

ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ – ਬੋਲਣਾ

Assertiveness Skills – Speaking Up

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਲਬ ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਂ ਕਹੋ, ਜੇ ਮਤਲਬ ਨਾ ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾ ਕਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
– ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੋਵੇ।

– ਡੇਵਿਡ ਰਿਚੋ

ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚੇਪੂਰਵਕ (assert) ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਿਖਾਉਣੀ ਵੀ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ (ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ) ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮੰਗਣ ਦੀ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ।

ਲੋਕੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਭਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਲੋਕੀਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਲੜਾਕੂ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਾਅਵਾ ਨਾ ਵੀ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ, ਮਾਯੂਸੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਓ, ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋਗੇ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਸਵਾਰਥੀ ਜਾਂ ਚੁਨੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਓ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਵ੍ਰਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਉਤਨੀਆਂ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਲੋਚਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੈਂਟਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਵਾਂਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਅਭਿਆਸ, ਅਭਿਆਸ, ਅਭਿਆਸ।



Assertiveness Skills

– Speaking Up

Say yes when you mean yes, no when you mean no, and maybe when you mean maybe — assertiveness means being clear, not necessarily sure.

– David Richo

Assertiveness is a powerful antidote for the disabling effects that depression can have on our ability to communicate. It involves the direct and honest expression of your feelings and desires in a way that respects yourself and others.

If you are experiencing depression, you may have noticed within yourself a tendency to socially withdraw and to avoid contact with others. You also may have experienced an increase in misunderstandings between yourself and others.

Assertiveness is the ability to:

- Be clear about your feelings, choices and agenda (with yourself and others)
- Ask for what you want
- Take responsibility for your feelings and behaviour.

People are born with the capacity to communicate but not always provided with the necessary training to communicate assertively. Life is full of challenges and no one is consistently assertive. People also choose passive and aggressive behaviour, sometimes with disastrous results. While you may not be assertive all the time, you can learn to be more assertive, more of the time. In this way you will reduce the conflicts, disappointments and stresses, which can contribute to triggering depression.

At first you may think it's selfish or demanding to act assertively. Remember that behaviour can change attitudes. So act as if your wants and needs are as worthy as those of others. Gradually, negative inner criticisms will be silenced and your self-esteem will improve.

There are many options available to learn more about assertiveness. There is a vast array of information available from libraries, the Internet and local bookstores. Often local community centres offer assertiveness courses. As with any new skill, the key to success is practice, practice, practice.