



مهارت ابراز وجود

نگارش: بیژن قربانی

مشاور ستاد پرورش استعدادهای علمی دانشجویان

مقدمه

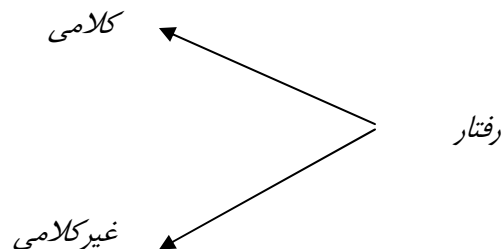
رفتار هر فرد گستره‌ای از رفتار خجالتی منفعلانه تا پرخاشگرانه را در بر می‌گیرد، اما رفتار مناسب و بدون ایجاد مشکل رفتاری است که در بین این دو رفتار قرار می‌گیرد، این رفتار نمودی از رفتار منطقی و درست است. رفتار ابراز وجودی یا قاطع علاوه بر حفظ منافع فرد پیامدهای منفی نیز برای خود فرد و سایرین را نیز در پی ندارد. هر کدام از این رفتار نتیجه خاصی را برای فردی که آن را نشان می‌دهد در پی دارد، در این قسمت نتایج زیر را مورد بررسی قرار می‌دهیم. باید بدانیم که رفتار جرأت‌مندانه دارای سه جزء است، که عبارتند از:

۱. توان «نه» گفتن.

۲. قدرت بیان نیاز.

۳. قدرت بیان احساس.

مهارت‌های ارتباطی قدرت انجام هر سه مورد را افزایش می‌دهد



ارتباط موثر و مطلوب از چندین بخش تشکیل شده و یکی از آن‌ها تبادل احساس‌ها است. بیان احساس در هر چیز یا فردی معمولاً چندان راحت نیست. گاهی شخص از بیان احساس خود هراس دارد، زیرا می‌ترسد مورد پذیرش طرف مقابل قرار نگیرد و یا مورد تمسخر قرار گیرد. در چنین شرایطی به ناچار احساس‌ها را پنهان می‌کند، یکی از بهترین روش‌ها برای غلبه بر این مسئله، بیان احساس‌ها در غالب اول شخص مفرد است. قسمت دوم یک رابطه مطلوب و موثر، پذیرش احساس‌های دیگران، یعنی احترام به حق دیگران برای بیان مناسب عواطف و احساس‌ها است، مثلاً اگر فردی با عصبانیت بگوید «از کاری که کردی ناراحت شدم» می‌توانیم این احساس را بپذیریم. زیرا بسیار صادقانه بیان شده است. با این حال ممکن است، فرد احساس‌های خود را تا این حد مستقیم بیان نکند و برای بیان خشم خود از روش‌های غیرکلامی بهره بگیرد. مثلاً اخم کند یا از صحبت کردن اجتناب کند. یک شنونده خوب حتی در این موقعیت نیز می‌تواند احساس‌های گوینده را بپذیرد و بگوید عصبانیت تو را درک می‌کنم. بدین طریق به گوینده کمک می‌کند عقیده خود را راحت‌تر بیان کند.

بخش سوم این مهارت، توانایی ارتباط روشن و واضح است که در درک گوینده از ما بسیار مهم است. این توانایی هنگامی که رساندن اطلاعات مطرح است ضرورت بیشتری می‌یابد، مانند ارایه راهنمایی و دستورالعمل، انجام دادن یک تکلیف و آموختن مهارتی جدید. از آنجا که در این نوع ارتباط، جنبه عاطفی مطرح نیست، آموختن برقراری ارتباط روشن و واضح چندان دشوار نخواهد بود.

بخش چهارم داشتن توانایی «ابراز وجود» یعنی ایستادگی بر آن چیزی که آن را باور داریم و در پی آن هستیم. این بخش در برقراری ارتباط مطلوب برای نوجوانان بسیار مهم است. زیرا می‌تواند با «ابراز وجود» آنچه را واقعاً می‌خواهند بدون آنکه به دیگران آسیب برسانند، انجام دهند. برای این کار بهتر است در هر موقعیتی بگویند که چه می‌خواهید و یا چه احساسی دارید و چگونه بر اساس این تصمیم عمل خواهید کرد. گاه «ابراز وجود» با «پرخاشگری» اشتباه می‌شود. در حالی که ارتباط توأم با پرخاشگری اغلب به معنای تحقیر دیگران، مقصر دانستن و سرزنش کردن آن‌ها یا صحبت کردن همراه با طعنه و کنایه است. معمولاً پرخاشگری بیشتر از آن که سبب حفظ ارتباط شود، باعث از بین رفتن آن می‌شود.



