه نتوانیم برای کسب آرامش و امنیت در خانه خود حضور یابیم، بسیار آزرده می‌شویم.

وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک می‌کنید، چه بسا درجاتی از دلتنگی برای خانه را حس کرده باشید. برخی دانشجویان چنان



های حرفه ای برمی آید تا از دغدغه ها و نگرانی هایش سخن بگوید.

دلتنگی برای خانه شفای عاجلی ندارد، ولی هر گاه به شدت غمگین شوید، اگر با کسی حرف بزنید، حتماً حالتان بهتر می شود اغلب اوقات، مشاوران می توانند معنای تازه ای از زندگی را به ما نشان دهند، آنها ما را به حل مشکلات و درک جدید محیط ترغیب می کنند. دلتنگی برای خانه، اغلب روشی است برای گفتن این که ما از مواجهه با آینده می ترسیم یا در کنار آمدن با آن تردید داریم. حرف زدن با دوستان جدید، درگیر شدن در برخی فعالیت های تازه (تا زمان مأنوس شدن به آن ها) یا حرف زدن با مشاور یا استاد مورد علاقه تان راهی است برای تخفیف ناگوارترین حزن ها.

راهنمائیایی برای غلبه بر دلتنگی برای خانه

۱- بپذیرید که به آن دچارید. } بخش اعظم خاطرات شما و آنچه می توانید بدان تکیه کنید، در خانه قبلی تان است. { دلتنگی برای خانه پاسخی طبیعی به این احساس فقدان است.

۲- با خواهر و برادر بزرگتان یا دوستی که او هم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید. قدرت زیادی لازم است تا کسی بپذیرد حقیقتی او را آزار می دهد و باید با آن مواجه شود.

۳- چند وسیله آشنا و مأنوس را از خانه تان به محل جدید بیاورید. چیزهایی مانند عکس، گیاه و ... حس تداوم به فرد می دهند و شوک حاصل از محیط جدی را نزد وی تسهیل می کند.

غرق در هیجان دوستان و فعالیت های جدید می شوند که کاملاً زندگی پیشین خود را از یاد می برند. بعضی دانشجویان فقط در همان چند دقیقه اول هیجان زده هستند و سپس برای همه آن چیزهایی که برایشان آشنا و صمیمی بود دل تنگ می شوند و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می برند. عده ای دیگر، از همان ابتدای ورود به محیط ناآشنای دانشگاه و شهر در وحشتند. آنها برای مدتی، از چند روز تا یک نیمسال تحصیلی، غمگین اند و تا حدودی احساس تنهایی می کنند. این مشکل برای دانشجوی خارجی و یا غیر بومی دشوارتر است. دسته اخیر دانشجویان برخلاف دانشجویان بومی از عوامل حمایتی محرومند؛ عواملی نظیر دوستان هم شهری که با یک زبان و گویش و علاقه مندی مشترک با یکدیگر سخن بگویند. ما به هر محیط جدیدی پابگذاریم و مجبور شویم نیازهایمان را به نحوی متفاوت از قبل و با افرادی دیگر تأمین کنیم، دچار دلتنگی می شویم. هر یک از ما برای تغییر و آموختن روش های مختلف کنار آمدن با محیط های جدید، آستانه تحمل خاصی داریم، غم غربت یا دلتنگی برای خانه اصطلاحی کلی است که اندوه، غمگینی، از دست دادن معنا، ترس از تغییر، نومییدی و احساس تنهایی را در برگیرد. گاهی اگر دانشجو نتواند نیازهای دوست داشتن و تعلق خود را با افراد جدید تأمین کند؛ چه بسا دچار افسردگی جدی شود. در چنین شرایطی، دانشجوی تازه وارد (یا دانشجویی که دلتنگ خانه است) در پی کمک

۴- با محیط جدید خود آشنا شوید. در اطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمان ها، کلاس ها و خدمات در کجا مستقرند، بهتر می توانید بر خود مسلط شوید.

۵- از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی کنند. دوست یابی، قدمی بزرگ در تخفیف دلتنگی برای خانه است.

