

راهنمای جامع جرأت ورزی و ابراز وجود: چگونه فرد قاطع و صریح باشیم؟- بخش دوم زمان مطالعه: ۹ دقیقه



modamcrm.com

راهنمای جامع جرأت ورزی و ابراز وجود: چگونه فرد قاطع و صریح باشیم؟- بخش دوم

در **بخش اول** از این مقاله گفتیم که جرأت ورزی و ابراز وجود، درست بین منفعل بودن و پرخاشگر بودن قرار می گیرد. اگر فرد جرأت ورزی باشید، می توانید در عین احترام به نیازهای دیگران، خواسته های خود را ابراز کنید و در واقع، شانس بیشتری برای دستیابی به خواسته ها و آنچه که شایسته آن هستید، خواهید داشت .

در بخش قبل در خصوص درک تفاوت بین جرأت ورزی و ابراز وجود، پرخاشگری و منفعل بودن صحبت کردیم و گفتیم که باید درباره احساسات خود آگاهی کسب کنید و یاد بگیرید که به طور موثری ارتباط برقرار کنید و به مدیریت استرس خود بپردازید .

جرأت ورزی و ابراز وجود - بخش دوم

بخش پنجم: تصمیم گیری به طور موثر
۱. از مدل تصمیم گیری IDEAL استفاده کنید.



تصمیم گیری بخشی از جرات ورزی و ابراز وجود است. شما کنترل زندگی خود را در دست گرفته اید و تصمیماتی را می گیرید که مناسب شما باشد، به جای اینکه اجازه دهید شخص دیگری تصمیم شما را بگیرد یا به شخص دیگری اجازه دهید بر خلاف قضاوت بهتر شما تحت تأثیر قرار گیرد. با شناسایی مشکل، قادر خواهید بود به عناصر حیاتی که منجر به تصمیم گیری مناسب می شوند، بپردازید. بهداشت عمومی منطقه نیاگارا استفاده از مدل IDEAL را پیشنهاد می کند:

- :امشکل را شناسایی کنید.
- D: تمامی راه حل های ممکن را توصیف کنید. این راه حل ها ممکن است شامل رسیدگی به خودتان، درخواست مداخله و پا درمیانی از شخصی دیگر یا حتی انجام هیچگونه کاری باشد.
- E: پیامدهای هر راه حل را ارزیابی کنید. احساسات و نیازهای خود را به طور دقیق بررسی کنید تا بهترین نتیجه را برای خودتان تعیین کنید.

- اقدام کنید. یک راه حل را انتخاب کرده و آن را امتحان کنید. برای بیان احساسات و نیازهای خود از عبارات دارای «من» استفاده کنید.
 - آیداد بگیرید. آیا راه حل جواب داد؟ ارزیابی کنید که چرا راه حل مورد نظرتان موثر واقع شد/ نشد. اگر راه حل جواب نداد، به سایر راه حل های لیست خودتان نگاهی بیاندازید و از طریق آنها دست به عمل بزنید.
- ۲. بررسی کنید که چه کسی باید در تصمیم گیری، مشارکت داشته باشد.**



- ممکن است چندین شخص وجود داشته باشند که تحت تأثیر یک تصمیم قرار بگیرند، اما لزوماً همه آنها نباید درگیر فرآیند تصمیم گیری شوند. از نظرات کسانی استفاده کنید که باید مشارکت داشته باشند.
- هنگام تصمیم گیری باید طرفین دیگر را هم در نظر بگیرید، اما توجه داشته باشید که حرف آخر را شما می زنید (یا به عبارتی دیگر: تصمیم نهایی با شماست).

۳. هدف تصمیم خودتان را درک کنید.



همه تصمیمات، از نیاز به بعضی از اقدامات و راهکارها نشئت می گیرند. وقت بگذارید و هدفی که این دسته از اقدامات دارند را مشخص کنید. این امر تضمین می کند که تصمیم اخذ شده، صحیح است.

۴. به موقع، تصمیم بگیرید.



