

جسارت آموزی

تبحر یافتن در ارتباط جسورانه برای آموختن اینکه چگونه خودتان باشید
و کاری کنید که دیگران به شما احترام بگذارند.

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	فصل اول: درک جسارت
۲۶.....	فصل دوم: ایجاد زبان بدن جسورانه.....
۳۴.....	فصل سوم: مسائل پایه و اساسی در جسارت.....
۴۸.....	فصل چهارم: جسارت در محیط کار
۷۴.....	فصل پنجم: جسارت برای زنان.....
۸۴.....	فصل ششم: جسارت در روابط زناشویی
۹۵.....	فصل هفتم: نحوه برخورد با افراد متخاصم و کنترل گر.....
۱۰۴.....	فصل هشتم: جسارت یک انتخاب است.....
۱۱۵.....	پس گفتار
۱۱۷.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۱۸.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۱۹.....	درباره نویسنده.....

فصل اول: درک جسارت

جسارت چیست؟

بارها پیش آمده که این جمله را شنیده‌ایم، «شما باید جسورتر باشید». اما، اکثر مردم درک درستی از اصطلاح جسارت ندارد، تعداد افرادی که به‌خوبی معنای جسور بودن را می‌دانند واقعاً اندک است؛ بنابراین جسارت دقیقاً به چه معناست؟ به‌طور خلاصه، جسارت سبکی از ارتباط است که به شما اجازه می‌دهد افکار، هیجانات، نیازها و نظراتتان را به‌گونه‌ای ابراز کنید که نه حق دیگران پایمال شود نه حق خودتان. سبک‌های ارتباطی دیگری نیز هستند همچون پرخاشگرانه، منفعلانه و منفعل-پرخاشگر که به پایمال شدن حقوق خودمان یا حقوق دیگران می‌انجامند.

بیاید این چهار سبک اصلی ارتباط را عمیق‌تر بررسی کنیم: ارتباط منفعلانه^۱.
سبکی از ارتباط که در آن افراد از بیان افکار، نیازها و نظرات خود اجتناب می‌کنند.

افرادی که سبک ارتباطی منفعلانه را در پیش گرفته‌اند به موقعیت‌های زیان‌بار یا خشمگین‌کننده پاسخ ناچیزی نشان می‌دهند، اغلب شکایت‌ها و دلخوری‌هایشان را در خود می‌ریزند و بدون واقف بودن به این امر، زندگی خود را با یک نارضایتی مداوم سپری می‌کنند. وقتی هم نسبت به رفتارهای غیرقابل تحمل دیگران صبرشان لبریز شود، اغلب طغیانی از خشم را نشان می‌دهند که تناسبی با آن رویداد آغازگر ندارد. پس از چنین طغیانی، ممکن است با انبوهی از احساس گناه و پشیمانی مواجه شوند، که باعث می‌شود سریعاً به سبک ارتباطی منفعلانه بازگردند.
این افراد به‌طور معمول در بیان نیازها، افکار و هیجانات خود کوتاهی می‌کنند،

1. Passive communication

اغلب به دیگران اجازه می‌دهند حقوقشان را پایمال کنند و با صدایی آرام حرف می‌زنند و مدام عذرخواهی می‌کنند. آنها همچنین تمایل دارند از تماس چشمی اجتناب کنند و اغلب ارتباطی غیر کلامی دارند که همین امر سبب می‌شود به نظر دیگران بسیار ضعیف جلوه کنند. آنها ممکن است وقتی اظهار نظری می‌کنند یا جملاتی که گفته‌اند را ناشایست می‌دانند پیش از آنکه کسی چیزی بگوید عذرخواهی کنند.

اکثر افراد، از جمله خودم، ارتباط برقرار کردن را با سبک ارتباطی منفعلانه آغاز می‌کنند، چرا که این متداول‌ترین سبکی است که توسط افراد درونگرا، افراد با عزت نفس پایین و آنهایی که می‌ترسند بی‌پرده صحبت کنند به کار گرفته می‌شود.

برای مثال، یک شخص بسیار منفعل ممکن است بگوید، «شاید این سؤال به نظر شما احمقانه باشد، اما آیا تلاش کرده‌اید مسئله را به این شیوه حل کنید؟».

این عذرخواهی مداوم و همیشه خود را دست کم گرفتن ناشی از اعتماد به نفس پایین و احساس اضطراب در فرد است مبنی بر اینکه نکند ستیزه‌جو یا پرخاشگر به نظر برسد.