۶- با اعضای خانواده تان در تماس باشید. اما تلفن های خود را محدود کنید. برایشان درباره فعالیت ها و تجربه های جدیدتان بنویسید. آنها را متوجه سازید که شما هم مایلید از حال و روزگار آنها مطلع باشید.

۷- قراری را برای رفتن به خانه تنظیم و مقدمات آن را فراهم کنید. این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می کاهد و شما را روی هدف های محل اقامت جدیدتان متمرکز می کند.

۸- آرزوها و انتظارات (توقعات) خود را بررسی کنید. همه ما دوست داریم مشهور، خوش لباس، سامان یافته و سازگار باشیم. خوب ولی نیستیم. شما با تنظیم یک هدف کمال گرایانه خود را به دردمر می اندازید. پس اهداف روشن و واقع گرایانه ای برای خود تنظیم کنید.

۹- در پی فرصت های جدید باشید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاس ها، ساختمان ها، و دیگر موارد محیط جدید وحشت انگیز به

نظر می‌رسند؛ در عین حال فرصت آشنایی با مردمی را پیش می‌آورند که بین شما و آنها زمینه‌های مشترکی وجود دارد. در کلاس‌هایی که برای شما جالبند، ثبت نام کنید و به فعالیت‌های مورد علاقه تان سرگرم شوید. یا فعالیت تازه‌ای را امتحان کنید.

۱۰- کاری کنید. منتظر نشوید تا دلنگی برای خانه خود به خود برطرف شود. مشکلات مدفون شده اغلب بعدها در چهره مشکلاتی مانند سردرد، خستگی، بیماری یا کمبود انگیزه رخ می‌نمایند.

چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟

احتمالاً می‌دانید که وقتی اعتماد به نفس پائین است، فرد دائماً یک گفتگوی درونی شبیه جملات زیر را با خود دارد.

من خوب نیستم، من فرد بی‌فایده یا بی‌ارزشی هستم، من دوست‌داشتنی نیستم و غیره. اعتماد به نفس پائین در بسیاری از جنبه‌های زندگی نظیر محل کار، تحصیل، ارتباطات فردی و بین فردی، وضعیت هیجانی و عاطفی اثر منفی می‌گذارد و فرد در یک روند یا دور معیوب به خود تخریبی می‌پردازد.

بد نیست قبل از پرداختن به برخی از شیوه‌های افزایش اعتماد به نفس تعریف مشخصی از آن داشته باشیم:

اعتماد به نفس: قضاوت و نگرشی است که شخص به طور مداوم و پیوسته در کلیه جنبه‌های فردی، خانوادگی، پایگاه اجتماعی و غیره از خود دارد.

این نگرش و قضاوت تحت تأثیر عوامل مختلف نظیر فرهنگ، جامعه، خانواده شکل می‌گیرد و باعث می‌شود که شخص خود را فردی "بارز" یا "بی‌ارزش" ارزیابی کند. در برخی از موارد ارزش‌گذاری افراد غیرواقع بینانه تعریف شده است. بدین معنی که: قضاوت و نگرش فرد هیچ تناسبی با خود واقعی او ندارد. ارزیابی نامتناسب می‌تواند دو شکل یا حالت داشته باشد. الف) ارزیابی بسیار بالاتر از واقعیت‌های موجود در زندگی فردی، اجتماعی باشد، این افراد با اغراق و بزرگ کردن تواناییها و امکانات خود در واقع دچار عدم اعتماد به نفس ماسک زده و تغییر شکل یافته می‌باشند.

ب) ارزیابی بسیار پائین‌تر از واقعیت‌های موجود در زندگی فردی، اجتماعی باشد. این افراد با کوچک و کم ارزش شمردن تواناییها و امکانات خود هیچیک از ابعاد فردی،

اجتماعی و حتی جسمانی و ظاهری خود را نمی‌پذیرند و چنانکه در قبل نیز اشاره شد دائماً با گفت و گوی‌های درونی منفی خود را ارزیابی می‌کنند.

گام‌های مؤثر در افزایش اعتماد به نفس

گام اول پیدا کردن خود آگاهی نسبت به موقعیتها:

- لیستی از موقعیت‌هایی که دچار حالت عدم اعتماد به نفس می‌شوید تهیه کنید.