نتیجه پاسخ انفعالی: ممکن است سایرین از رفتار انفعالی شما استقبال کنند و این رفتار همراه با پذیرش اجتماعی باشد، اما احتمالاً احساس ناراحتی هم برای فرد به وجود می‌آورد، و فرد مجبور است خود فشار و ناراحتی را تجربه کند.

نتیجه پرخاشگری: این رفتار باعث ایجاد دشمنی و خصومت از طرف دیگران می‌شود، هر چند فرد به خواست‌های خود می‌رسد. ممکن است احترام دیگران را از دست بدهد. کسانی که رفتار پرخاشگرانه دارند، احترام به حقوق و احساس دیگران را فراموش و پامال می‌کنند.

نتیجه ابراز وجود: در هنگام بروز این رفتار شما می‌دانید که چه می‌خواهید. متوجه احساس‌های سایرین نیز هستید و در نتیجه در مورد خودتان احساس خوبی دارید. دوستانان هم جایگاه خود را در نزد شما می‌شناسند و می‌دانند که باید با شما صادق و صمیمی باشند. کسانی که واکنش‌های همراه با ابراز وجود دارند، می‌دانند که اساس‌های مثبت و منفی خود را چگونه بیان کنند.

یادگیری جرأت‌مندی به شیوه مثبت

دفاع از حقوق خود و اجازه سودجویی از این حقوق را ندادن، یک تعریف جرأت‌مند بودن است. جرأت‌مندی همچنین به معنی انتقال روشن آن چیزی است که در واقع می‌خواهید بیان کنید: احترام گذاردن به حقوق و احساسات خود و احترام گذاردن به حقوق و احساسات دیگران.

جرأت‌مندی ابراز صادقانه و مناسب احساسات، عقاید و نیازهای شخص است.

جرأت‌مندی اتخاذ موضع خود تحلیلی و سپس عمل است آنگاه نتایج ارزشمند حاصل می‌آید.

چگونه جرأت‌مندی از پرخاشگری متمایز می‌شود؟

پرخاشگر بودن به معنی حمایت از خود به شیوه‌ای است که در آن به حقوق دیگران تجاوز می‌شود. رفتار پرخاشگرانه نوعاً تنبیه‌گرانه، خصمانه، سرزنش‌آمیز و تحکم‌جویانه است. پرخاشگری می‌تواند تهدید، توهین و حتی تنبیه بدنی را شامل شود. نیز می‌تواند شامل ریشخند، عبارات طعنه‌آمیز، غیبت و... "لغزش زبانی" شود. افراد جرأت‌مند افرادی هستند که به سایرین احترام می‌گذارند در حالی که افراد پرخاشگر احترام به دیگران را درجه پایین‌تری از اولویت قرار می‌دهند یا اینکه به آن بی‌توجه‌اند.

چه چیز باعث می‌شود مردم از جرأت‌مند بودن اجتناب ورزند؟

اکثر مردم به دلیل ترس از ناراحتی دیگران و از دست دادن دوستی آنها، از جرأت‌مندی دست می‌کشند. معهداً هر چند ممکن است شما با کنار گذاردن جرأت‌مندی از ناخرسندی‌های فوری و بلافاصله پرهیز کنید ولی چنین کاری در دراز مدت رابطه را به مخاطره می‌افکند و آنگاه احساس شما این خواهد بود که مرتب بهره‌هایی را از دست می‌دهید.

شما از چه میزان جرأت‌مندی برخوردارید؟

از خودتان سؤالات زیر را بپرسید:

- ? آیا شما احساسات و ترجیحات خود را به روشنی به دیگران بیان می‌کنید؟
- ? آیا شما در صورت نیاز، از دیگران کمک درخواست می‌کنید؟
- ? آیا شما خشم و عصبانیت خود را به نحو مناسب ابراز می‌دارید؟
- ? آیا وقتی متوجه نمی‌شوید سؤال می‌پرسید؟
- ? آیا وقتی متفاوت از دیگران فکر و احساس می‌کنید، علاقه خود را داوطلبانه بیان می‌دارید؟
- ? آیا شما وقتی نمی‌خواهید کاری انجام دهید می‌توانید نه بگویید؟
- ? آیا شما در مجموع به شیوه اعتماد‌آمیز، با قدرت و صلابت صحبت می‌کنید؟
- ? آیا وقتی با مردم حرف می‌زنید به آن‌ها نگاه می‌کنید؟

انواع جرأت‌مندی

جرأت‌مندی اساسی

این نوع جرأت‌مندی، ابزار ساده و مستقیم باورها، احساسات یا عقاید شما است. این نوع جرأت‌مندی معمولاً از طریق عبارات ساده‌ای چون "من می‌خواهم" یا "من احساس می‌کنم" ابراز می‌شود.