تعویق و پشت گوش انداختن می تواند مانع اصلی تصمیم گیری قاطعانه باشد. تصمیم را به دقیقه نود موکول نکنید زیرا ممکن است مجبور شوید بعضی از راه حل های ممکن را حذف کنید.

بخش ششم: تعیین حد و مرزهای سالم

۱. از فضای جسمی و عاطفی خود محافظت کنید.



مرزها، موانع جسمی، عاطفی و فکری ای محسوب می شوند که شما برای محافظت از خودتان در برابر آسیب ایجاد می کنید. مرزهای سالم از حریم شخصی و عزت نفس شما محافظت می کند و به شما این توانایی را می دهند که بتوانید احساسات خود را از عواطف دیگران جدا کنید. مرزهای ناسالم، احتمال قرار گرفتن در معرض تأثیرات منفی احساسات، عقاید و رفتارهای دیگران را افزایش می دهند.

۲. در مورد حد و مرز خودتان برنامه ریزی کنید.



وقتی در مکالمه ای شرکت می کنید که می خواهید درباره نیازهایتان بحث کنید، اینکه حد و مرزهایتان را از قبل بدانید، از اهمیت زیادی برخوردار است. قرار دادن حد و مرزهایتان در راس ذهنتان، مخصوصاً قبل از مکالمه، باعث می شود تا از بحث خارج نشوید و در مورد نیازهایتان هم بتوانید در وسط گفتگو به توافق برسید، زیرا هم این کار برایتان آسان تر می شود و از طرفی به شما کمک می کند تا از کشمکش دوری کنید.

- به عنوان مثال، در مورد اینکه آخر هفته ها کار نکنید یا بدون اخطار سه روزه، اضافه کاری نکنید با رئیس خود صحبت کنید تا حد و مرزهایتان را مشخص سازید. اگر با یک دوست صحبت می کنید، این حد و مرز را تعیین کنید که تا زمانی که نیاز دارید شما را به مقصد مورد نظرتان برساند، به دنبال شما نیاید، شما هم دنبال او تا فرودگاه نمی روید.



اگر احساس می کنید که کاری را درست انجام نمی دهید، پس آن را انجام ندهید. اشکالی ندارد که خواسته کسی را رد کنید. به یاد داشته باشید که برای خودتان، مهمترین فرد، خود شما هستید. اگر به خواسته های خودتان احترام نگذارید، چگونه می توانید از دیگران انتظار چنین کاری را داشته باشید؟

- ممکن است فکر کنید که اگر طبق خواسته های افراد عمل کنید، رضایت و حمایت آنها را به دست می آورد، اما متأسفانه، بخشش و خیرخواهی بیش از حد معمولاً تاثیر دیگری بر روی افراد می گذارد.
- مردم فقط برای چیزهایی که وقت/ انرژی/ پول خود را صرف می کنند، ارزش قائل هستند، بنابراین اگر شما کسی باشید که در همه حالت دلسوزی می کنید، عزت و اعتبار شما برای آن شخص سر به فلک می کشد، اما ارزش آنها برای شما کاهش می یابد. موضع قاطع بودن را اتخاذ کنید. ممکن است افراد ابتدا از خود مقاومت نشان دهند یا حتی از تغییرات شما شوکه شوند اما در پایان، آنها به شما احترام می گذارند.

۴. نظرات خود را به شیوه محترمانه ای بیان کنید.



اگر حرفی برای گفتن دارید، سکوت نکنید. احساسات خود را به طور آزادانه به اشتراک بگذارید، زیرا این حق شماست. بخاطر داشته باشید که بیان نظرات هیچ مشکلی ندارد. فقط مطمئن شوید که لحظه مناسبی را برای بیان نیازهای خودتان انتخاب کرده اید. نشان بدهید که حرفهای شما مهم هستند و باید مورد توجه قرار بگیرند.

- در شرایط کم خطر تمرین کنید. آیا همه دوستان شما آن برنامه تلویزیونی جدید را که همه درباره آن صحبت می کنند، دوست دارند؟ از اقرار نسبت به اینکه شما تحت تأثیر آن برنامه قرار نگرفته اید، هیچ واهمه ای نداشته باشید. آیا کسی از گفته های شما برداشت غلطی کرده است؟ سر تکان ندهید و تظاهر به موافقت کنید. در مورد منظور واقعی خودتان توضیح دهید، حتی اگر سو تفاهم بوجود آمده، بی ضرر باشد.

