

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

ابراز وجود

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸

ابراز وجود

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد چهارم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	 دیباچه
۹	 ابراز وجود
۱۰	 مقدمه
۱۱	 سنجش ابراز وجود
۱۴	 انواع شیوه‌های ارتباطی
۳۸	 سبک ارتباطی جرأت‌مندانه
۴۸	 آیا جرأت‌مندی همیشه مفید است؟
۴۸	 انواع رفتارهای جرأت‌مندانه
۵۳	 آموزش جرأت‌مندی در کلاس درس
۵۶	 منابع و مراجع
۵۷	 نکات مهم مهارت جرأت‌مندی
۵۹	 موقعیت‌ها و شیوه‌های ارتباطی
۶۲	 کاربرگ
۶۳	 آی آدم‌ها

دیباچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادابی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتالی، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویش‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سوادی هیجانی، ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازه رُسته این مرز و بوم کُهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فریبهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجسته اتریشی، «ایوان ایلیچ» در کتاب پرآوازه «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه**:

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمه زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایه این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به «رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، Handbook of positive psychology چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکاریانش تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشارروانی، مهربانی و

نوع‌دوستی، هوش‌هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیه جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختیم. به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سروده زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدیم و حسن مطلع هر بخش قرار دادیم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

ابراز وجود

چند روز پیش لاله سر کلاس ادبیات مشغول حرف زدن با دوستش نازنین زهرا بود که یک دفعه ماژیکی به مقنعه‌اش خورد، خانم شاکری معلم ادبیات پای تخته ایستاده بود و با عصبانیت به آنها نگاه می‌کرد. لاله با خجالت گفت: ببخشید خانم، و سرش را پایین انداخت. اما خانم شاکری عصبانی‌تر از این حرف‌ها بود. او عذرخواهی لاله را نپذیرفت و با فریاد از او خواست کلاس را ترک کند. لاله با ناراحتی از کلاس بیرون رفت. او می‌دانست که کارش درست نبوده است. اما حرف زدن او حتی دو دقیقه هم طول نکشیده بود. لاله فقط به نازنین زهرا گفته بود می‌تواند زنگ تفریح، تمرین‌های فیزیک را برایش توضیح دهد، چون می‌دانست نازنین زهرا برای درس ساعت بعد استرس دارد. در ضمن لاله در درس ادبیات یکی از بهترین دانش‌آموزان کلاس بود و همیشه در پرسش‌ها نمره خوبی می‌گرفت. لاله که همیشه سر کلاس دانش‌آموز ساکت و منظمی بود فکر نمی‌کرد خانم شاکری به خاطر یک حرف زدن چند ثانیه‌ای، او را از کلاس بیرون کند. به نظر او این کار اصلاً عادلانه نبود. لاله دوست داشت زنگ تفریح پیش خانم شاکری برود، دوباره از او عذرخواهی کند، حرف‌هایش را بزند و ماجرا را تعریف کند. اما بعد از این که زنگ خورد، برای این که با خانم شاکری و هم‌کلاسی‌هایش روبه‌رو نشود، به سمت حیاط دوید.

مقدمه

یکی از ویژگی‌های اصلی دوران نوجوانی، تأثیرپذیری زیاد نوجوان از همسالان و دوستان است. چون نوجوانان مایلند هر چه زودتر به جرگه بزرگسالان بپیوندند، ممکن است به اصرار یا تشویق دوستان بعضی رفتارهای اشتباه را که به نظرشان نشانه بزرگسالی است تقلید کنند. یادگیری مهارت جرأت‌مندی به نوجوانان کمک می‌کند در صورتی که دوستان و همسالانشان از آنها درخواست نامتعارفی داشتند (مانند مصرف سیگار، مواد مخدر، ارتباط با جنس مخالف و...) با قاطعیت با این‌گونه درخواست‌ها مخالفت کنند و نه بگویند. به‌علاوه به کارگیری مهارت ابراز وجود موجب می‌شود نوجوانان توانایی بیان محترمانه و مؤدبانه خواسته‌ها و احساسات خود را داشته باشند و عزت نفس‌شان را افزایش دهند.

