چهار شنبه 22 شهریور 1396 - 08:50

رفتار جرئتمندانه به چه معنی است؟

رفتار جرئتمندانه راهی سالم برای برقراری ارتباط است. مترجم: پریسا مرتضوی منبع:راسخون رفتار جرئتمندانه راهی سالم برای برقراری ارتباط است. این توانایی به این معنی است که قادر باشید صادقانه و محترمانه در دفاع از خود صحبت بکنید. ما هر روز در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که رفتار جرئتمندانه می‌تواند به کمک‌مان بیاید. برای مثال سوال کردن از معلم‌مان، موفقیت در مصاحبه شغلی و مصاحبه دانشگاهی و درخواست از رییس برای افزایش منصفانهٔ حقوق. جرئت‌مند بودن در همه ما به طور طبیعی به وجود نمی‌آید. برخی از افراد بسیار منفعلانه ارتباط برقرار می‌کنند. روش بعضی دیگر بیش از حد تهاجمی و پرخاشگرانه است. در حالی که روش ابراز وجود مناسب چیزی بین این دو است. جرئت‌مندی به این معنی است: • شما می‌توانید نظر بدهید یا احساس خود را بگویید. • شما می‌توانید آنچه را که می‌خواهید و یا نیاز دارید درخواست کنید. • شما می‌توانید محترمانه با کسی مخالفت کنید. • شما می‌توانید ایده‌ها و پیشنهادات خود را ارائه دهید. • شما می‌توانید بدون احساس گناه صحبت کنید. • شما می‌توانید در دفاع از شخصی دیگر حرف بزنید. چرا جرئتمندی اهمیت دارد؟ سبک‌های ارتباطی قاطعانه و جرئتمندانه می‌تواند به ما کمک کند کارهایی را که می‌خواهیم، به انجام برسانیم. اما فراتر از آن: جرئتمند بودن نشان می‌دهد که ما به خودمان و دیگران احترام می‌گذاریم. افرادی که جرئتمندانه صحبت می‌کنند این پیام را ارسال می‌کنند که به خود باور دارند. آن‌ها نه بیش از حد خجالتی‌اند و نه بیش از حد سمج. آن‌ها می‌دانند که احساسات و نظراتشان حائز اهمیت است. آن‌ها اعتماد به نفس دارند. افراد جرئتمند به راحتی دوست پیدا می‌کنند. آن‌ها در روابط و ارتباطاتشان به نیازهای خود و افراد دیگر احترام می‌گذارند. آن‌ها می‌توانند درگیری‌ها و اختلافات را راحت‌تر حل و فصل کنند. کسانی که به دیگران احترام می‌گذارند متقابلاً احترام دریافت خواهند کرد. بیش از حد منفعل؟ بیش از حد تهاجمی؟ یا کاملاً متناسب؟ از کجا بدانیم که در کجای مقیاس ابراز وجود، قرار داریم؟ در اینجا چند نمونه خواهیم آورد: پائولا بیش از حد منفعل است. اگر شما از پائولا بپرسید دوست دارد چه فیلمی را تماشا کند، او به احتمال زیاد خواهد گفت: "من نمی‌دانم شما چه فیلمی را دوست می‌دارید؟" او معمولاً اجازه می‌دهد دیگران برای او تصمیم بگیرند، اما بعد از آن از اینکه آنچه را که میخواسته ابراز نکرده است پشیمان میشود. برای او آزار دهنده است که در جمع دوستانش معمولاً ساکت است و هرگاه می‌خواهد وارد مکالمه شود چنان آرام و آهسته صحبت میکند که دیگران بدون اینکه متوجه او شوند به صحبتهایشان ادامه میدهند. جین بیش از حد تهاجمی و پرخاشگر است. جین فکر می‌کند که در صحبت کردن هیچ مشکلی ندارد. او همواره با صدای بلند و بسیار حق به جانب صحبت می‌کند. جین معمولاً در مکالمه‌ها حالت مستبدانه‌ای دارد، اغلب صحبت دیگران را