۵. نیازهای خود را مشخص کنید.



مشخص کنید که چه چیزی شما را خوشحال می کند و اینکه چه نیازهایی دارید. این کار به شما کمک می کند تا مجموعه ای از انتظارات را برای دیگران ایجاد کنید تا بتوانند از نحوه رفتار مورد پسندتان پیروی کنند. به موقعیت هایی فکر کنید که احساس می کردید طرف مقابلتان برای شما احترامی قائل نمی شود یا شرایطی را در نظر بگیرید که احساس می کردید کسی به عواطف شما توجهی نمی کرد. سپس در نظر بگیرید که چه اتفاقی ممکن است بیفتد تا شما احساس کنید که مورد احترام بیشتری قرار گرفته اید.

۶. در مورد خواسته هایی که دارید، با خودتان صادق باشید.



- اگر نمی توانید تصمیم آخر را بگیرید یا اینکه سخت تلاش می کنید تا «آرام باشید و شرایط بوجود آمده را بپذیرید»، عمل همراه با اعتماد به نفس، هیچ فایده ای نخواهد داشت. اگر بتوانید به طور واضح در مورد نیازهایتان به دیگران بگویید، آنها هم با نیازهای شما مطابقت خواهند یافت.
- قرار دادن بار تصمیم گیری بر روی دوش سایر افراد، یک روش منفعلانه و تهاجمی از شانه خالی کردن از مسئولیت است و اینکه با این کار عواقب آن را کاملاً بر روی دوش دیگران قرار می دهید. دفعه بعد که دوستانتان از شما سوال پرسیدند که می خواهید کجا شام بروید، نگویید که: «اوه، هر جایی»، بلکه پاسخ واضحی بدهید.

۷. راه حل هایی را ارائه دهید که هر دو طرف را خوشحال کند.