◀ از یکی از دانش‌آموزان بخواهید مورد لاله را با صدای بلند بخواند. پس از آن سؤالات زیر را از دانش‌آموزان بپرسید:

- به نظرتان رفتار لاله چه ایرادی داشت؟ چرا؟
- شما اگر به جای لاله بودید چه می‌کردید؟
- نظرتان درباره رفتار خانم شاکری چیست؟ چرا؟
- شما اگر به جای خانم شاکری بودید، چه واکنشی نسبت به لاله نشان می‌دادید؟

سنجش ابراز وجود

به منظور سنجش میزان جرأت‌مندی دانش‌آموزان نسخه تلخیص شده پرسشنامه جرأت‌ورزی کاتلر و گیورا (۲۰۰۰) که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارد، پیشنهاد می‌شود.

پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به سؤالات آن پاسخ دهند.

راهنما

اگر می‌خواهید بدانید که چقدر جرأت‌مند هستید، لطفاً آزمون زیر را تکمیل کنید.

عبارات صفحه بعد را خوانده و با زدن علامت (x) زیر گزینه‌ای که به بهترین وجه شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص سازید.

عبارت	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱. هنگامی که احساس می‌کنید فردی نسبت به شما شدیداً ناعادلانه رفتار می‌کند، آیا او را متوجه رفتارش می‌کنید؟					
۲. هنگامی که فردی در صف، جای شما را می‌گیرد، به او اعتراض می‌کنید؟					

عبارت	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳. آیا از ترس دستپاچه شدن، سعی می‌کنید از افراد یا موقعیت‌ها دوری کنید؟					
۴. اگر فردی پول، کتاب، لباس یا چیز دیگری از شما قرض کرده و از موقع پس دادن آن گذشته باشد، آیا به او یادآوری می‌کنید؟!					
۵. اگر در یک رستوران کیفیت غذای آن خوب نباشد، از مسئول رستوران می‌خواهید که آن را عوض کند؟					
۶. اگر فردی ناعادلانه شما را مورد انتقاد قرار دهد، بدون این‌که با او برخورد فیزیکی کنید یا با عصبانیت و ناراحتی از او دور شوید، آیا می‌توانید به‌طور شفاهی و کلامی از خود دفاع کنید؟					
۷. آیا می‌توانید در حضور دیگران دربارهٔ چیزهایی که دوست دارید، صحبت کنید؟					

عبارت	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۸. هنگامی که فروشنده‌ای اصرار می‌کند به شما چیزی را بفروشد که نیاز ندارید، آیا برای شما سخت است که بگویید «خیر نمی‌خواهم؟»					
۹. آیا معمولاً آن‌چه را احساس می‌کنید به زبان می‌آورید؟					
۱۰. آیا می‌توانید تقاضاهای دوستی را که مایل نیستید بپذیرید، رد کنید؟					

شیوه نمره‌گذاری و تفسیر نمرات آزمون

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون بدین صورت است:

همیشه = ۵ اغلب اوقات = ۴ گاهی اوقات = ۳
 به ندرت = ۲ هرگز = ۱

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه ده عبارت را با هم جمع کنید. طیف نمرات آزمون بین ۱۰ تا ۵۰ قرار دارد که نمره‌های بالاتر حاکی از جرأت‌مندی بیشتر فرد است.

امتیاز بالاتر از ۳۴: امتیاز بالای ۳۴ در این آزمون نشان می‌دهد که شما فرد جرأت‌مندی هستید. در صورت لزوم می‌توانید از حقتان دفاع کنید و بدون پرخاشگری یا خجالت حرفتان را به دیگران بزنید. به‌علاوه شما می‌توانید در مواقع ضروری جلوی درخواست‌های نادرست دیگران بایستید و

محترمانه نه بگویید. این رفتارهای شما سبب می‌شود تا دیگران در ارتباط با شما احساس راحتی کنند و از رابطه با شما خشنود شوند. استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه به شما کمک می‌کند تا این مهارت مهم را در خودتان افزایش دهید.

