

Skill – 22

असंतुष्ट होना

जब आप किसी दूसरे व्यक्ति के निर्णय या विचारों से असंतुष्ट हैं तो आप—

1. **शान्त रहिए**—तुरन्त असंतुष्टि व्यक्त करने से बात बिगड़ सकती है। इस असंतुष्टि पर आप बाद में चर्चा कर सकते हैं।
2. **व्यक्ति की तरफ देखिए**—इससे पता चलता है कि आप में आत्म विश्वास है।
3. आप असंतुष्ट क्यों हैं उसे दूसरे व्यक्ति को समझाने का प्रयास करें :—
 - ❖ अपनी बात को सकारात्मक वाक्य से शुरू करें।
 - ❖ समझाने के समय अपनी आवाज नर्म व नियन्त्रित रखें।
 - ❖ संक्षेप में अपनी बात साफ—साफ बताइये।
4. यदि दूसरा व्यक्ति इसके जवाब में कुछ कहता है तो उसे धैर्यपूर्वक सुनिये।
5. यदि दूसरा व्यक्ति अपनी बात पर अडिग रहता है तो बहस मत कीजिए और उनकी बात को स्वीकार कीजिए। अंत में उन्हें धन्यवाद दीजिए।

शांत स्वभाव से अपनी असंतुष्टि व्यक्त करना महत्वपूर्ण होता है क्योंकि इससे दूसरा व्यक्ति आपकी बात सुन सकता है और हो सकता है कि वह व्यक्ति अपना निर्णय बदलकर आपकी बात पर सहमत हो जाये। परन्तु यदि आप अशांत होकर बहस शुरू कर देते हैं तो हो सकता है कि दूसरा व्यक्ति आपकी बात को सुने ही न।

उपयोगी बातें :—

- ❖ बहुत से अवसर ऐसे आते हैं जब आप दूसरे की बात या निर्णय से असंतुष्ट होते हैं, लेकिन तुरन्त असंतुष्टि व्यक्त कर देने से सामने वाला व्यक्ति आपकी बात से सहमत नहीं होगा।
- ❖ ऐसे समय वह जो कुछ भी कहे उसे स्वीकार करने के लिए तैयार रहिए।
- ❖ अवसर और समय की प्रतीक्षा कीजिए और असंतुष्टि को दूसरे व्यक्ति को उपयुक्त समय पर बताना चाहिए।