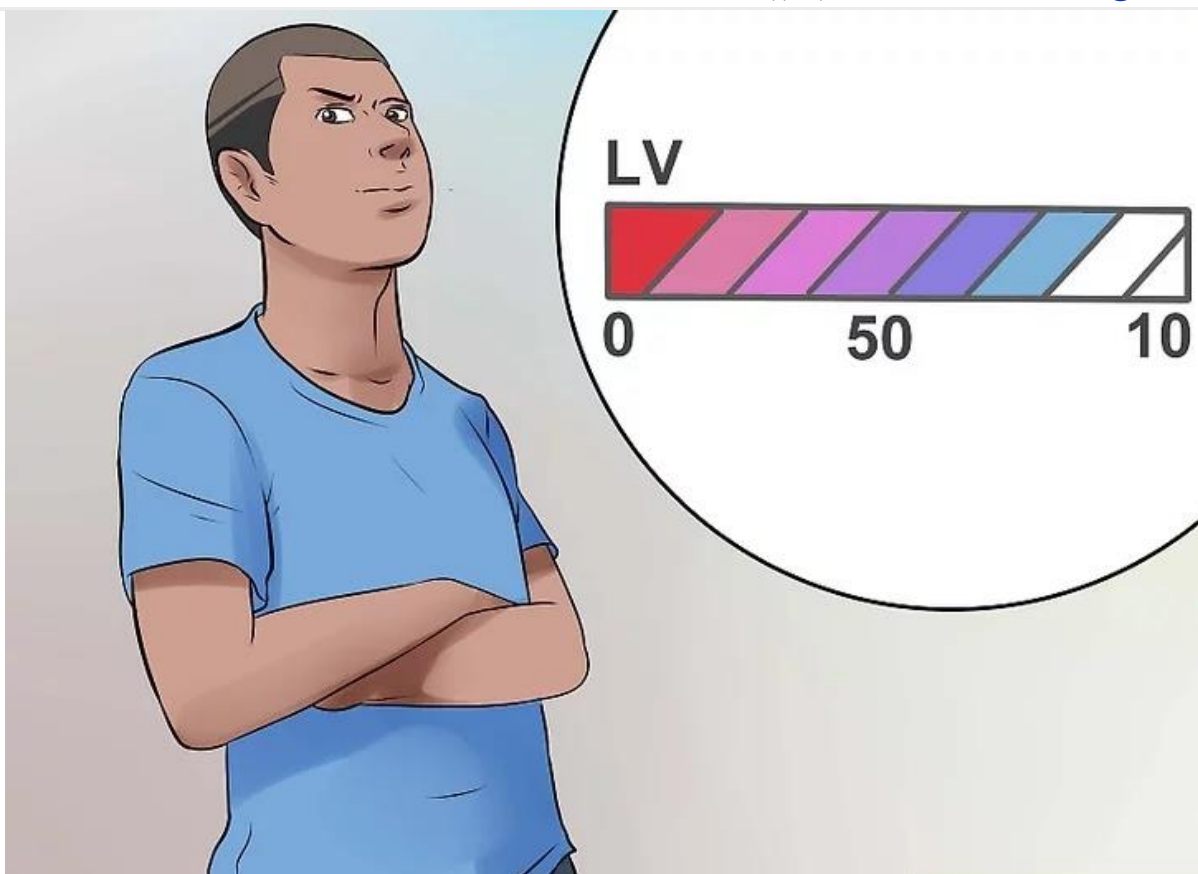


یک رویکرد خوب، اتخاذ ذهنیت «ما» و ارائه راهکارهایی است که اگر شرایط اجازه دهد، هر دو طرف را خوشحال خواهد کرد. به این ترتیب، به احساسات هر دو طرف توجه می شود و صحبت های افراد هم به خوبی شنیده می شود .

- به عنوان مثال، اگر هم اتاقي خود را هر روز به محل کارش می رسانید، اما او هزینه بنزین مصرفی ماشینتان را پرداخت نمی کند، در این مورد با او صحبتی داشته باشید. شما می توانید بگویید: «از نظر من مشکلی ندارد که هر چند وقت یک بار شما را سوار ماشین خودم بکنم. ماشین واقعا خرج دارد و در مقایسه با وقتی که با اتوبوس به سر کار می رفتید، با سوار شدن به ماشین من، در هزینه و وقتتان صرفه جویی زیادی شده است. اشکالی ندارد هر هفته مبلغی را بابت بنزین مصرفی پرداخت کنید؟ واقعا از شما ممنونم .» به این ترتیب، شما می پذیرید که ممکن است طرف مقابلتان متوجه نشود که شما چه احساسی دارید. در حال حاضر، او از این مسئله به خوبی آگاه شده است؛ بدون اینکه شما از لحن توهین آمیز و متهم کننده ای استفاده کرده باشید.

بخش هفتم: تجسم اعتماد به نفس

۱. سطح اعتماد به نفس خود را ارزیابی کنید.



اعتماد به نفس در توانایی شما در درک اینکه چگونه خود را می بینید، منعکس می شود. اعتماد به نفس شامل خود آگاهی و جایگاهی است که فکر می کنید در سلسله مراتب اجتماعی دارا هستید. اگر با دیدی منفی به خودتان نگاه کنید، ممکن است در اظهار افکار، عقاید، نیازها و احساسات خود با مشکلات زیادی روبرو شوید. بعلاوه اینکه، ممکن است حتی احساس ترس کنید و در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، تمایلی به پرسیدن سوال نداشته باشید، بر روی ویژگی های منفی خود بیش از حد متمرکز شوید و عدم اعتماد به خودتان در شما موج بزند. عدم اعتماد به نفس از ارتباط قاطعانه جلوگیری می کند. با پرسیدن سوالات زیر از خودتان، اعتماد به نفس خود را از طریق خود سنجی، ارزیابی کنید:

- آیا می توانید هنگام برقراری ارتباط با دیگران، ارتباط چشمی خود را حفظ کنید؟
- آیا تن صدای شما مناسب است؟

