



### شناخت موانعی که در برنامه‌ریزی وجود دارد.

جهت تنظیم یک برنامه زمان بندی مؤثر و کارآمد، شناخت موانع معمول، ضروری است. در اینجا به شرح چند مانع می‌پردازیم:

#### برنامه ریزی بیش از اندازه

برخی افراد نمی‌توانند مدت زمان مناسب برای انجام کارها را تخمین بزنند، در نتیجه برای کارهای فراوانی در محدوده زمانی اندکی، برنامه ریزی می‌کنند و همیشه از زمان تعیین شده عقب هستند. برای اجتناب از چنین مواردی:

□ زمان مناسب برای انجام هر کار را با دقت تخمین بزنید.

□ کارهای خود را از لحاظ تقدم و اولویت بررسی کنید. برخی افراد زمان‌های زیادی را به کارهای کم اهمیت اختصاص می‌دهند و دیگر زمانی برای کارهای مهم باقی نمی‌گذارند.

□ از خود پرسید «چگونه می‌توانم در این لحظه، از وقت خود بهترین استفاده را بکنم؟»

### همیشه و همه جا حاضر و پاسخگو بودن / عدم توانایی «نه» گفتن

بسیاری از افراد تحت هر شرایطی که باشند، توان «نه» گفتن به دیگران را ندارند و خود را ملزم می‌نمایند که همه دعوت‌ها، تقاضاها و... را بپذیرند. در چنین حالتی، تقدم‌های خود فرد کنار گذاشته می‌شود و اضطراب و استرس ناشی از عدم رسیدگی به آنها فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روند برنامه ریزی را مختل می‌سازد.

چنین افرادی با شلوغ نمودن ذهن خود دچار خستگی و بی‌برنامگی می‌شوند.

به منظور پیشگیری از چنین موقعیتی:

□ اولویت‌های خود را برای انجام کارها بطور روزانه، هفتگی و ماهانه مشخص نمایید.

□ هرگز به دیگران اجازه ندهید که شما را مجبور به انجام کارهای ناخواسته نمایند و وقت شما را از بین ببرند.

□ این موضوع را باور کنید که راضی نگه داشتن تمامی انسان‌های دورو

بر شما نهایتاً رضایت خود شما را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

□ بیاموزید که گاه، بدون آنکه به دیگران توهین کنید، کلمه «نه» را بکار ببرید. بطور مثال در پاسخ به دعوتی دوستانه که مایل به قبول آن نیستید می‌توانید با قاطعیت بگوئید «من واقعاً علاقه دارم دعوت شما را بپذیرم ولی مجبورم بر روی پروژه‌ام کار کنم و...» بنابراین پس از گفتن کلمه «نه» احساس گناه نکنید.

#### تداخل اولویت‌ها

دسته‌ای از افراد، فهرست بلند بالایی از کارهای روزانه خود را به ذهن می‌سپارند ولی در طی روز به دلیل عدم تعیین مناسب اولویت‌ها دچار سردرگمی و بی‌نظمی می‌شوند و گاه آنچنان درگیر کارهای غیرضروری می‌گردند که اولویت اصلی خود را فراموش می‌کنند و دائماً دچار استرس هستند. برای پیشگیری از چنین وضعیتی:

□ فهرستی از همه کارهایی که نیاز دارید، دوست دارید و باید طی روز انجام دهید تهیه کنید.

مطمئن شوید همه موارد را در ارتباط با خودتان، خانواده، دوستان، محل کار، دانشگاه و... یادداشت کرده‌اید. اگر این فهرست طولانی شد نگران نشوید و سعی کنید آن را تکمیل کنید سپس با بازبینی مجدد، میزان اهمیت هریک را مشخص کنید.



از الف برای کارهایی که بیشترین اهمیت را دارند، از ب برای کارهای مهم و ج برای کارهایی که اهمیت کمتری دارند، استفاده کنید. بهتر است قسمت الف را به دو یا سه مورد محدود نمائید تا بتوانید حتماً طبق برنامه پیش روید.