امتیاز پایین ۳۳: امتیاز شما در این آزمون نشان می‌دهد که در حال حاضر فرد جرأت‌مندی نیستید و احتمالاً برای گرفتن حقتان از رفتارهای پرخاشگرانه یا سلطه‌پذیرانه استفاده می‌کنید. نه گفتن برای شما راحت نیست و به همین دلیل ممکن است در موقعیت‌های خطرناکی قرار بگیرید. از آنجایی که حرف دلتان را راحت به زبان نمی‌آورید ممکن است در تعاملتان با دیگران دچار مشکل شوید. با توجه به نقش مهم جرأت‌ورزی در پیشرفت فردی و دوری از رفتارهای پر خطر پیشنهاد می‌شود علاوه بر استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه با یک مشاور یا روان‌شناس درباره این موضوع صحبت کنید.

انواع شیوه‌های ارتباطی

◀ به دانش‌آموزان بگویید: تصور کنید نیم ساعت در صف خودپرداز منتظر بوده‌اید، تنها یک نفر دیگر جلوی شماست، اما ناگهان فردی سر می‌رسد و بعد از تمام شدن کار نفر جلویی، بدون هیچ حرفی از شما جلو می‌زند تا کارش را انجام دهد شما چه می‌کنید؟

پس از شنیدن پاسخ دانش‌آموزان درباره سه شیوه ارتباطی برایشان توضیح دهید. هر یک از ما در ارتباط با دیگران معمولاً به شیوه‌ای خاص رفتار می‌کنیم. البته ممکن است به تناسب زمان و مکان شیوه ارتباطی ما تغییر کند، اما این تغییر همیشگی نیست. به شیوه‌ای ارتباطی که ما در برخورد با دیگران بیشتر

آن شیوه را به کار می‌بریم «شیوه ارتباطی» گفته می‌شود. روان‌شناسان سه نوع شیوه ارتباطی را شناسایی کرده‌اند:

۱- سلطه‌پذیرانه

۲- پرخاشگرانه

۳- جرأت‌مندانه (ابراز وجود)

اینک به توضیح این سه شیوه می‌پردازیم.

شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه

بسیاری از افراد سلطه‌پذیر، احساس‌های خالصانه، نیازها، ارزش‌ها و نگرانی‌های خود را بیان نمی‌کنند. آنان به دیگران اجازه می‌دهند که به حریم‌شان تجاوز کنند، حقوق‌شان را نادیده بگیرند و به نیازهایشان بی‌توجه باشند. این افراد به ندرت خواسته‌های خود را مطرح می‌سازند و حتی وقتی که امکان برآورده شدن این نیازها وجود دارد، آنها را نادیده می‌گیرند. دیگر افراد سلطه‌پذیر، نیازهای خود را بیان می‌کنند. اما به گونه‌ای چنان مؤدبانه و نامطمئن، که جدی تلقی نمی‌شود، آنان به صحبت‌های خود برخی از عبارت‌های توصیفی، مثل این موارد را اضافه می‌کنند:

«... اما در واقع، خیلی هم برایم مهم نیست.»

«... اما هر کاری که دوست داری بکن!»

گاهی اوقات، آنان تصور می‌کنند که خیلی واضح صحبت کرده‌اند، در حالی که به‌طور ناخودآگاه، پیام‌شان آن قدر رمزی بوده است که فرد دیگر نتوانسته است به‌منظور آنان پی ببرد. رفتارهای غیرکلامی مثل بالا انداختن شانه‌ها، نداشتن تماس چشمی، صدای بسیار ملایم، گفتار تردیدآمیز و رفتارهای دیگر، می‌توانند موجب توقف بیان یک نیاز و حتی دفاع نکردن فرد از حریم شخصی خود شود.

رفتار سلطه‌پذیر، به نحو شگفت‌انگیزی در بسیاری از مردم رواج دارد،

«توماس موریارتی» برای تعیین میزان مقاومت جرأت‌مندانه، در گروه‌های مختلفی از آزمودنی‌ها (که نمی‌دانستند مورد مشاهده قرار گرفته‌اند) چند مطالعه انجام داد.

او دریافت دانشجویانی که بر روی موضوع مهمی کار می‌کنند یا درگیر یک کار ذهنی هستند، وقتی صدای بلند ضبط صوت دانشجوی دیگری را می‌شنوند و به این خاطر عصبانی می‌شوند، تمایل ندارند از آن دانشجو بخواهند صدای بلند ضبط صوت خود را کم کند.