- آیا با اطمینان صحبت می کنید (بدون استفاده مکرر از عبارات «آ» یا «اوم»)?
 - آیا وضعیت بدنی یا طرز ایستادن شما، قائم و آزادانه است؟
 - آیا می توانید در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، سوال پرسید؟
 - آیا در کنار افراد دیگر احساس راحتی می کنید؟
 - آیا در صورت لزوم، می توانید «نه» بگویید؟
 - آیا توانایی ابراز درست خشم و دلخوری را دارید؟
 - آیا وقتی با دیگران اختلاف نظر دارید، نظر خود را ارائه می دهید؟
 - آیا از خودتان در برابر اشتباهاتی که تقصیر شما نبوده است، دفاع می کنید؟
- اگر به ۳ سوال یا تعداد کمتر، پاسخ منفی داده باشید، احتمالاً فرد با اعتماد به نفسی هستید. اگر به ۴-۶ از این سوال ها پاسخ منفی داده باشید، این احتمال وجود دارد که نسبت به خودتان، دید منفی دارید. اگر به بیش از ۷ سوال پاسخ منفی داده باشید، احتمالاً در مورد اعتماد به نفس دچار مشکلات زیادی هستید. حتی ممکن است بیشتر اوقات به شایستگی و ارزش خودتان شک کنید یا جایگاه خود را در سلسله مراتب اجتماعی، پایین تر ببینید.
- ۲. زبان بدن با اعتماد به نفسی داشته باشید.**



قبل از اینکه حتی فرصت کنید صحبت کنید، وضعیت بدنتان می تواند به خوبی در مورد شما صحبت کند. شانه ها و چانه تان را به سمت بالا نگه دارید. در هنگام صحبت، از تکان خوردن زیاد یا پوشاندن دهانتان خودداری کنید (در صورت لزوم، دستان خود را در جیبتان قرار دهید). وقتی که صحبت می کنید، به چشمان طرف مقابلتان نگاه کنید تا نشان دهید که قصد ندارید بی محلی کنید.

- مخصوصاً اگر عصبی یا مردد هستید، سعی کنید تا کسی متوجه نشود. با کنترل دست ها، پاها و حالات صورت، «گفته های» خود را پنهان کنید تا متوجه احساسات شما نشوند.
- اگر برقراری تماس چشمی برایتان سخت است، با عینک آفتابی تمرین کنید و سپس بدون عینک برقراری ارتباط چشمی را تمرین کنید. اگر باید از نگاه خیره دوری کنید، درست مانند زمانی که به فکر فرو می روید، به دور دست نگاه کنید و سرتان را پایین نیندازید.
- حتی اگر عصبی یا دست پاچه هستید، باز هم می توانید با اعتماد به نفس رفتار کنید. سوال پرسیدن، اصلاً خجالت ندارد.

۳. به طور واضح و سنجیده صحبت کنید.



اگر با عجله و تند صحبت می کنید، در واقع به طرف مقابلتان می فهمانید که توقع ندارید تا آنها زمان خود را صرف گوش دادن به حرف هایتان کنند. از طرف دیگر، آرام صحبت کردن به طرف مقابلتان نشان می دهد که شما ارزش انتظار را دارید. از صدای واضح و آرامی استفاده کنید. نیازی نیست که صدایتان را بالا ببرید، اما لازم است که صدای خود را به گوش دیگران برسانید.

- اگر افراد متوجه شما نمی شوند، صریح و محکم بگویید «ببخشید». وقتی کار اشتباهی انجام نداده اید، عذرخواهی نکنید، زیرا این امر می تواند باعث شود تا طرف مقابلتان احساس کند که بخاطر وجود آنها، کمی خجالت می کشید.
- سعی کنید هنگام صحبت، از جملات کوتاه و مختصر استفاده کنید. حتی افرادی که بیشتر از دیگران احساس اعتماد به نفس می کنند هم اگر نکته مورد نظر خود را در زمان مناسب به اطلاع بقیه نرسانند، مخاطبان خود را به راحتی از دست می دهند.
- وقتی می خواهید اظهارات قدرتمندانه ای را ارائه دهید، از گفتن «اوم» یا «مثلاً» پرهیزید. به طور آگاهانه تلاش کنید تا این کلمات را از دایره لغات خود حذف کنید.