پس از تعیین اولویت‌ها و تقسیم آنها، باید به فکر اجرای آنها باشید، به خاطر داشته باشید انجام دادن و به اتمام رسانیدن همه موارد در فهرست مذکور مهم نیست بلکه هدف، تکمیل قسمت الف است، انجام چند مورد از قسمت الف، بهتر از چندین مورد از بخش ب و ج است. شاید با خود بگوئید به اتمام رسانیدن چند کار بهتر از یک یا دو کار است، اما به خاطر بسپارید شما کارهای خود را بررسی کرده و بر مبنای اولویت‌ها تصمیم گرفته‌اید که بخش الف مهمتر از ب و ج است. اگر بخشی از ب را قبل از الف انجام دهید بدین معناست که شما

کارهایی که خودتان مهم تشخیص داده‌اید، نادیده گرفته‌اید.

### تعلل، پشت گوش انداختن

هر انسانی در مواقعی، برای انجام وظایف و یا کارهایی خاص تعلل می‌نماید. مسئله مهم این است که فرد بداند در چه مواردی و در چه مواقعی و چرا این کار را انجام می‌دهد و در ازای انجام کار مذکور به چه فعالیتی مشغول می‌شود.

پس در چنین شرایطی:

□ علت چنین تعللی را بررسی کنید.

توجه داشته باشید که:

× بسیاری از چیزها به راحتی به تعویق انداخته می‌شوند، به این دلیل که، بطور ذاتی از اهمیت و ارزش کمی برخوردارند.

× بعضی دیگر به وقت دیگری موکول می‌شوند به این علت که شما نمی‌دانید و مطمئن نیستید که چگونه باید آنها را انجام دهید.

× بعضی دیگر از کارها به تأخیر انداخته می‌شوند چون بسیار زیاد بااهمیت هستند و یا خیلی مشکل می‌باشند و شما نگران شروع آن هستید.

× بعضی دیگر از کارها به تأخیر می‌افتند چراکه انگیزه‌ای برای انجام آنها وجود ندارد.

× بعضی کارها به تعویق می‌افتند چراکه شما فردی کمال گرا هستید و برای انجام هر چه بهتر کار، مدام انجام آن را به عقب موکول می‌کنید.

□ پس از شناسایی علت، موارد و مواقع، اهمیت هر کار را مشخص کنید و در رفع آنها کوشا باشید.

### ترس از عدم موفقیت

برخی افراد دائماً با خودشان در حال کشمکش و گفتگو هستند و با انتقادهای درونی روحیه خود را تضعیف کرده و ترس از شکست و عدم موفقیت را در خود تشدید می‌کنند. چنین افرادی مرتب به خود می‌گویند: «من موفق نمی‌شوم، من نمی‌توانم در امتحانات موفق شوم، من آخر راه هستم و...»

فکرهای نامعقولی که به صورت سرزنش در ذهن هر انسانی بوجود می‌آید باعث افزایش بیش از حد تنش و فشار عصبی می‌شود. پس اگر در چنین موقعیتی قرار دارید:

□ توانایی‌ها و ضعف‌های خود را شناسایی کنید.

□ واقع بین باشید و ایده‌آل‌های غیرواقعی و دست نیافتنی در ذهن خود ترسیم نکنید.

□ با استفاده از کتب خاص و یا راهنمایی مشاوران، انگیزه خود را تقویت بخشید.

**اگر به هدف خود ایمان داشته**

**باشیم فرصت‌ها در برابر ما رژه خواهند رفت.**

**و اگر باورمان این باشد که کارها**

**درست از آب در نمی‌آیند موانع**

**یکی یکی**

**در برابر ما قد علم خواهند کرد.**

### ناامیدی، افسردگی

بطور کلی همه انسان‌ها در مقطعی از زمان دچار افسردگی و ناامیدی می‌شوند، علت این مسئله می‌تواند، تغییرات بیولوژیکی، شکست، سوگ، جدایی و... باشد. این احساسات قسمت طبیعی انسان تلقی می‌شود ولی چنانچه طولانی شود و در روند طبیعی زندگی شخصی، اجتماعی و تحصیلی فرد خللی وارد سازد، نیاز

به توجه و رسیدگی بیشتری دارد. پس اگر به واسطه چنین احساساتی در تنظیم برنامه‌های خود دچار مشکل هستید به نکات ذیل توجه کنید:

□ علل افسردگی خود را شناسایی کنید. علت افسردگی شما شاید از دست دادن رابطه‌ای مهم، شکست، عدم توانایی در برقراری ارتباط، انتظارات غیرمعمول از خود و دیگران و یا موارد دیگری باشد.

□ صحبت‌های شخصی خود را بررسی کرده و آنها را با جملات مثبت و واقع‌گرایانه جایگزین کنید.

