

# هنر شفاف سخن گفتن

نویسنده: پوران پوراقبال

رواندرمانگر و مشاور (MA, RSW, RCC)

به حرف‌هایشان گوش بسپارید یا برای خاموش کردن صدایشان قول‌هایی بدهید که در درون خود با آنها موافق نیستید بدانید که این روشها کارساز نیست. فرقی نمی‌کند این افراد چقدر به شما نزدیک هستند، دوست یا خویشاوند، همکار یا فردی بیگانه هستند، راهحل ایجاد فاصله منطقی با آنها برای پیشگیری از کنترلشان میباشد؛ چراکه این افراد کنترلگر دائماً به شما می‌چسبند و فضا را با انتظارات خود بر شما تنگتر میکنند.

## برای داشتن یک زندگی بالغانه و به دور از کنترل، مفهوم این عبارات را در زندگی خود نهادینه سازی:

■ من حق دارم که به خودم احترام بگذارم و بر آنچه که میخواهم یا نمیخواهم تأکید کنم.

■ من حق دارم که به نیازهای خودم بیندیشم و به انتظارات نابجای دیگران «نه» بگویم.

■ من حق دارم که تغییر عقیده دهم و انتخاب کنم که راه خود را بروم.

■ من حق دارم در روابطم به خود فضا دهم، تجدید نظر کنم و منافع خود را محترم و مهم بشمارم.

■ من حق دارم با احترام به دیگران به روش خود زندگی کنم و انتظار احترام متقابل نیز داشته باشم.

■ من مسئول رفتارها، انتخابها و احساسات دیگران نیستم و در پاسخ به آنها حق انتخاب دارم.

■ من حق دارم که اشتباه کنم و به دیگران هم اعلام کنم که اشتباه کرده‌ام.

■ من حق دارم که به دیگران «نه» بگویم.

عموماً افسردگی یک حالت روانیست که میتواند ماحصل ناخوشنودی شما از شرایط، روابط یا حتی شخص خودتان باشد. افسردگی حس ناخوشایندی است که از عدم قدرت برای مقابله با شرایط یا افراد منفی زندگی می‌آید. از اینرو یکی از راهکارهای غلبه بر افسردگی، دستیابی به قدرت بیان و پاسخگویی صحیح و قاطعانه است نسبت به آنچه در اطراف ما میگذرد.

ممکن است در اطراف شما، افرادی پرتوقع، شاکی، گلهمند، منفی و منتقد وجود داشته باشند که منتظر فرصتی هستند تا از شما ایراد بگیرند و خود را بزرگ جلوه دهند. این افراد کنترلگر، با انتظارات و اوامر خود به دنبال کنترل شما هستند و خواه سرپیچی کنید یا گوش به اوامر آنها بدهید، باز هم بیشتر طلب میکنند و حلقه کنترل را تنگتر خواهند کرد. این افراد همیشه بر حق هستند و برای خود آسمان و ریسمان میبافند تا به شما ثابت کنند که چقدر انسانهای فهیم، خیرخواه، معتمد، و دوستداشتنیای هستند و وقتی که مایل نباشید روی طناب ایشان راه بروید آنگاه خشمگین و گلهمندتر میشوند.

این افراد برای هر آنچه که میکنند، منت میگذارند و شما را بدهکار خود میدانند. بسیاری از افراد برای پرهیز از ناراحتی و اختلاف، به حرف این افراد منفی و منتقد گوش میدهند؛ ولی عمیقاً در درون خود میدانند که تحت آزار هستند. راهحل ساده است؛ با افراد کنترل گر باید قاطعانه رفتار کرد و شفاف پاسخ آنها را داد. اگر برای دوری از مجادله و بهدست آوردن دل این افراد،

