

Vedieť správne komunikovať 15/12/2005

Fajčenie je osobnou voľbou každého z nás a nemalo by byť nanútené iným. Avšak v dnešných dňoch sa fajčiari v dôsledku boja proti fajčeniu cítia izolovaní a zavrhnutí. Tento pocit sa môže stať zárodkom konfliktu.

Neobviňujte ich, nájdite tie správne slová a do popredia nedávajte to, aký je pre fajčiara nebezpečný tabak – to, čo oni sami dobre vedia – ale skôr svoje vlastné zdravie.

Nefajčiar nesmie pociťovať nenávisť od toho, s kým rozpráva, ale práve naopak, pozornosť a porozumenie.

Nezabúdajte, aké ťažké je pre fajčiara rozhodnúť sa prestať fajčiť, keďže fyzická a psychická závislosť sú skutočné a silné, ale taktiež preto, že prestať fajčiť tiež znamená začať v svojom živote novú kapitolu, zavrhnúť fajčiara, ktorým sme boli.

Musíte sa naučiť komunikovať s fajčiarmi, aby si uvedomili skutočnosť pasívneho fajčenia. Ak má fajčiar pocit, že ho počúvate, rozumiete mu, má vo vás podporu, bude ešte viac motivovaný k rešpektovaniu nefajčiarov a nakoniec sa rozhodne prestať.

Vedieť si fajčiara vypočuť, nájsť preňho tie správne slová a neobviňovať ho –to všetko môže pomôcť znížiť zhubný vplyv pasívneho fajčenia.

Une initiative de l'Union Européenne