□ روابط اجتماعی خود را فعال کنید.

□ از دوستان خود کمک بگیرید .

□ تغذیه مناسب داشته باشید .

□ ورزش کنید .

ا علائق و سرگرمیهای خود را بیدار کنید .

ف نسبت به تواناییهای خود واقع بین باشید .

ف از راهنمایی مشاورین خاصی در مراکز مشاوره استفاده نمائید.

مطالب فوق را مرور کنید و ببینید کدامیک از عوامل نامبرده، در برنامه ریزیهای شما مداخله می‌کند.

### گفتار یا رفتار؟

انسانها به دو شیوه کلامی و غیرکلامی با هم ارتباط برقرار می‌کنند. ابزار کلامی، استفاده مستقیم از کلمات و جملات برای ارسال پیام است که تنها بخش کوچکی از ارتباط میان فردی را تشکیل می‌دهد و ابزار غیرکلامی شامل نگاه، ابراز چهره‌ای، وضع اندام، حرکات بدنی و... است که پیام کلامی را حمایت، اصلاح و یا حتی کاملاً عوض می‌کند. زبان عمدتاً برای

انتقال اطلاعات مربوط به دنیای خارج، تکالیفی که باید حل شوند و از این قبیل مناسب است در حالی که پیامهای غیرکلامی در زندگی اجتماعی، ابلاغ ارزشها و نگرشها، دوستی و سایر واکنشهای شخصی نقش مهمی دارند.

غالباً رمزگشایی و واکنش به پیامهای غیرکلامی در مقایسه با واکنش به پیامهای کلامی بسیار سریعتر و خودکارتر می‌باشد. وقتی طرف مقابل شما لبخند می‌زند، خیره می‌شود یا چشمک می‌زند، در تفسیر و واکنش به علائم درنگ نمی‌کنید، ما نیازی به تحلیل و رمزگشایی آگاهانه معنای این پیامها نداریم، در صورتی که پیامهای کلامی معمولاً در زنجیره رمزگردانی و رمزگشایی بسیار کاملتری قرار می‌گیرند و برای فهم، تفسیر و آماده کردن پاسخ به آنها زمان بیشتری صرف می‌شود.

تفاوت دیگر اینکه، پیامهای غیرکلامی در مقایسه با کلامی، کمتر مورد توجه و بازبینی آگاهانه قرار می‌گیرند، بنابراین غالباً می‌تواند سخنگو را افشا کند و نگرشها، احساسات و هیجاناتی را آشکار سازد که میلی به فاش شدن آنها ندارد.

این افشای غیر کلامی همچنین می‌تواند به ما درباره اینکه دیگری چه وقت راست می‌گوید و چه وقت دروغ، اطلاعاتی بدهد .

در تحقیقی مشخص شده که در بین پیامهای غیرکلامی، نشانه‌های پیرامونی مثل حرکات بدن، دستها و پاها کمتر تحت کنترل آگاهانه می‌باشند و در نتیجه نسبت به نشانه‌های مرکزی مثل ابراز چهره‌ای

، بیشتر می‌توانند دروغ را افشا کنند.

گاهی برخی محدودیتهای فرهنگی و یا اصول اخلاقی مانع ابراز کلامی مکنونات درونی افراد می‌شود، در این شرایط این اطلاعات به شکل غیر کلامی ابراز می‌شود و گاهی نیز در بعضی ارتباطات پیامهای کلامی و غیر کلامی یکدیگر را نقض می‌کنند که در این صورت بهتر است برای آشکار ساختن پیام حقیقی به نشانه‌های غیر کلامی توجه نمائیم.

### مشکلات خواب

- اگر دائماً در طی روز احساس خستگی می‌کنید و خواب آلودگی روی فعالیت‌های روزانه شما تأثیر می‌گذارد، در این صورت ممکن است شما با مشکل خوابیدن روبه‌رو باشید. پس بهتر است ابتدا مشکل خود را بشناسید، سپس قبل از هر کار، اطلاعاتی درباره واقعیت خواب بدست آورید، و بالاخره با راه حل‌های ساده اما مؤثر آشنا شوید.

### حقایق چند درباره خواب

۱- بطور متوسط افراد بزرگسال هر شب، هفت و نیم ساعت می‌خوابند. دو سوم مردم بین شش و نیم تا هشت و نیم ساعت در هر شبانه روز می‌خوابند. معدودی از مردم با ۸ ساعت خواب در شبانه روز راحت هستند و معدودی نیز به ۱۰ ساعت خواب احتیاج دارند.