۴. بر روی ظاهر خود کار کنید.



هرچند ممکن است سطحی به نظر برسد، ولی افراد سریعا براساس ظاهر شما قضاوت می کنند. افرادی که به طور طبیعی با اعتماد به نفس بوده و کاریزماتیک و جذاب هستند، می توانند نظر دیگران را تغییر دهند، اما بقیه افراد هم آنقدرها خوش شانس نیستند. اگر لباسی می پوشید که به نظر می رسد تازه از رختخواب خودتان خارج شده اید یا اگر هفت قلم آرایش کرده و کفش هایی با پاشنه های بسیار بلند می پوشید، یک فرد عادی هم شما را جدی نمی گیرد. از طرفی دیگر، اگر به نظر برسد که برای انجام کارها آماده هستید، افراد احترام بیشتری برایتان قائل می شوند.

- خوب لباس پوشیدن، لزوماً به معنای لباس شیک و پیک پوشیدن نیست. اگر نسبت به انتخاب لباسهایتان بی دقت هستید و شلخته می پوشید، تمرکز خود را بر روی داشتن لباس هایی تمیز، منطبق، بدون چروک و بدون شعارهای شرم آور و تصاویر نامناسب بگذارید.
- توجه به ظاهرتان و بهبود وضعیت لباس پوشیدن باعث می شود که در مورد خواسته هایتان جدی تر به نظر برسید.

۵. چیزهایی که می خواهید بگویید را تمرین و تکرار کنید.



این کار ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما اگر می‌خواهید اعتماد به نفس خود را نشان دهید، باید در لحظه مورد نظر محکم و قاطع به نظر برسید. چه راهی بهتر از تمرین برای رسیدن به این هدف وجود دارد؟ شما می‌توانید جلوی آینه، با ضبط، یا حتی در حضور یک دوست مطمئن تمرین کنید و وانمود کنید که او رئیس، شخصی مهم یا فردی است که شما قصد صحبت با او را دارید.

- هنگامی که لحظه مورد نظر فرا می‌رسد، به یاد داشته باشید که هنگام تمرین چقدر سرشار از اعتماد به نفس بوده‌اید و تلاش کنید تا هنگام عمل، با اعتماد به نفس بیشتری ظاهر شوید.

بخش هشتم: جستجوی برای کمک ۱. به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کنید



اگر احساس می‌کنید هنوز هم در مورد جرأت ورزی و ابراز وجود به کمک نیاز دارید، می‌توانید به دیدن یک متخصص بروید. مشاوران و روانشناسان در کمک به مردم در برقراری ارتباط ابه شکل سالم و معنی دار، به طور ویژه ای آموزش و تعلیم می‌بینند.

۲. جرأت ورزی را آموزش ببینید.



بسیاری از دانشگاه ها، به دانشجویان خود در مورد جرأت ورزی و ابراز وجود، آموزش هایی را ارائه می دهند. این امر به شما کمک می کند تا تکنیک های جرأت ورزی و ابراز وجود را تمرین کنید و در عین حال در مورد موقعیت های مختلفی که احساس می کنید در زمینه جرأت ورزی و ابراز وجود نیاز به کمک دارید هم بتوانید بحث کنید؛ در مورد کنترل استرس در هنگام قرار گیری در موقعیت های مختلف هم می تواند به شما کمک کند کمک می کند.

۳. در حضور یک دوست مطمئن و قابل اعتماد، تمرین کنید.



ابراز خودتان به تمرین و زمان نیاز دارد. از دوستی بخواهید تا به شما کمک کند تا بتوانید در موقعیت های مختلفی، به تمرین مهارت های ارتباطی خودتان بپردازید. هرچه بیشتر با موقعیت هایی روبرو شوید که خواستار جرأت و رزی و ابراز وجود شما باشند، حتی اگر شرایط شبیه سازی شده ای باشند، باز هم اعتماد به نفس شما بیشتر می شود.