

بهورز و آموزش مهارت ابراز وجود ، قاطعیت و جرات مندی

گروه هدف : والدین

آموزش دهنده : بهورز - کاردان و کارشناس بهداشتی مرد - پزشکان

اهداف آموزشی :

انتظار می رود با مطالعه این بحث خوانندگان بتوانند :

۱. جرات ورزی ، قاطعیت و مهارت ابراز وجود را تعریف کنند .
۲. در مورد فواید داشتن مهارت ابراز وجود و جرات مندی آگاهی بیابند .
۳. ویژگی های رفتاری افرادی که فاقد مهارت های فوق هستند را بیان کنند .
۴. فنون خاص جراتمندی را یاد بگیرند .
۵. به نقش و اهمیت خانواده در کسب مهارت فوق آشنا باشند .

پیشگفتار - تعاریف :

مهارت جرأت ورزی ، قاطعیت و ابراز وجود زیر مجموعه ارتباط موثر ، یکی از ده مهارت زندگی است که توسط سازمان جهانی بهداشت اعلام شده است.

قاطعیت یعنی رفتاری که مستقیم ، صادقانه و مناسب عقاید و احساسات باشد. ابراز وجود کردن ، نقطه مقابل دل و جرات نداشتن است . جرات مندی توانایی ابراز وجود و ابراز حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است.

ابراز وجود کردن به معنی دوست داشتن خودمان و پذیرش احساسات مان است و این در حالی است که به نظرات دیگران نیز احترام می گذاریم . یعنی از یک سو نمی گذاریم دیگران از ما سوء استفاده کنند و از سوی دیگران به حقوق دیگران احترام می گذاریم .

.جرات مندی توانایی ابراز خود و ابراز حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. جراتمندی رابطه مستقیم، باز و صادقانه ای است که باعث گسترش وجود خویش و ابراز خویش می گردد.

مهارت جرات مندی و ابراز وجود چیست؟

جرات مندی مهارتی است که به فرد اجازه می دهد تا بدون بهره گیری از هر گونه خشونت ، پرخاشگری و تجاوز به حقوق دیگران ، بتواند احترام به حقوق دیگران در قالبی بسیار معقول ، آرام ، آزادانه ، با اعتماد به نفس کامل ، افکار ، احساسات ، خواسته ها و ارزش های خود درباره یک موقعیت را مستقیم و صادقانه ابراز و نسبت به دفاع از حقوق خود اقدام کند ، بدون آن که به شان فردی و اجتماعی اش لطمه ای وارد شود.

بنابراین مهارت جرات ورزی به فرد کمک می کند:

۱. به خود اطمینان داشته باشد .
۲. احترام دیگران را جلب کند .

۳. حقوق خود را حفظ کند .
۴. اعتماد به نفس خود را افزایش دهد .
۵. توانایی تصمیم گیری خود را بهبود بخشد .

اهمیت قاطعیت در زندگی روزمره به حدی زیاد است که حتی می توان به نوعی آن را یک مهارت در نظر گرفت . شاید جالب باشد که بدانید قاطعیت پاسخی مورد احترام است ولی الزاماً مورد علاقه دیگران نیست . رفتار منفعلانه بیشتر مورد علاقه دیگران است . حال آنکه پرخاشگری نه مورد احترام دیگران است و نه مورد علاقه .

هدف از آموزش این مهارت ، در حقیقت جرات بیان احساس ، فکر ، عقیده و حل مشکلات از طریق گفت و گو است تا معنای حرف های دیگران را بفهمیم و نسبت به کنترل احساس سلطه جویانه واکنش نشان دهیم تا به جای رفتار پرخاشگرانه و منفعلانه رفتاری جرات مند داشته باشیم .

مشکلات رفتارهای بدون جرات مندی :

فرض کنید که دوستی به شما زنگ می زند و اظهار می کند که می خواهد جمعه به منزل شما بیاید ولی شما برای خود برنامه دیگری در نظر گرفته اید ، در این شرایط چه می کنید ؟

در فروشگاه ، فروشنده با چرب زبانی و به زور می خواهد جنس خود را بفروشد چه عکس العملی از خود نشان خواهید داد؟
راننده تاکسی ، دستگاه تاکسی متر خود را روشن نمی کند و شرم و خجالت به شما اجازه نمی دهد به او تذکر دهید تاکسی متر را روشن کند و کرایه بیشتر از شما می گیرد . به نظر می رسد که تقریباً همه آدم ها ، به ویژه در جامعه ما که کمتر به آموزش این مهارت اهمیت داده شده است ، تجربه چنین مشکلاتی را دارند که در این صورت گفته می شود این افراد در رفتار جرات مندانه مشکل داشته و افراد قاطعی نیستند .