قطع می‌کند، و به ندرت به حرف دیگران گوش می‌دهد. اگر او در مورد مسئله ای با شما اختلاف نظر داشته باشد، حتماً با طعنه و کنایه شما را متوجه خواهد کرد. همه او را به ریاست مابی، بی‌ملاحظگی و بی‌اعتنایی می‌شناسند. بن برخوردی قاطعانه و جرئتمند دارد. وقتی شما نظر بن را می‌پرسید، او صادقانه به شما جواب می‌دهد. اگر او در مورد مسئله‌ای با شما اختلاف‌نظر داشته باشد، طوری این را به شما خواهد گفت که شما احساس تحقیر و ناراحتی نداشته باشید. بن به نظر شما نیز علاقه‌مند است. او به آنچه شما می‌گویید به دقت گوش فرا می‌دهد. حتی زمانی که بن با نظر شما مخالف است، شما احساس خواهید کرد که او به دیدگاه شما احترام می‌گذارد. معایب بیش از حد منفعل بودن افرادی که بیش از حد منفعلانه عمل می‌کنند اغلب احساس می‌کنند که از آن‌ها سوء استفاده شده است. آن‌ها ممکن است به تدریج احساس آسیب‌پذیری، عصبانی، تنفر و یا رنجش خاطر بکنند. هنگامی که شما افکار و احساسات خود را پنهان می‌کنید دیگران نمی‌توانند شما را به خوبی درک کرده و بشناسند. گروه دوستانتان نمی‌توانند از نظرات و یا ایده‌های شما بهره مند شوند. اگر شما احساس کنید که نظرات و احساساتتان اهمیتی ندارند و به حساب نمی‌آیند، اعتماد به نفستان پایین می‌آید، و فرصت به رسمیت شناخته شدن و بازخورد مثبت برای ایده‌های خوب خود را از دست میدهید. این حتی می‌تواند به احساس افسردگی منجر شود. معایب بیش از حد تهاجمی و پرخاشگر بودن افرادی که بیش از حد تهاجمی و پرخاشگر هستند نمی‌توانند دوستان خود را حفظ کنند. آن‌ها دوست دارند بر همه مکالمات چیره باشند یا نظرات خود را بیش از حد گستاخانه و با زور و اجبار به دیگران تحمیل کنند، طوری که با رفتارشان دیگران احساس کنند به آن‌ها بی‌احترامی شده است. کسانی که برخوردی تهاجمی و پرخاشگرانه دارند ممکن است بتوانند دیگران را وادار به انجام کارهایی که می‌خواهند بکنند، اما بسیاری از اوقات نهایتاً از سوی دیگران طرد شده و نفرتشان را بر می‌انگیزانند. آن‌ها اغلب احترام دیگران را از دست می‌دهند. چرا همه افراد جرئتمند نیستند؟ چرا بعضی از افراد سبک ارتباطی قاطعانه و جرئتمندانه ای دارند در حالی که دیگران منفعل و یا تهاجمی هستند؟ بخشی از آن به شخصیت مربوط میشود. بخش دیگر مربوط به عادات و یا تجربه‌های ما است. همچنین ما میتوانیم رفتار جرئتمندانه، منفعل، یا تهاجمی را از تماشای رفتار دیگران به ویژه کسانی که ما را پرورده اند یاد بگیریم. در اینجا مسائلی را مطرح میکنیم که می‌توانند باعث شوند افراد رفتاری منفعلانه داشته باشند: • عدم اعتماد به نفس و یا بی ارزش شمردن نظرات خود • نگرانی بیش از حد در مورد خشنود کردن دیگران و یا مورد پذیرش قرار گرفتن توسط دیگران • نگرانی از این که دیگران با ایده‌ها و نظرات آن‌ها مخالف کنند • حساسیت داشتن به انتقاد و یا داشتن تجاربی در گذشته که در آن‌ها ایده‌هایشان نادیده گرفته و یا رد شده اند. • توسعه نیافتن مهارت‌های جرئتمندی مسائلی که می‌توانند باعث شوند