هشتاد درصد آزمودنی‌های او، خواسته خود را برای فرد ایجاد کننده صدای بلند، بیان نمی‌کردند. آنان به سادگی، آن چه را که بعداً اقرار کردند باعث حواس‌پرتی آنان می‌شده است تحمل می‌کردند.

پانزده درصد افراد از او می‌خواستند که صدای موسیقی را کم کند، اما هنگامی که او نمی‌پذیرفت درخواست خود را تکرار نمی‌کردند. فقط پنج درصد از دانشجویان خواسته خود را دوباره یادآوری می‌کردند و به آن می‌رسیدند.

در موقعیت‌های دیگر و در گروه‌های سنی مختلف نیز همین الگو مشاهده شد. هشتاد درصد افراد یا بیشتر، حتی یک کلمه برای دفاع از حقوق شخصی خود بر زبان نیاوردند! موریارتی نتیجه گرفت: «نگار همه ما مشتاق قربانی شدن هستیم.»

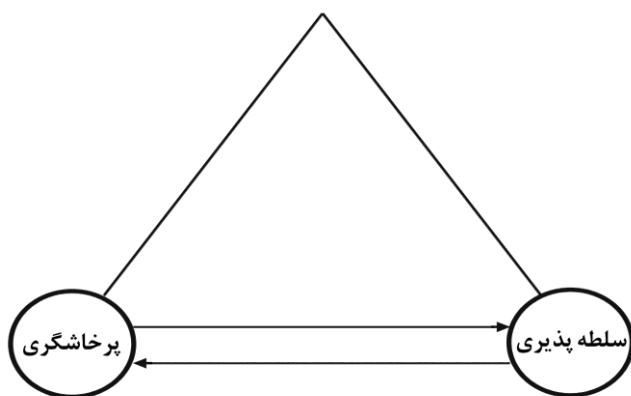
شیوه ارتباطی پرخاشگرانه

فرد پرخاشگر احساسات، خواسته‌ها و عقایدش را از طریق آسیب رساندن به دیگران ابراز می‌کند او به ظاهر، تقریباً همیشه، برنده بحث است. گاه به نظر می‌رسد که فرد پرخاشگر «دچار احساس حقارت» است. ممکن است با صدای بلند صحبت کند و بد دهن، بی‌شرم یا مسخره‌کننده باشد. ممکن است در اداره با منشی خود و در رستوران با گارسون، به خاطر خدمات نامناسب آنان دعوا کند و ممکن است به زیردستان و اعضای خانواده‌اش تسلط داشته باشد و

اصرار کند که در مورد بخش‌های مهم یک گفت و گو، حرف آخر را او می‌زند. شخص پرخاشگر مایل است که بر دیگران غالب باشد. دیدگاه او این است: «این، آن چیزی است که من می‌خواهم. چیزی که تو می‌خواهی، اهمیت کم‌تری دارد. یا اصلاً مهم نیست.»

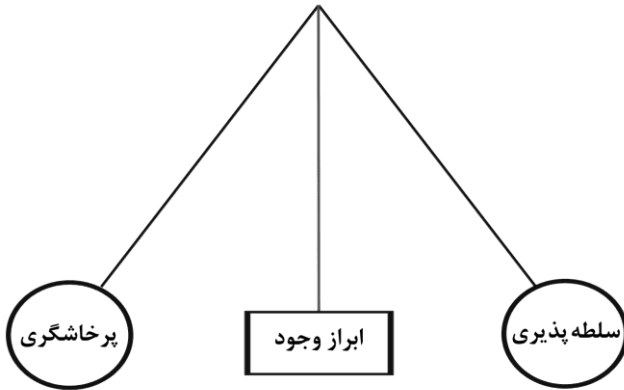
چرخش به سمت شیوه مخالف

کسی که حقوقش پیوسته پایمال و نیازهایش سرکوب می‌شود، آزرده‌گی و خشم را در درون خود انبار می‌کند. وقتی این انبار پر شد، آتش‌فشانی می‌شود که گدازه‌های خود را به بیرون پرتاب می‌کند و به کسانی که نزدیک و پیرامونش هستند آسیب می‌رساند. شرمندگی و احساس گناه برآمده از این خشم ناگهانی و تند، فرد را دوباره به قطب سلطه‌پذیری می‌کشاند و به کوتاه آمدن و پوزش‌خواهی وامی‌دارد، مانند آونگی که از این سو به آن سو حرکت می‌کند.