ویژگی های افراد جرات مند :

- ۱- به آسانی می توانند آن چه را در درونشان است ، صادقانه بیان و ابراز عقیده کنند، بدون آن که آسیب و لطمه ای به روابط آن ها با دیگران وارد شود .
- ۲- بدون تعارف و تهدید ، از دیگران تقاضا می کنند تا رفتار نامطلوبشان را تغییر دهند .
- ۳- در صورتی که دیگران از آن ها تقاضا و درخواست غیرمنطقی (از جمله مصرف سیگار ، مواد مخدر ، روان گردان ، الکل) داشته باشند ، با قاطعیت و صراحت جواب رد می دهند و توان «نه» گفتن آن ها بالاست ، به عبارتی نگران ناراحت شدن افرادی که تقاضا یا پیشنهاد نامعقول دارند ، نیستند .
- ۴- به راحتی احساسات مثبت و منفی خود را ابراز می کنند و دغدغه ای در این خصوص ندارند، به گونه ای که احساس گناه نمی کنند زیرا می دانند که وظیفه آن ها خشنود نگه داشتن همه و به هر قیمتی نیست .
- ۵- از توان کافی برای برقراری ارتباط و تعاملات اجتماعی برخوردارند .
- ۶- صریح هستند، یعنی در مواقع لزوم دیدگاه خود را ساده، قابل فهم، مستقیم، مختصر و بدون هر گونه واسطه بیان می کنند .
- ۷- در صورت نیاز، تصمیم های قبلی خود را تغییر می دهند، به گونه ای که اگر قبلاً به تقاضایی پاسخ مثبت داده اند، اما به اشتباه خود پی برده اند، اشتباه خود را جبران می کنند و آن پیشنهاد را رد می کنند .
- ۹- در صورت سخن گفتن با قدرت و صلابت صحبت می کنند .

نقش خانواده در کسب مهارت ابراز وجود :

- خودداری از توهین و تحقیر شخصیت کودکان
- اجازه دادن به کودکان در ابراز نظر در امور محوله و منزل
- استقلال و مسئولیت دادن به کودکان
- تأیید احساسات و عواطف کودکان
- تأیید و تحسین کودکان
- پذیرش نظرات و ایده هایی که مغایر با نظرات والدین است و اصلاح آن نظرات
- خودداری از سبک فرزندپروری مستبدانه که در آن کودکان حق اظهار نظر ندارند و باید بی چون و چرا از فرامین پدر و مادر اطاعت کنند .

فنون خاص جراتمندی

تا آنجا که ممکن است شما باید درباره آنچه می خواهید ، درباره آنچه فکر می کنید و درباره آنچه احساس می کنید، روشن و خاص صحبت کنید .عبارات زیر این صراحت و دقت را ارائه می دهند:

* من می خواهم که ”.....

* من نمی خواهم شما”.....

* آیا شما ؟.....

* من آن را زمانی دوست دارم که آن را انجام دهید.

* من عقیده متفاوتی دارم، من فکر می کنم که ”...

* من نظرات مختلفی در این زمینه دارم. با این وجوه مسأله به این دلایل :

موافقم ولی درباره این وجوه به این دلایل احساس خوبی ندارم ”.

بسیار مفید خواهد بود دقیقاً توضیح دهید مقصود شما چیست و چه چیزی مد نظر شما نیست مانند گفتن اینکه ”من نمی خواهم این مساله را پایان دهم بلکه دوست دارم درباره آن صحبت کنیم و ببینیم آیا می توانیم از وقوع دوباره آن جلوگیری کنیم ”.

* صریح باشید. پیام خود را به شخصی که طرف اصلی صحبت شماست ، بیان کنید. اگر می خواهید به مریم چیزی بگویید آن را جز به او به هیچ کس دیگر نگویید. به گروهی که مریم هم عضوی از آن گروه است، نگویید.

* پیام از آن ”خود” شماست. تصدیق کنید که پیام از آن خود شماست یعنی دریافت خودتان از خوبی - بدی یا درست - نادرست و درك خودتان است. شما می توانید مالکیت خود را با عبارات شخصی شده (یعنی استفاده از گفتارهایی که با ”من” ”آغاز می شود) آشکار سازید مانند ”من با شما موفق نیستم (بجای گفتن ”شما در اشتباه هستید”) یا ”من دوست دارم شما چمن را کوتاه کنید (بجای گفتن ”شما در واقع باید چمنها را کوتاه کنید، شما که این را می دانید.”) گفتن اینکه شخص اشتباه می کند یا بد است و باید برای منفعت خودش هم که شده تغییر کند در واقع تنفر و مقاومت او را نصیب شما خواهد کرد نه فهم و همکاری او را .