- لیستی از اشخاصی که در ارتباط با آنها دچار عدم اعتماد به نفس می‌شوید تهیه کنید.

- افکار خود را در مواقعی که دچار عدم اعتماد به نفس می‌شوید بر روی کاغذ بیاورید.

احساسات و هیجانات خود را در مواقعی که دچار عدم اعتماد به نفس بر روی کاغذ بیاورید.

رفتار خود را در مواقعی که دچار عدم اعتماد به نفس می‌شوید مشخص کنید.

به جدول زیر توجه کنید:

رفتاری		احساسات هیجانی	افکار	در ارتباط با (اشخاص)	موقعیت
غیر کلامی	کلامی				
سرخ شدن و لرزش صدا	گنگ و نامفهوم صحبت کردن	ناامیدی، غمگینی و ترس	او فکر می‌کند من شاگردی کم هوش هستم	استاد	کلاس درس ریاضی هنگام سؤال

گام دوم: پذیرش واقعیت‌هایی که در زندگی شما وجود دارد. به عبارت دیگر پذیرش نقاط ضعف و قوت خود. مثال: هنگام پرسیدن سؤال از استاد خود نگوئید که: من سرخ نمی‌شوم، من به لکنت زبان دچار نمی‌شوم. یا اینکه تلاش نکنید که هیجان ترس و دلهره خود را پنهان کنید. چراکه به میزان انرژی روانی که صرف می‌کنید تا این واقعیتها وارونه جلوه دهید، میزان اضطراب در شما بالا می‌رود و بالا رفتن اضطراب سبب افزایش علامتهای عدم اعتماد به نفس می‌شود. می‌بینید که چگونه در یک سیکل معیوب، فرایند عدم اعتماد به نفس شدت پیدا می‌کند. در سایر زمینه‌ها نیز پذیرش خود در واقع صلح با خود واقعی است که آرامش ذهنی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

گام سوم: تلاش برای تغییر افکار، احساسات و رفتار. در این گام کمک گرفتن از افراد متخصص نظیر روانشناسان و مشاوران بسیار موثر است. برقراری ارتباط با افراد موفق و با اعتماد به نفس و الگو قرار دادن آنها، مطالعه کتابهای سودمند نیز توصیه می‌شود.

گام چهارم: ارزیابی میزان تغییراتی که داشته‌اید. نکته قابل توجه اینکه کوچکترین تغییرات خود را در هر یک از جنبه‌ها مهم و با ارزش بشمارید و با گفت و گوی‌های درونی مثبت نظیر من تغییر را در شروع کرده‌ام، یا من از استعدادهایی برخوردارم که در من امید به موفقیت و غلبه بر عدم اعتماد به نفس را ایجاد می‌کند.

به خود پاداش بدهید. حتی می‌توانید برای خود جایزه‌ای در نظر بگیرید و یا کاری را که دوست دارید، مثلاً رفتن به سینما و غیره انجام دهید.



گام پنجم: ارزیابی عملی خویش در موفقیت‌های واقعی بعنوان مثال سعی کنید در مورد عقاید، احساسات خود با کلماتی ساده و عادی در کلاس درس صحبت کنید. یا سؤال کردن از استاد را در کلاس‌هایی که احساس راحتی بیشتری با استاد و همکلاسیها دارید تمرین کنید و به بتدریج فعالیت خود را در کلاسهای دیگر افزایش دهید.

گام ششم: ثبت کلیه تغییرات بوجود آمده در جدولی شبیه به جدولی که در شروع کار داشته‌اید و مشاهده تغییرات خود به صورت عینی. می‌توانید با تخصیص نمره، میزان تغییر در افکار، احساسات، هیجانات و رفتار را با سطح پایه و آغازین مقایسه کنید.

مثال: اگر افکار شما در شروع کار بسیار آزار دهنده بوده که شما نمره‌ای مثلاً ۱۰۰ را برای آن در نظر گرفته‌اید، در شرایط جدید چه نمره به آن می‌دهید؟

در سایر زمینه‌ها نظیر احساسات و هیجانات و رفتار نیز بدین طریق می‌توانید عمل کنید.