۲- میزان خواب مورد نیاز اشخاص می‌تواند اثری باشد.

۳- هرچه سن بالا می‌رود، به خواب کمتری نیازمند هستیم.

۴- بررسیهای صورت گرفته روی محرومیت از خواب نشان می‌دهد

که یک شب، خوب نخوابیدن از کارایی شما در روز بعد کم نمی‌کند هرچند ممکن است احساس خستگی کنید. اما اگر کاهش خواب تداوم داشته باشد به شما لطمه خواهد زد. پس یک شب نخوابیدن چندان نگران کننده نیست.

۵- خواب تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد شامل: ورزش، نوع غذا، مصرف دارو، بیماری، خلق، استرس، نگرانی و... بنابراین، این عوامل را در طول روز شناسایی کنید. پس از آشنایی با برخی حقایق در مورد خواب، جهت غلبه بر مشکلات احتمالی مربوط به آن به راهکارهای پیشنهادی ذیل توجه فرمائید:

الف - برخورد با مشکلات جسمانی: اگر اختلالات جسمانی و یا درد مانع از خوابیدن شما می‌شود، مراتب را با پزشک در میان بگذارید تا راه حل مناسبی به شما توصیه شود. ضمناً از مصرف داروهای مدر، مصرف قهوه، کافئو، شکلات و توتون حتی الامکان پرهیز کنید.

ب - برخورد با مشکلات غیر جسمانی:

اگر به قدر کافی به مشکلات جسمانی خود توجه کرده‌اید ولی هنوز شبها به راحتی نمی‌خوابید، باید مشکل را از جنبه‌های دیگری بررسی کنید.

انسان امروزی در طول شبانه روز برای کارهای بی شماری برنامه ریزی می‌کند که این امر در مورد دانشجویان بیشتر صادق است. بسیاری از دانشجویان درجاتی از استرس بالا، اضطراب و نگرانی را لمس می‌کنند. البته چنین مشکلاتی می‌تواند الگوی طبیعی خواب و برهم

بزند. تحقیقات نشان می‌دهد که خواب مناسب در شبانه روز، یادگیری و یادآوری مواد مطالعه شده را بالا می‌برد. فهرست زیر گام‌های ساده‌ای است که به شما کمک می‌کند مشکلات خواب خود را در صورت غیر جسمانی بودن، برطرف نمائید.

۱- در طول هفته از جمعه تا پنج شنبه، سعی کنید تا پیش از ساعت ۱۲ نیمه شب آماده خوابیدن باشید. به عبارتی بهتر است زمان خواب شما به بامداد روز بعد مؤکول نگردد. این الگو به شما کمک می‌کند که صبح زود از خواب بیدار شوید و عملکرد بهتری داشته باشید.

۲- در شب‌های تعطیل زمان بیدار ماندن خود را حداکثر ۱ تا ۲ ساعت و نه بیشتر، افزایش دهید. چرا که هرچه از روند معمولی و همیشگی خود بیشتر فاصله بگیرد، بازگشتن به الگوی اولیه مشکل‌تر می‌گردد.

۳- حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب، از فعالیت‌های جدی و پرمعنا و تماشای فیلم‌های مهیج و خشن اجتناب کنید.

۴- حداقل ۲ ساعت پیش از خواب، ورزشهای سخت را متوقف سازید.

۵- اگر از آن دسته افرادی هستید که به محض آماده شدن برای خواب افکار بسیاری به ذهنتان هجوم می‌آورد، سعی کنید ساعتی را در طول روز برای تمرکز بر روی این افکار اختصاص دهید. بنابراین وقتی این افکار در هنگام خوابیدن به سراغتان آمد، به سرعت آن را پس زده و به خود یادآور شوید که در طی روز، در ساعت مشخص شده‌ای به آنها خواهید پرداخت.

مطمئن باشید پس از یک استراحت شبانه خوب، به شیوه بهتری فکر خواهید کرد و مشغله‌هایتان را به گونه‌ای بهتر حل خواهید نمود.

۶- بیشتر تحقیقات نشان می‌دهند وقتی فرد خسته است، بایستی قادر باشد ظرف ۵ دقیقه یا کمتر به خواب رود. در واقع به خواب رفتن چیزی است که باید خودبخود اتفاق بیفتد نه اینکه برای وقوعش برنامه ریزی شود.