برخی این رفتار را شیوه چهارم ارتباطی نامیده‌اند. در حالی که این شیوه، شیوه مستقلی نیست، بلکه نتیجه رفتارهای افراطی دو شیوه قبلی است. سلطه‌پذیری، باعث خشم فروخورده می‌شود. خشم فروخورده در زمانی خاص پرخاشگری مهار نشده، مانند فحش دادن و صدمه زدن را در پی

می‌آورد. پس از آن، دشنام‌های زشت و رفتارهای خشن آسیب‌رسان، فرد را سرافکنده و خجالت‌زده می‌سازد و وادار به عذرخواهی خوارکننده می‌کند. شیوه درست ارتباط، نیمساز زاویه بین دو قطب سلطه‌پذیری و پرخاشگری است که به آن شیوه جرأت‌مندانه یا ابراز وجود می‌گویند.

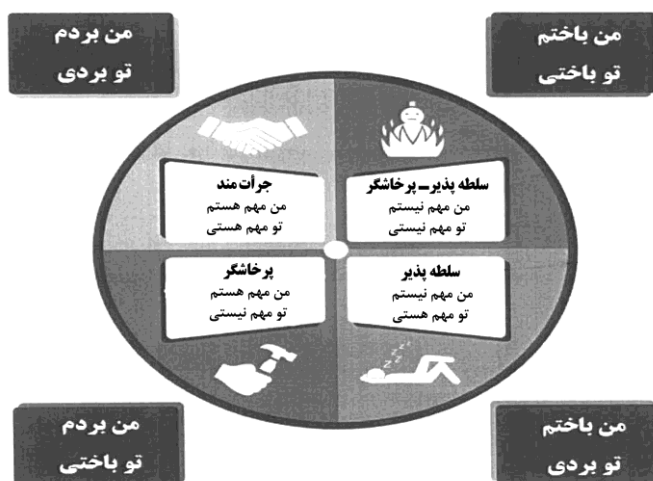


لقمان حکیم چه زیبا به فرزند خود پند داده است:
 «پسر عزیزم، با مردم درنده‌خو و دشمن مباش که با تو دشمن می‌شوند
 و حقیر هم مباش که تو را خوار می‌شمارند. نه شیرین باش که تو را
 بخورند و نه تلخ که تو را دور اندازند.»

شیوه ارتباطی جرأت‌مندانه (ابراز وجود)

فرد جرأت‌مند از روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را توانا می‌سازد
 حرمت نفس خود را نگه دارد، خشنودی و ارضای خواسته‌هایش را پی‌گیرد و
 از حقوق و حریم شخصی خود - بدون سلطه‌گری و بهره‌کشی از دیگران دفاع
 کند. ابراز وجود حقیقی، شیوه‌ای است که هم ارزش و شأن فردی شخص را
 تأیید می‌کند و هم ارزشمندی دیگران را. شخص جرأت‌مند از حقوق خود
 دفاع می‌کند و به ابراز نیازها، ارزش‌ها و نگرانی‌ها و عقایدش، به شیوه‌ای

مستقیم و مناسب می‌پردازد. چنین فردی در هنگام ارضای نیازهای خویش خواسته‌های دیگران را نادیده نمی‌گیرد و به حریم شخصی آنان تجاوز نمی‌کند. به تعبیر دیگر می‌توان گفت با این سه شیوه، افراد در چهار گروه قرار می‌گیرند: جرأت‌مند، سلطه‌پذیر، پرخاشگر و سلطه‌پذیر - پرخاشگر.



در ادامه به شرح و توضیح ویژگی‌های هر یک از شیوه‌های ارتباطی، دلایل استفاده از آنها، فایده‌ها و زبان‌ها و همچنین پیامدهای حاصل از به کارگیری آنها می‌پردازیم.