در پیش گرفتن سبک منفعلانه‌ای از ارتباط چندین اثر مخرب در کوتاه‌مدت و بلندمدت دارد:

- افراد منفعل اغلب هنگام تعامل با دیگران احساس اضطراب می‌کنند، زیرا غالباً احساس می‌کنند همه‌چیز از کنترلشان خارج می‌شود.

- آنها احساس افسردگی و سرخوردگی می‌کنند زیرا به‌طور معمول نیازها و خواسته‌هایشان برآورده نمی‌شود.

- هرگز به مسائل و مشکلات آنها پرداخته نمی‌شود، به تدریج روی هم انباشته می‌شود و به ناامیدی بیشتر می‌انجامد.

- افرادی که به سبک منفعلانه‌ای از ارتباط عادت کرده‌اند اغلب به اختلالات اضطراب اجتماعی مبتلا می‌شوند.

اگر با برخی از جملات زیر بتوانید ارتباط برقرار کنید، احتمالاً در درجهٔ نخست از سبک ارتباطی منفعلانه استفاده می‌کنید:

- «درست نیست که از حقوقم دفاع کنم.»

- «من نمی‌دانم که حقوق من شامل چه چیزهایی می‌شود.»

- «این اغلب در مورد من اتفاق می‌افتد که احساس کنم نادیده گرفته شده‌ام یا دیگران حقوقم را پایمال کرده‌اند.»

- «احساس می‌کنم نمی‌توانم به‌خوبی از خودم مراقبت کنم.»

- «احساس می‌کنم که دیگران به‌اندازهٔ کافی برایم ارزش قائل نمی‌شوند.»

ارتباط پرخاشگرانه^۱. این سبک از ارتباط انتهای دیگر پیوستار است. افرادی که از شکل پرخاشگرانهٔ ارتباط استفاده می‌کنند اغلب قادرند افکار، نیازها و هیجانانشان را ابراز کنند؛ اما این کار را بدون در نظر گرفتن حقوق دیگران و بدون رعایت احترام آنها انجام می‌دهند.

اگر شما از سبک ارتباطی پرخاشگرانه استفاده می‌کنید، علائق شما برایتان اولویت اصلی را دارد، این بدین معناست که شما برای رسیدن به خواسته‌هایتان ممکن است حتی حق دیگران را پایمال کنید یا برای سرکوب کردن عقاید و نظرات مخالف از زور و اجبار استفاده کنید.

افرادی که پرخاشگرانه ارتباط برقرار می‌کنند به‌جای ابراز بی‌طرفانهٔ نیازهایشان تمایل دارند از جملات متهم‌کنندهٔ بسیاری که با کلمهٔ «شما» [یا تو] آغاز می‌شوند استفاده کنند و نیز گرایش شدیدی به حمله کردن به دیگران دارند. برای مثال، می‌گویند «شما همیشه سریع صحبت می‌کنید» یا «شما واقعاً رانندهٔ بی‌احتیاطی هستید.» به یاد دارم که زمانی افرادی که سبک ارتباطی پرخاشگرانه داشتند را بسیار تحسین می‌کردم؛ و فکر می‌کردم آنها خیلی راحت به هرچه می‌خواهند می‌رسند.

افرادی که در جایگاه قدرت هستند، همچون مدیران، رهبران گروه و رؤسا که

اغلب با استفاده از سبکی پرخاشگرانه ارتباط برقرار می‌کنند، از نظر دیگران افرادی انعطاف‌ناپذیر، خودخواه و سخت‌گیر هستند.

ارتباط برقرارکنندگان پرخاشگر اغلب:

- با مقصر دانستن دیگران و تحقیر کردن می‌کوشند دیگران را کنترل کنند.
- طبق تکانه^۱ عمل می‌کنند.
- از جملات متهم‌کننده‌ای که با «شما یا تو» آغاز می‌شوند بسیار زیاد استفاده می‌کنند.
- مدام حرف دیگران را قطع می‌کنند.
- شنوندگان خوبی نیستند.
- می‌کوشند دیگران را تحت سلطه خود درآورند.
- رئیس‌مآبانه و پرتوقع صحبت می‌کنند.
- از آنجا که هیچ علاقه‌ای ندارند که از نیازها و عقاید دیگران مطلع شوند، به‌ندرت سؤال می‌پرسند.
- نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند.

