

हैंडआउट

(याद रखने के मुख्य संदेश)

निश्चयात्मक संवाद

- अपनी भावनाओं को मृदुता, साथ ही दृढ़ता से अभिव्यक्त करना निश्चयात्मक संवाद है।
- निश्चयात्मक संवाद में किया जाने वाला व्यवहार हमें दूसरों की भावनाओं का सम्मान करते हुए अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त में मदद करता है।
- निश्चयात्मक संवाद किसी व्यक्ति द्वारा इस दृढ़ भावना के साथ किया जाता है कि असल में वह कैसा महसूस करता है और वास्तव में वह क्या बदलाव चाहता है।
- जब व्यक्ति निश्चयात्मक संवाद करना सीख जाता है तो वह क्रोध की स्थिति में भी आक्रामक व्यवहार न करके उस स्थिति में भी रचनात्मक तरीके से निश्चयात्मक व्यवहार करता है।
- निश्चयात्मक संवाद व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों को अनुकूल बनाने में सक्षम बनाता है।
- जब हम निश्चयात्मक संवाद को व्यवहार में लाने का अभ्यास करते हैं तब कई बार हम निष्क्रिय या आक्रामक व्यवहार भी कर लेते हैं। इन तीनों तरीकों के व्यवहार निम्नलिखित हैं :



आक्रामक व्यवहार

- सिर्फ मैं ही सही हूँ,
- दूसरों को उनके विचार न रखने देना,
- अपनी बात मनवाने के लिए दूसरों पर दबाव डालना,
- दूसरों को आहत करना,
- दूसरों के बजाए स्वयं ही निर्णय लेना,



निष्क्रिय व्यवहार

- मन की अंदरूनी भावनाओं को प्रकट न होने देना,
- खुद को चोट पहुँचाना,
- मन मारना,
- अपने बदले दूसरों को निर्णय लेने देना,
- दूसरों के निर्णय को स्वीकार कर लेना,
- स्वयं को आहत करना।



निश्चयात्मक व्यवहार :

- ईमानदारी से अपनी भावनाओं को व्यक्त करना,
- अपनी बात को विनम्रता किन्तु दृढ़ता से रखना,
- दूसरों की भावनाओं को आहत न करते हुए अपना पक्ष रखना,
- खुद की, साथ ही दूसरों की समान रूप से इज्जत करना,
- निश्चयात्मक व्यवहार के लिये अपने विचारों पर विश्वास करने एवं समान विचार वालों के साथ रहने से लाभ होता है।
- दिन - प्रतिदिन की बातचीत में निश्चयात्मक संवाद को व्यवहार में लाने व उसे विकसित करने में समय अभ्यास और धैर्य की जरूरत होती है।



- कभी - कभी परिस्थिति के अनुसार व्यवहार में परिवर्तन करने की जरूरत भी होती है। उदाहरण के लिए यदि सामने वाला व्यक्ति बहुत गुस्से में है ऐसे में हम थोड़ी देर चुप रह लें तो यह निष्क्रिय व्यवहार में आएगा और फिर थोड़े समय के बाद जब हम अपने विचारों को मृदुता और दृढ़तापूर्वक रखेंगे तो यह व्यवहार निश्चयात्मक व्यवहार की श्रेणी में आएगा।