سایر توصیه‌های کاربردی

- اهداف واقع بینانه اگر چه خیلی کوچک و کوتاه مدت برای خود در نظر بگیرید. برای آنها برنامه عملی و اجرایی طراحی کنید.

- بر روی نقاط مثبت و قوت خود بیشتر تمرکز کنید.

- موفقیت‌های خود را در هر زمینه و سطحی به شانس یا وقایع اتفاقی نسبت ندهید. بجای آن نقش خود را در کسب آن موفقیت بیشتر در نظر داشته باشید.

- مهارت‌های خود را برای زندگی فردی اجتماعی افزایش دهید. شرکت در دوره‌ها یا مطالعه کتابهایی که جرأت‌مند بودن و پذیرش صادقانه خود را به ما آموزش می‌دهند، بسیار کمک کننده است.

- در دفتر یادداشتی همه تغییرات مثبت خود را بنویسید.

- به بهداشت، تغذیه و وضعیت جسمانی و ظاهری خود توجه کنید.

- در فعالیتهای اجتماعی داوطلبانه (نظیر کمک به افراد نیازمند) شرکت کنید.

- زمان بیشتری را برای بودن با دوستان و خانواده اختصاص دهید. خداوند می‌تواند

آن زمان که حس کردی انسانی نفرت انگیز، بی ارزش و ناپاک هستی و کسی را توان التیام نیست، بخاطر بسپار دوست من: خداوند می‌تواند.

آن زمان که به واسطه زشتی عملت شرمسار شدی و پنداشتی نابخشودنی هستی، بخاطر بسپار دوست من، خداوند می‌تواند.

آن زمان که به پنهان کاری دست زدی و پنداشتی کسی را توان دید آن نیست

، بخاطر بسیار دوست من : خداوند می تواند.

آن زمان که سختی را به آهستگی بر زبان آوردی و پنداشتی کس را توان شنودن آن نیست ، بخاطر بسیار دوست من : خداوند می تواند. و آن زمان که پنداشتی هیچ کس نمی تواند خود واقعی تو را دوست بدارد بخاطر بسیار دوست من : خداوند می تواند.

پنج مرحله‌ای که به کمک آنها در شرایط بحرانی، بتوان بهتر اندیشید، مشکلات را حل کرد و تصمیم گرفت

اکثر مردم هنگام مواجهه با مشکل یا مسئله پیچیده دچار نگرانی و اضطراب می شوند. در حالیکه در چنین مواقعی ، مسئله را باید شناخت و به بررسی حقایق پرداخت و در نهایت تصمیم گرفت. این مقاله به شما نشان خواهد داد که چگونه بجای ناراحت و نگران شدن ، تواناییها و افکار خود را به جتنی سوق دهید که بتوانید بهترین تصمیمات را بگیرید. برای دست یابی به چنین توانایی از مراحل ذیل پیروی کنید:

۱. مسئله را تشخیص دهید و بطور واضح شناسایی کنید: اولین وظیفه شما این است که تشخیص دهید ، مسئله ای وجود دارد. برخی مشکلات ، بزرگ و بسیار بدیهی هستند و برخی ساده اما مستمر و آزار دهنده . برای اینکه بتوان ، راه حل برای چنین مشکلاتی پیدا کرد، ابتدا باید مسئله را دقیقاً مشخص و معین کرد.

۲. اطلاعات جمع آوری کنید: سعی کنید که مسئله را بیشتر و بهتر بشناسید: به دنبال علل و راه حل‌های احتمالی باشید. در این راه ، ممکن است مجبور شوید

اطلاعات زیادی را از جنبه های مختلف جمع آوری کرده و به بررسی آنها بپردازید.