پس به خود اطمینان و آرامش دهید و از خواب خوب استقبال کنید. در ضمن زمان بیدارشدنتان را در صبح به خود یادآوری کرده و بدن خود را در وضعیت آرامش قرار دهید. در صورت داشتن خواب خوب و مرتب، الگوی زمان خواب و بیداری شما بر روی نظم خاصی خواهد افتاد.

۷- گاهی خوردن خوراکیهای ساده به مقدار کم، پیش از قرار گرفتن در محل خواب، مناسب و مفید است. مثلاً صرف یک فنجان شیر گرم و یک بیسکویت ساده می‌تواند در برخی مواقع مفید واقع شود. در عوض از مصرف غذای سنگین پیش از خواب اجتناب کنید.



۸- برخی افراد کشیدن عضلات، استحمام، استفاده از تکنیک‌های آرام

سازی را برای خواب بهتر توصیه می کنند.

۹- استفاده از بازیهای مختلف شمارش، در برخی موارد راه مناسبی برای خوابیدن بهتر است. در اینجا به چند نمونه از این شمارش ها اشاره می شود:

الف - شمارش معکوس: می توانید شماره ای مانند ۵۰۰ یا ۴۵۵ و... را انتخاب کنید و بعد شمارش معکوس آنها را شروع کنید. به هنگام شمارش در صورت امکان چشمانتان را ببندید و به شمارش معکوس ادامه دهید.

ب - شمارش کردن تنفس: نفسهایتان را شمارش کنید. وقتی هوا را به درون ریه هایتان می کشید عدد یک و وقتی هوا را به بیرون هدایت می کنید عدد ۲ را شمارش نمائید.

۱۰- اگر شما به تازگی بحران های جدی را تجربه کرده اید و یا تحت فشارهای سخت هستید احتمالاً نیاز به داروهای خاصی دارید که بایستی در این مورد با پزشک تماس بگیرید و یا اگر در نظم بخشیدن به الگوی خواب دچار مشکل هستید از مشاوران مجرب کمک بگیرید.

لازم به یادآوری است، مشکل در خواب رفتن یکی از مشکلات عمده خواب می باشد که درباره آن توضیحات مختصری داده شد، از دیگر مشکلات رایج در مورد خواب، بیدار شدن در نیمه های شب (می باشد که به محض بیدار شدن بهتر است:

۱- نگران نشوید، چرا که کم خوابیدن همیشه نگران کننده نیست.

۲- به شرایط جسمانی خود فکر کنید. آیا تشنه هستید؟ آیا هوا بیش از اندازه گرم یا سرد است؟ و...  
۳- دقایقی کتاب بخوانید.

۴- آرام بگیرید و برنامه شمارش را انجام دهید.

۵- اگر همه این برنامه ها با ناکامی مواجه شد بر خیزید و کار ساده ای انجام دهید.

### والد - بالغ - کودک و مشاجرات

براساس شواهدی مشخص شده است که سه رویه والد، بالغ و کودک در همه انسان ها وجود دارد و هر انسانی در بخشی از زندگی روزمره خویش از این حالت ها تبعیت می کند. مسئله مهمی که در اینجا مطرح می شود تأثیر هر یک از ویژگی های فوق در ارتباط متقابل است. یکی از بهترین کاربردهای سه حالت مذکور در حل کشمکش ها و پیشگیری از موقعیت های خشم برانگیز است. وقتی دو نفر در موقعیت کشمکش قرار می گیرند احتمالاً به یکی از شیوه های ذیل عمل می کنند:

- رویه کودک: در این شیوه، فرد در یک گفتگو تنها به نیازها و خواسته های خود توجه می کند، احساساتی و گاه بسیار متوقع و تکانشی عمل می کند. به راحتی رنجیده خاطر می شود، واقع نگر، نیست.

یک ارتباط موقعی ترک  
پرمی دارد که  
عدم صداقت در میان باشد.

- رویه والد: زمانی که فرد تابع این روند است، احساس می کند بهترین راه حل ها را می داند، از همه بیشتر می فهمد، سعی در قضاوت و داوری

دارد، به تنبیه و سرزنش و عیب جویی از دیگران می پردازد.

