

لائحة حقوق الحزم

المقدمة

كم مرة نشعر بأننا عالقون في عدم قدرتنا على مشاركة أفكارنا أو احتياجاتنا أو حتى ردود أفعالنا خوفاً من الحكم أو الخلاف من الآخرين؟ قد يتسبب كبح مشاعرنا واحتياجاتنا في الإحباط وتدني احترام الذات، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الوظيفي وزيادة فرصة الصراع. ومن أفضل السبل للتغلب على هذه التحديات التواصل بحزم.

التعريف

يتضمن الحزم التعبير عن أفكارك ومشاعرك واحتياجاتك مع احترام الشخص الذي تتحدث إليه، ويعني أيضا الاعتراف بأن للآخرين الحق في التعبير عن أنفسهم أيضا. يمكن للتواصل بحزم أن يساعد المرء على الشعور بالفهم، وزيادة الثقة، وتقليل الصراع.

وثيقة الحقوق

وثيقة الحقوق الحازمة هي 10 أشياء تسلط الضوء على الحريات التي يجب أن نكون أنفسنا دون عدم احترام الآخرين. هذه البيانات العشرة هي خيارات لدينا، ومثل العديد من الحقوق الأخرى، هي أشياء يحق لنا جميعاً الحصول عليها. إنها تساعدنا على فهم كيف ومتى يمكننا جميعاً أن نكون أكثر حزمًا وكيف يمكننا الاستجابة للآخرين الذين لا يكونون حازمين معنا، وأشاروا أيضًا إلى أن لدينا أيضًا الحق في اختيار عدم الحزم إذا لم نرغب في ذلك - ولكن علينا أيضًا قبول عواقب عدم اختيار أن نكون حازمين.

"قانون الحقوق المؤكدة" كما هو موضح أدناه:

- لديك الحق في الحكم على سلوكك وأفكارك وعواطفك، وتحمل مسؤولية بدايتها وعواقبها على نفسك.
- لديك الحق في عدم تقديم أي أسباب أو أعذار لتبرير سلوكك.
- لديك الحق في الحكم إذا كنت مسؤولاً عن إيجاد حلول لمشاكل الآخرين.
- لديك الحق في تغيير رأيك.
- لديك الحق في ارتكاب الأخطاء وأن تكون مسؤولاً عنها.
- لديك الحق في أن تقول، «لا أعرف».
- لديك الحق في أن تكون مستقلاً عن حسن نية الآخرين قبل التعامل معهم.
- لديك الحق في أن تكون غير منطقي في اتخاذ القرارات.
- لديك الحق في أن تقول، «أنا لا أفهم».
- لديك الحق في أن تقول، «أنا لا أهتم».

حماية حقوقك الحازمة:

للتأكد من أنك تعيش وتحمي هذه الحقوق، عليك أن تكون حازماً. يجب اتخاذ قراراتك بشأن حقك وكيف ومتى ستستخدمها من خلال اتخاذ القرار الحازم. يجب أن يتم اختيار الاستجابة الأنسب من خلال الاختيار الواعي وليس من خلال العاطفة.

نصائح لكونك أكثر حزمًا:

- **ركز على الوعي الذاتي:** لا يمكنك التواصل بوضوح مع الآخرين حول تفضيلاتك وحدودك حتى تعرف ما هي هذه التفضيلات والحدود، خذ الوقت الكافي للتوقف والتفكير في احتياجاتك ورغباتك.
- **كن هادئاً:** عادةً ما يكون الناس أكثر تقبلاً لما يجب أن نقوله إذا تواصلت بهدوء، وحاول ألا تشعر بالإحباط إذا لم يفهمك أحدهم.
- **كن انتقائياً ومراعياً:** كن مدروساً بشأن الكلمات التي تقولها والنبرة التي تستخدمها، ومن المهم مشاركة رأيك وتقديم حل.
- **كن واضحاً ومحددًا:** من المهم حقاً تحديد احتياجاتك وإعجابك وكرهيتك لتجنب الإحباط.
- **الممارسة:** تخيل السيناريوهات المحتملة التي قد تواجهها، واكتب ما تود قوله وتدريب عليه. مثل أي مهارة، يتحسن الحزم مع الكثير والكثير من الممارسة.
- **ابدأ صغيراً:** ابدأ بمواقف منخفضة التأثير لزيادة الراحة وكن أكثر راحة.

المفاهيم الخاطئة حول التواصل الحازم:

يخلط بعض الناس بين الحزم والعدوانية أو الصعوبة أو الوقحة أو الأنانية.

دعونا نستكشف الاختلافات الرئيسية بين التواصل أو السلوك العدواني والحازم:

التواصل الحازم	التواصل العدواني
الشخص الحازم إيجابي بشأن آرائه وسلوكه، وفي الوقت نفسه يحترم أفكار الآخرين وأفعالهم أيضاً، ويتبع عمومًا سياسة «عش ودع غيرك يعيش» في الحياة.	يشعر الشخص العدواني أن آرائه وأفعاله فقط هي المهمة بينما الآخرون غير قادرين على صنع القرار.
عادة ما يتحدث الشخص الحازم عن آرائه الصادقة حول موضوع ما بنبرة محايدة مهذبة.	سيحدث الشخص العدواني بصوت عالٍ لجعل الآخرين يستمعون إليه، وعادة ما يكون لديه مهارات استماع ضعيفة.
يتطلع الشخص الحازم إلى تحقيق أهدافه وأهدافه وفي الوقت نفسه، يتأكد من احترام الآخرين وتشجيعهم على إحراز تقدم مماثل.	من ناحية أخرى، يحاول الشخص العدواني تحقيق أهدافه وأحلامه من خلال إيذاء الآخرين أو من خلال الدوس على احترام الذات لدى الآخرين.
ينظر الشخص الحازم إلى الجميع بمن فيهم نفسه على نفس الطائفة أو على قدم المساواة، ونهجه أكثر ديمقراطية.	الشخص العدواني يضع نفسه قبل الآخرين ولا يرحم بطبيعته.