افراد رفتاری تهاجمی داشته باشند: • بیش از حد به خود مطمئن بودن • تمرکز بیش از حد بر برآورده شدن نیازها و مورد پذیرش قرار گرفتن نظرات • نیاموختن لزوم احترام به نظرات، دیدگاه‌ها و نیازهای افراد دیگر • نیاموختن مهارت‌های گوش دادن و یا جویا شدن نظرات دیگران مسائلی که می‌توانند باعث شوند افراد رفتاری جرئتمندانه داشته باشند: • اعتماد به نفس • باور داشتن به اینکه نظراتشان حائز اهمیت است، ایده‌ها و احساسات شان مهم هستند، و آن‌ها حق ابراز وجود دارند • انعطاف پذیر بودن (توانایی رو به رو شدن با انتقاد، طرد شدن و یا موانع) • احترام به خواست‌ها و نیازهای دیگران • داشتن الگوهایی برای رفتار جرئتمندانه • دانستن اینکه از ایده‌هایشان استقبال خواهد شد یا تشویق شدن برای رفتار جرئتمندانه در گذشته چگونه می‌توان جرئتمندی بیشتری داشت؟ جرئتمندی با تمرین مهارت‌های ارتباطی خاص و داشتن نگرش درونی مناسب به وجود می‌آید. برخی از افراد به طور طبیعی در داشتن رفتار جرئتمندانه ماهرانه تر عمل میکنند. دیگران باید بیشتر تمرین کنند. اما هر کس می‌تواند این توانایی را در خویش بهبود بخشد. چگونه میتوان این کار را انجام داد: در ابتدا در نظر آورید که رفتار شما به کدامیک از سبک‌های ارتباطی (جرئتمند، منفعل، یا تهاجمی) نزدیک تر است. سپس تصمیم بگیرید که آیا باید بر روی خود کار کنید تا کمتر منفعل باشید، کمتر تهاجمی باشید و یا تنها باید سبک جرئتمندانه خود را تقویت کنید.

رفتار جرئتمندانه راهی سالم برای برقراری ارتباط است. این توانایی به این معنی است که قادر باشید صادقانه و محترمانه در دفاع از خود صحبت بکنید. ما هر روز در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که رفتار جرئتمندانه می‌تواند به کمک‌مان بیاید. برای مثال سوال کردن از معلم‌مان، موفقیت در مصاحبه شغلی و مصاحبه دانشگاهی و درخواست از رییس برای افزایش منصفانهٔ حقوق.
جرئت‌مند بودن در همه ما به طور طبیعی به وجود نمی‌آید. برخی از افراد بسیار منفعلانه ارتباط برقرار می‌کنند. روش بعضی دیگر بیش از حد تهاجمی و پرخاشگرانه است. در حالی که روش ابراز وجود مناسب چیزی بین این دو است.
جرئت‌مندی به این معنی است:
• شما می‌توانید نظر بدهید یا احساس خود را بگویید.
• شما می‌توانید آنچه را که می‌خواهید و یا نیاز دارید درخواست کنید.
• شما می‌توانید محترمانه با کسی مخالفت کنید.
• شما می‌توانید ایده‌ها و پیشنهادات خود را ارائه دهید.
• شما می‌توانید بدون احساس گناه صحبت کنید.
• شما می‌توانید در دفاع از شخصی دیگر حرف بزنید.
چرا جرئتمندی اهمیت دارد؟
سبک‌های ارتباطی قاطعانه و جرئتمندانه می‌تواند به ما کمک کند کارهایی را که می‌خواهیم، به انجام برسانیم. اما فراتر از آن: جرئتمند بودن نشان می‌دهد که ما به خودمان و دیگران احترام می‌گذاریم.
افرادی که جرئتمندانه صحبت می‌کنند این پیام را ارسال می‌کنند که به خود باور دارند. آن‌ها نه بیش از حد خجالتی‌اند و نه بیش از حد سمج. آن‌ها می‌دانند که احساسات و نظراتشان حائز اهمیت است. آن‌ها اعتماد به نفس دارند.