- رویه بالغ: فرد در چنین حالتی، موقعیت و واقعیت موجود در آن را درست به همان شکل واقعی و به همان صورتی که هست درک می کند و سعی در حل مسئله دارد، تحلیل می کند، با آرامش سخن می گوید، به دیگران با دقت گوش فرا می دهد، همدلی می کند و نظرات دیگران را با احترام می شنود، چنین فردی برای خود و دیگران حق و حقوقی مساوی قائل می شود و به احترام متقابل معتقد است.

معمولاً یک بحث و گفتگو، زمانی به خشونت و دعوا ختم می شود که هر دو طرف به رویه کودک یا والد عمل کنند. در صورتی که اگر حداقل یکی از طرفین، شیوه و یا رویه بالغ را پیش بگیرد، گفتگو به بهترین شکل خود حل می شود.

### شما در چنین موقعیتی چگونه عمل می کنید؟

پس برای آنکه گفتگوی خود را بدون خشم به پایان برسانید به نکات ذیل



توجه کنید:

- نفس عمیقی بکشید، خود را آرام کنید، از عکس العمل شدید پرهیزید.  
- شمرده و با آرامش صحبت کنید.

- بطور دقیق ، توأم با توجه و بدون قطع کردن صحبت طرف مقابل، به حرفهای او گوش دهید. آرام ماندن به طرف مقابل فرصت می‌دهد تا بدون فشار به حرفهایی که می‌زند فکر کند.

- به نقطه نظر طرف مقابل و نظرات خودتان احترام بگذارید.

- چیزهایی را که از صحبت طرف مقابل فهمیده‌اید تکرار کنید. این موضوع به گوینده کمک می‌کند که حس کند حرفهای او شنیده و درک شده است.

- همدردی کنید. تصور کنید که اگر شما به جای شخص مقابل بودید چه احساسی داشتید.

- نقادانه رفتار نکنید. طرف مقابل را با گفته‌های خود مضطرب و یا تحقیر نکنید، به عیب جویی یا تنبیه و سرزنش نپردازید.

- به فرد مقابل اجازه دهید به راحتی و بدون تنش احساسات خود را بیان کند.

- نشانه‌های مبارزه، توهین و تهدید طرف مقابل را نادیده بگیرید. سعی کنید کمک کنید تا موضوع صحبت به موضوع اصلی باز گردد. عکس العمل نشان دادن در برابر خشونت‌طلبی باعث افزایش مشاجره می‌شود.

- سعی کنید در رفتار، حرکات و صحبت‌ها حالت تهدید نداشته باشید. چراکه طرف مقابل در برابر این حرکات سریع‌تر پاسخ می‌دهد تا در برابر سخنان صریح و آشکار شما.

- سعی کنید از جمع شدن دیگران برای تماشا و یا ... جلوگیری کنید. جمع شدن افراد باعث می‌شود که دو طرف دعوا سخت‌تر کوتاه بیایند

و به افزایش بحث و جدل تحریک شوند.

- ساده، واضح، صریح و مستقیم سخن بگوئید. از گفتن جملات پیچیده، نامفهوم، بلند و پرمدعا پرهیز کنید.

- هیچ چیز را به خود نگیرید. درک کنید هنگامی که مردم عصبانی هستند چیزهایی می‌گویند که واقعاً قصد و غرضی از گفتن آنها ندارند.

- هنگامی که فرد مقابل بسیار خصمانه رفتار کرد، سعی کنید شخص مطمئن دیگری را در دسترس داشته باشید تا تنها نمانید. - به مواردی که می‌توانید برای طرف مقابل انجام دهید ، تأکید کنید.

- اگر مشاجره بالا گرفت، نیازها و بیان احساسات خود را به تعویق بیندازید و در زمان و مکان دیگری آن را بیان کنید.

- عجله نکنید. وقت کافی برای بحث بگذارید. عجله کردن معمولاً موقعیت را بدتر می‌کند.

- سعی کنید شوخی و مزاح کنید. البته نه در مورد طرف مقابل بلکه در مورد خود با موضوعات جانبی .

- موضع خود را در این مورد که خواهان جنگ نیستید صریحاً اعلام کنید. به طرف مقابل بگوئید که می‌خواهید ضمن یک رفتار دوستانه مشکل را حل کنید.

- به خاطر هر کاری که شما انجام داده‌اید و باعث رنجش طرف مقابل شده‌اید، معذرت خواهی کنید.