۳. دلایل و شواهد را ارزیابی کنید: سعی کنید برای سئوالات زیر، جوابهای دقیق و صحیح پیدا کنید. منشأ اطلاعات جمع آوری شده کجاست ؟ آیا این اطلاعات نقطه نظرات متنوعی را بیان می کند؟ چه گرایش هایی را از هر منبع اطلاعاتی می توان انتظار داشت ؟ تا چه حد، اطلاعات به دقت و درستی جمع آوری شده اند؟ اطلاعات مزبور ، واقعیات هستند و یا عقیده شخصی؟

۴. راه حلها و احتمالات را بررسی کنید: از دلایل شواهد جمع آوری شده ، نتیجه گیری کنید و راه حلی را ارائه دهید. سپس ، نقاط ضعف و قوت هر راه حل را ارزیابی کنید. ارزش ها، امتیازها، پیامدهای هر راه حلی چیست ؟ موانع و مشکلات کدامند؟ چگونه می توان آنها را رفع کرد؟ مهمتر از همه، چه راه حلی مشکل شما و یا سازمان تان را حل می کند؟ اینجاست که خلاقیت شما اهمیت بسیاری دارد.

۵. بهترین راه حل را انتخاب کنید و آن را به مرحله عمل درآورید: یکی از بهترین راه حلها را انتخاب کنید و آن را به اجرا درآورید. سپس تا آخرین مرحله نتایج حاصل از اجرای راه حل فوق را بررسی و کنترل کنید و همچنان به بررسی و تعدیل نتایج و پیامدهای حاصله بپردازید تا زمانیکه مطمئن شوید که راه حل مذکور ، تأثیر و کارایی طولانی خواهد داشت.

در مواجهه با انتقاد چه می کنید؟ در ارتباطات بین فردی ، مواردی پیش می آید که به دلایلی کار یا گفته ما

مورد انتقاد قرار می گیرد. هیچ کس دوست ندارد از او انتقاد شود. حتی وقتی انتقاد به حق صورت گیرد. انتقاد به اعتماد به نفس ضربه می زند و فرد را آشفته و عصبانی می کند بخصوص اگر با عصبانیت و خصومت بیان شود. به هر حال بسیاری از انتقادها جنبه سازنده دارند و جزء گریزناپذیری از زندگی اجتماعی می باشند، بنابراین بهتر است راه برخورد صحیح با انتقاد را یاد بگیریم . در درجه اول سعی کنید آرامشتان را حفظ کنید . از احساسات آگاه باشید (همینطور از احساس دیگران) شما با توجه به علائم غیر کلامی مثل صدا، جلوه ها و تجلیات صورت و همچنین کلمات متوجه احساسات آنها می شوید. در این موارد باید متوجه احساس خشم و ناراحتی خود بوده و آگاهانه کوشش کنید تا به آرامش دست یابید. عده ای سعی می کنند تا ده بشمارند و یا صلوات بفرستند تا آرامش خود را بدست آورند. اگر شخص مقابل خیلی ناراحت است باید تصمیم بگیرید اکنون صحبت کنید یا صحبت را به تعویق بیندازید . آیا محل و موقعیت مناسبی برای صحبت کردن هست یا نه ؟

اگر چنین است ابتدا فقط گوش کنید و بعد مطالب را به فرد انعکاس دهید. بدون اینکه صحبت او را قطع کنید حرفهایش را بشنوید و اجازه دهید آنچه می خواهد بگوید و با انعکاس صحبتها نشان دهید که متوجه منظور او شده اید . در این صورت اگر سوء تفاهمی مطرح باشد متوجه آن می شوید و می توانید توضیح بدهید که این یک سوء تفاهم بوده است . چنانچه اشتباه و کوتاهی از شما بوده است

معذرت خواهی کنید. هر کسی اشتباه می کند و اشتباه جزئی از زندگی است. شما باید متوجه اشتباه خود بشوید و بر تأثیر این اشتباه در زندگی دیگران واقف گشته و مسئولیت آن را بپذیرید.

سعی نکنید به هر ترتیب که شده شما برنده ماجرا شوید. مواردی که نمی توانید با توضیح و معذرت ، مشکل را حل کنید و یا دیدگاهتان از موضوع کاملاً متفاوت با فرد مقابل است ، از فرد دیگری برای حل مشکل کمک بخواهید. نشان بدهید که نظر شما در این مورد متفاوت است ، با این عمل و ورود شخص ثالث می توان به این نتیجه رسید که حق با هر دو نفر است ولی نقطه نظرات متفاوت است .