افراد جرئتمند به راحتی دوست پیدا می‌کنند. آن‌ها در روابط و ارتباطاتشان به نیازهای خود و افراد دیگر احترام می‌گذارند. آن‌ها می‌توانند درگیری‌ها و اختلافات را راحت‌تر حل و فصل کنند. کسانی که به دیگران احترام می‌گذارند متقابلاً احترام دریافت خواهند کرد.
بیش از حد منفعل؟ بیش از حد تهاجمی؟ یا کاملاً متناسب؟
از کجا بدانیم که در کجای مقیاس ابراز وجود، قرار داریم؟ در اینجا چند نمونه خواهیم آورد:
پائولا بیش از حد منفعل است. اگر شما از پائولا بپرسید دوست دارد چه فیلمی را تماشا کند، او به احتمال زیاد خواهد گفت: "من نمی‌دانم – شما چه فیلمی را دوست می‌دارید؟" او معمولاً اجازه می‌دهد دیگران برای او تصمیم بگیرند، اما بعد از آن از اینکه آنچه را که میخواسته ابراز نکرده است پشیمان میشود. برای او آزار دهنده است که در جمع دوستانش معمولاً ساکت است و هرگاه می‌خواهد وارد مکالمه شود چنان آرام و آهسته صحبت میکند که دیگران بدون اینکه متوجه او شوند به صحبتهایشان ادامه میدهند.
جین بیش از حد تهاجمی و پرخاشگر است. جین فکر می‌کند که در صحبت کردن هیچ مشکلی ندارد. او همواره با صدای بلند و بسیار حق به جانب صحبت می‌کند. جین معمولاً در مکالمه‌ها حالت مستبدانه‌ای دارد، اغلب صحبت دیگران را قطع می‌کند، و به ندرت به حرف دیگران گوش می‌دهد. اگر او در مورد مسئله ای با شما اختلاف نظر داشته باشد، حتماً با طعنه و کنایه شما را متوجه خواهد کرد. همه او را به ریاست مابی، بی‌ملاحظگی و بی‌اعتنایی می‌شناسند.
بن برخوردی قاطعانه و جرئتمند دارد. وقتی شما نظر بن را می‌پرسید، او صادقانه به شما جواب می‌دهد. اگر او در مورد مسئله‌ای با شما اختلاف‌نظر داشته باشد، طوری این را به شما خواهد گفت که شما

احساس تحقیر و ناراحتی نداشته باشید. بن به نظر شما نیز علاقه‌مند است. او به آنچه شما می‌گویید به دقت گوش فرا می‌دهد. حتی زمانی که بن با نظر شما مخالف است، شما احساس خواهید کرد که او به دیدگاه شما احترام می‌گذارد.
معایب بیش از حد منفعل بودن
افرادی که بیش از حد منفعلانه عمل می‌کنند اغلب احساس می‌کنند که از آن‌ها سوء استفاده شده است. آن‌ها ممکن است به تدریج احساس آسیب‌پذیری، عصبانی، تنفر و یا رنجش خاطر بکنند.
هنگامی که شما افکار و احساسات خود را پنهان می‌کنید دیگران نمی‌توانند شما را به خوبی درک کرده و بشناسند. گروه دوستانتان نمی‌توانند از نظرات و یا ایده‌های شما بهره مند شوند.
اگر شما احساس کنید که نظرات و احساساتتان اهمیتی ندارند و به حساب نمی‌آیند، اعتماد به نفستان پایین می‌آید، و فرصت به رسمیت شناخته شدن و بازخورد مثبت برای ایده‌های خوب خود را از دست میدهید. این حتی می‌تواند به احساس افسردگی منجر شود.