اگر شما با جملات زیر ارتباط برقرار می‌کنید، احتمالاً از سبک ارتباطی پرخاشگرانه استفاده می‌کنید:

- «به‌نظرم عقاید و نیازهای من مهم‌تر از عقاید و نیازهای دیگران است.»
- «هر وقت در حال گفتگو و مذاکره باشم، تلاش می‌کنم به نتیجه‌ای برسم که برایم بهترین مزایا را داشته باشد.»

- «دوست دارم دیگران را سرزنش کنم و به خاطر اشتباهاتشان احساس بدی در آنها به وجود بیاورم.»

- «گرایشی به تکانشی بودن دارم و نسبتاً سریع واکنش نشان می‌دهم.»

- «اغلب با دیگران با صدایی بلند و رئیس‌مآبانه صحبت می‌کنم.»

- «اطرافیانم اغلب به من می‌گویند که خودم را همیشه حق‌به‌جانب می‌دانم.»

ارتباط منفعل-پرخاشگر^۱. این سبک سوم از ارتباط به‌طور معمول به‌خوبی سه سبک دیگر شناخته نشده است.

این سبک در واقع ترکیبی از دو سبک اول است. به این‌گونه که اغلب توسط افرادی به کار گرفته می‌شود که می‌خواهند در ظاهر منفعل به‌نظر برسند اما خشمشان را به شیوه‌ای ناملموس یا غیرمستقیم برون‌ریزی^۲ می‌کنند. غالباً افرادی که در ارتباطات خود سبک منفعل-پرخاشگر دارند همان احساس ارتباط برقرارکنندگان منفعل را تجربه می‌کنند؛ آنها احساس ناتوانی، ناامیدی و سرخوردگی می‌کنند زیرا احساس می‌کنند قادر نیستند که مستقیماً به مسائل یا علت ناامیدی خود پردازند. آنها تمایل دارند خشم خود را به شیوه‌ای ناملموس، اغلب با تخریب آنچه فکر می‌کنند دلیل ناراحتی‌شان است ابراز کنند.

ارتباط برقرارکنندگان منفعل - پرخاشگر تمایلی ندارند که مستقیماً درباره‌ی آنچه در ذهنشان می‌گذرد صحبت کنند و در عوض آن را از طریق اعمالی مبهم یا اظهاراتی توهین‌آمیز یا ناراحت‌کننده منتقل می‌کنند.

ارتباط برقرارکنندگان منفعل-پرخاشگر اغلب:

- برایشان دشوار است خشم خود را بپذیرند.

- از طعنه و کنایه استفاده می‌کنند.

1. Passive-aggressive communication
2. Acting out

- انکار می‌کنند که مشکلی وجود دارد.
- خود را یار و همراه جلوه می‌دهند اما عمداً همه‌چیز را به هم می‌ریزند.
- به شیوه‌ای ناملموس و غیرمستقیم خشم خود را برون‌ریزی می‌کنند.
- به‌گونه‌ای از ارتباط غیر کلامی استفاده می‌کنند که با احساس آنها همخوانی ندارد. (برای مثال، وقتی از چیزی ناراحت‌اند، لبخند می‌زنند)
- اگر شما با جملات زیر ارتباط برقرار می‌کنید، احتمالاً از سبک ارتباطی منفعل-پرخاشگر استفاده می‌کنید:
- «فکر نمی‌کنم بتوانم از عقاید و نیازهایم دفاع کنم، بنابراین، اغلب دیگران را خراب می‌کنم و به همشان می‌ریزم.»
- «دوست ندارم بی‌پرده و مستقیم با افراد صحبت کنم، در عوض ترجیح می‌دهم از شیوه‌ها و راهکارهای غیرمستقیم به آنچه می‌خواهم برسیم.»
- «اغلب مثل یک دوست و همراه به نظر می‌رسم، در حالی که واقعاً این‌طوری نیستم.»
- سه سبک نخست ارتباط - منفعلانه، پرخاشگرانه و منفعل - پرخاشگر - رویکردهای نادرستی هستند که معایشان بیش از مزایایشان است. افرادی که از این سه سبک استفاده می‌کنند اغلب پاسخ منفی‌ای از دیگران می‌گیرند. با این حساب بهترین سبک ارتباطی‌ای که در اکثر موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند بیشترین کارایی را داشته باشد کدام است؟
- بله، احتمالاً پاسخ را به‌خوبی حدس زده‌اید: **ارتباط جسورانه**^۱. افرادی که از این سبک ارتباط استفاده می‌کنند می‌توانند نیازها، نظرات و احساساتشان را به‌طور واضح بیان کنند و بدون توهین و بی‌احترامی به دیگران قاطعانه از حقوق خود دفاع کنند. این دسته از افراد، نه تنها برای هیجان‌ات، زمان و نیازهای خود ارزش قائل‌اند، بلکه رعایت