جرأت‌مندی قوی

این نوع جرأت‌مندی، انتقال حساسیت‌ها به شخص دیگر است. این نوع جرأت‌مندی معمولاً شامل دو بخش است:

بازشناسی موقعیت یا احساسات شخص دیگر که به دنبال آن اظهار نظری صورت می‌گیرد که در آن شما از حقوق خاص خود حمایت می‌کنید.

"من می‌دانم که شما واقعا سرتان شلوغ بوده است ولی من می‌خواهم احساس کنم که رابطه‌ها برای شما مهم است. می‌خواهم شما به من و ما زمانی را اختصاص دهید."

جرأت‌مندی فزاینده

این نوع جرأت‌مندی زمانی به وقوع می‌پیوندد که شخص دیگری در واکنش به جرأت‌مندی اساسی شما شکست می‌خورد و به تجاوز علیه حقوق شما ادامه می‌دهد. در نتیجه شما به تدریج جرأت‌مندی را گسترش می‌دهید و به نحو فزاینده‌ای بر رأی خود محکم تر تأکید می‌ورزید. در این گونه جرأت‌مندی حتی ممکن است شما به پاره‌ای از اعمال اشاره کنید که در صورت ادامه رفتار طرف مقابل، از شما به عنوان نتیجه بروز کند ولی اشاره به اعمال تنها پس از چند عبارت جرأت‌مندانه اساسی و پایه‌ارایه می‌شود. برای مثال اگر شما تا پنج بعد از ظهر فردا کارتان را روی ماشین من تمام نکنید من مجبور می‌شوم به فلان یا بهمان دفتر تجاری زنگ بزنم.

جرأت‌مندی از طریق گفتار با "من" آغاز شوند

این نوع جرأت‌مندی خصوصاً برای بیان احساسات منفی مفید است. این نوع جرأت‌مندی یک اظهارنظر سه بخشی را شامل می‌شود:

وقتی شما چنین و چنان کردید... (رفتار را توصیف کنید). اثرات عبارت هستند از... (این موضوع را که گونه رفتار به نحو عینی و ملموس بر شما اثر می‌گذارد، توصیف کنید).

من احساس می‌کنم... (عبارت اول شخص مفرد) را به کار ببری: "من احساس می‌کنم که" بجای "شما فلان یا بهمان هستید".

تمرکز اصلی در اظهارنظرهای با "من" آغاز شونده، روی بخش "من احساس می‌کنم"، "من می‌خواهم" می‌باشد. به هنگام ابراز خشم، تمایل غالباً بر سرزنش شخص دیگر، از کوره در رفتن و اختیار هیجان را از کف دادن است و جرأت‌مندی از طریق گفتار با "من" آغاز شونده می‌تواند به شما کمک کند به نحو سازنده‌ای بر خشم خود متمرکز شوید و در ارتباط با احساسات خودتان موضع روشنی بگیرید.

یادگیری جرأت‌مندی به شیوه‌ای مثبت

چگونه شروع کنیم؟

یک نظام اعتقادی و ارزشی را قبول کنید که به شما اجازه ابراز وجود بدهد. این گام، دشوارترین گام است. بدین معنی که چنین نظامی است که به شما اجازه می‌دهد خشمگین شوید، "نه"

گویید، درخواست کمک کنید و خطا کردن را قبول کنید.

یادگیری مهارت‌های جرأت‌مندی

این مهارت‌ها عبارتند از جرأت‌مندی اساسی، جرأت‌مندی قوی، جرأت‌مندی فزاینده از طریق گفتار با "من" آغاز شونده، با استفاده از این چهار نوع جرأت‌مندی، از بهترین مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید.



چگونه نه بگوییم؟

شما می‌توانید به چندین روش جواب رد داده و منظور خود را منتقل نمایید. برخی از روش‌های نه گفتن به شرح زیر است.

- بگویید نه و دیگر پیگیر موضوع نشوید.
- بگویید نه و آن را تکرار کنید.
- بگویید نه و یک دلیل بیاورید.
- بگویید نه و یک عذر را عنوان کنید.
- بگویید نه و با یک جوک و خنده موضوع را عوض کنید.
- بگویید نه و فوری محل را ترک کنید.

شیوه‌های غیرکلامی برای رد کردن پیشنهاد: با استفاده از حرکتهای بدن خود نشان دهید که پاسخ منفی است مثلاً به عقب متمایل شوید و دستان را بالا نگاه دارید، سر خود را به علامت منفی تکان دهید و... برای دادن پاسخ منفی می‌توانید از حالت‌های صورت خود نیز بهره بگیرید مثلاً شکلک درآورید، اخم کنید، نگاه معنی‌دار بیندازید و نشان دهید که از این پیشنهاد اکراه دارید، محل را ترک کنید تا روشن شود شما نمی‌خواهید هیچ‌گونه پیشنهاد را قبول کنید.