معایب بیش از حد تهاجمی و پرخاشگر بودن
افرادی که بیش از حد تهاجمی و پرخاشگر هستند نمی‌توانند دوستان خود را حفظ کنند. آن‌ها دوست دارند بر همه مکالمات چیره باشند یا نظرات خود را بیش از حد گستاخانه و با زور و اجبار به دیگران تحمیل کنند، طوری که با رفتارشان دیگران احساس کنند به آن‌ها بی‌احترامی شده است.
کسانی که برخوردی تهاجمی و پرخاشگرانه دارند ممکن است بتوانند دیگران را وادار به انجام کارهایی که می‌خواهند بکنند، اما بسیاری از اوقات نهایتاً از سوی دیگران طرد شده و نفرتشان را بر می‌انگیزانند. آن‌ها اغلب احترام دیگران را از دست می‌دهند.
چرا همه افراد جرئتمند نیستند؟
چرا بعضی از افراد سبک ارتباطی قاطعانه و جرئتمندانه ای دارند در حالی که دیگران منفعل و یا تهاجمی هستند؟ بخشی از آن به شخصیت مربوط میشود. بخش دیگر مربوط به عادات و یا تجربه‌های ما است. همچنین ما میتوانیم رفتار جرئتمندانه، منفعل، یا تهاجمی را از تماشای رفتار دیگران به ویژه کسانی که ما را پرورده اند یاد بگیریم.
در اینجا مسائلی را مطرح میکنیم که می‌توانند باعث شوند افراد رفتاری منفعلانه داشته باشند:
• عدم اعتماد به نفس و یا بی ارزش شمردن نظرات خود
• نگرانی بیش از حد در مورد خشنود کردن دیگران و یا مورد پذیرش قرار گرفتن توسط دیگران
• نگرانی از این که دیگران با ایده‌ها و نظرات آن‌ها مخالف کنند
• حساسیت داشتن به انتقاد و یا داشتن تجاربی در گذشته که در آن‌ها ایده‌هایشان نادیده گرفته و یا رد شده اند.
• توسعه نیافتن مهارت‌های جرئتمندی
مسائلی که می‌توانند باعث شوند افراد رفتاری تهاجمی داشته باشند:
• بیش از حد به خود مطمئن بودن
• تمرکز بیش از حد بر برآورده شدن نیازها و مورد پذیرش قرار گرفتن نظرات
• نیاموختن لزوم احترام به نظرات، دیدگاه‌ها و نیازهای افراد دیگر
• نیاموختن مهارت‌های گوش دادن و یا جویا شدن نظرات دیگران
مسائلی که می‌توانند باعث شوند افراد رفتاری جرئتمندانه داشته باشند:
• اعتماد به نفس
• باور داشتن به اینکه نظراتشان حائز اهمیت است، ایده‌ها و احساسات شان مهم هستند، و آن‌ها حق ابراز وجود دارند
• انعطاف پذیر بودن (توانایی رو به رو شدن با انتقاد، طرد شدن و یا موانع)
• احترام به خواست‌ها و نیازهای دیگران
• داشتن الگوهایی برای رفتار جرئتمندانه
• دانستن اینکه از ایده‌هایشان استقبال خواهد شد یا تشویق شدن برای رفتار جرئتمندانه در گذشته
چگونه می‌توان جرئتمندی بیشتری داشت؟
جرئتمندی با تمرین مهارت‌های ارتباطی خاص و داشتن نگرش درونی مناسب به وجود می‌آید.
برخی از افراد به طور طبیعی در داشتن رفتار جرئتمندانه ماهرانه تر عمل میکنند. دیگران باید بیشتر تمرین کنند. اما هر کس می‌تواند این توانایی را در خویش بهبود بخشد.
چگونه میتوان این کار را انجام داد:
در ابتدا در نظر آورید که رفتار شما به کدامیک از سبک‌های ارتباطی (جرئتمند، منفعل، یا تهاجمی) نزدیک تر است. سپس تصمیم بگیرید که آیا باید بر روی خود کار کنید تا کمتر منفعل باشید، کمتر تهاجمی باشید و یا تنها باید سبک جرئتمندانه خود را تقویت کنید.
مترجم: پریسا مرتضوی

منبع:راسخون