حقوق دیگران را نیز در اولویت قرار می‌دهند. با اینکه هیچ‌کدام از سبک‌های ارتباطی نمی‌توانند واکنش مثبت از سوی دیگران را تضمین کنند، اما ارتباط جسورانه از این لحاظ می‌تواند در بلندمدت بیشترین تأثیر را داشته باشد.

ارتباط برقرارکنندگان جسور اغلب:

- افکار، نیازها و هیجانات خود را به‌طور واضح و با احترام بیان می‌کنند.
- به‌جای استفاده از جملاتی که با «شما یا تو» آغاز می‌شوند از جملاتی که با «من» آغاز می‌شوند استفاده می‌کنند.
- به‌ندرت احساس می‌کنند که در موقعیتی هیچ‌گونه کنترل یا حرفی برای گفتن ندارند.
- ارتباط برقرار کردن با دیگران برایشان راحت است.
- ارتباط چشمی مطلوب و سنجیده‌ای برقرار می‌کنند.
- با لحنی کاملاً آرام و واضح صحبت می‌کنند.
- به دیگران بسیار احترام می‌گذارند.

اگر شما با جملات زیر ارتباط برقرار می‌کنید، احتمالاً از سبک ارتباطی جسورانه استفاده می‌کنید:

- «دوست دارم که در مورد مسائل صادقانه و مستقیم صحبت کنم.»
- «برای دیگران ارزش زیادی قائلم.»
- «می‌دانم که در زندگی‌ام انتخاب‌هایی دارم و خیلی از اتفاقات به دست خودم رقم می‌خورند.»
- «یکی از بزرگ‌ترین اولویت‌های من این است که حقوقم رعایت شود.»
- «بخش عمده‌ای از احساس شادی و رضایتمندی‌ام تحت کنترل من است.»

- «من به حقوق دیگران به همان اندازه حقوق خودم احترام می‌گذارم.»

درک اینکه چگونه یک سبک جسورانه‌ای از ارتباط می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر از خودمان مراقبت کنیم، سلامت روان بهتری داشته باشیم و روابط مستحکم‌تری برقرار کنیم چندان دشوار نیست.

افسانه‌های رایج دربارهٔ جسارت

از آنجا که اکثر مردم درک درستی از جسارت ندارند، سوءبرداشتهای بسیاری این مفهوم را احاطه کرده است.

بسیاری از افرادی که از سه سبک ارتباطی دیگر استفاده می‌کنند اغلب از این سوءبرداشتهای به‌عنوان بهانه‌ای برای اینکه چرا تلاش نمی‌کنند جسورتر باشند استفاده می‌کنند.

بیایید به برخی از رایج‌ترین افکاری که مانع از آن می‌شوند که ما جسور باشیم و سپس به آنچه می‌توانیم برای تغییرشان انجام دهیم نگاهی بی‌اندازیم.

افسانه: جسارت با پرخاشگری تفاوت زیادی ندارد.

واقعیت: بسیاری از افرادی که از سبک پرخاشگرانه ارتباط استفاده می‌کنند معتقدند که واقعاً آدم‌های جسوری هستند زیرا می‌توانند نیازهایشان را به دیگران بگویند. گرچه در هر دو سبک پرخاشگرانه و جسورانه ارتباط گفتگوی مؤثر برای برطرف کردن نیازهایتان شکل می‌گیرد، اما در بیان جسورانه یا پرخاشگرانه آن تفاوت‌های اساسی‌ای وجود دارد.

برای مثال، در انتخاب کلمات، لحن صدا و زبان بدنی که در هر دو استفاده می‌شود تفاوت‌هایی وجود دارد.

افسانه: با جسور بودن، به آنچه می‌خواهم دست می‌یابم.

واقعیت: استفاده از سبک جسورانه ارتباط به این معنا نیست که شما همیشه می‌توانید