کاربرگ موقعیت‌ها و شیوه‌های ارتباطی را برای دانش‌آموزان بخوانید و پاسخ‌های آنها را به بحث بگذارید.

سبک ارتباطی سلطه‌پذیرانه

نادیده فردا امتحان شیمی دارد، او به خاطر این که چند وقتی درگیر

یک بیماری بوده است، حتی یک بار هم نتوانسته است سه فصل آخر این درس را بخواند. با این حال وقتی دخترخاله‌اش از او خواست برای درس زبان، یک داستان یک صفحه‌ای برایش بنویسد، نتوانست درخواستش را رد کند. الان دو ساعت است که نادیه لپ‌تاپش را جلوی چشم گذاشته است تا داستان را بنویسد، اما برخلاف همیشه چیزی به ذهنش نمی‌رسد. او از دست دخترخاله‌اش عصبانی است، چون با این که می‌دانست نادیه امتحان دارد، کارش را به او سپرده است. در ضمن دخترخاله نادیه از دو هفته پیش می‌دانست که فردا باید داستانش را تحویل دهد، اما تازه امشب کارش را به نادیه گفته بود. حیف که نادیه دخترخاله‌اش را خیلی دوست داشت و گرنه...

سلطه‌پذیری یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های دیگران، حتی اگر این خواسته‌ها به ضرر فرد باشند.  از دانش‌آموزان بپرسید: آیا تا به حال تجربه همانندی داشته‌اند؟ اگر بلی، این تجربه چه بوده است؟ از آنها بپرسید اگر به جای نادیه بودند، چه می‌کردند؟ چرا؟ سپس درباره ویژگی‌های شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه برایشان توضیح دهید.

- به حقوق فردی خود بی‌توجه هستند.
- احساسات، افکار و عقاید خود را بیان نمی‌کنند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به حریم خصوصی‌شان تجاوز نمایند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به راحتی حقوق و احساساتشان را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند.
- به ظاهر افرادی متواضع، صبور، از خود گذشته و مهربان به نظر می‌آیند، اما در باطن از این که توسط دیگران مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند و

حقوقشان پایمال می‌شود، ناراحت هستند.

- قادر به پذیرش مسئولیت نیستند.
- مضطرب و نگران هستند.
- نیازها و خواسته‌های دیگران را به خواسته‌های خود اولویت می‌دهند.
- به دیگران اجازه می‌دهند برایشان تصمیم بگیرند.
- اعتماد به نفس پایینی دارند.

پیام ارتباطی

افرادی که خود را دست کم می‌گیرند، نیازها، احساسات و افکار خود را بی‌اهمیت می‌دانند و دیگران را افرادی مهم و محبوب به حساب می‌آورند که باید به هر نحوی خواسته‌هایشان را برآورده کنند. با رفتارهای خود این پیام را به دیگران منتقل می‌کنند: «من خوب نیستم، شما خوب هستید.»

هدف

□ راضی نگه داشتن دیگران به هر قیمت ممکن

□ اجتناب از کشمکش

باور

این افراد فکر می‌کنند فقط در صورتی لایق دوست داشته شدن هستند که همه خواسته‌های دیگران را برآورده سازند. آنها تصور می‌کنند که به خوبی دیگران نیستند و بنابراین حق و حقوق‌شان ارزشی ندارد. به عبارت دیگر افراد سلطه‌پذیر براساس این باور زیر بنایی رفتار می‌کنند: «من همه خواسته‌ها و نیازهای را برآورده می‌سازم، تا دوستم داشته باشی.»

ویژگی‌های رفتار کلامی و غیرکلامی

◀ از دانش‌آموزان بخواهید بایستند و ژست فردی را که شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه دارد به خود بگیرند. سپس از آنها بپرسید به نظرشان افرادی که از این شیوه ارتباطی استفاده می‌کنند، چه ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی‌ای دارند.

- پس از شنیدن پاسخ‌ها، در این باره ویژگی‌های زیر را برایشان توضیح دهید.
- **سرگردانی:** کارها را بدون پیشنهاد خاصی نیمه‌کاره رها می‌کنند.
 - **از این شاخه به آن شاخه پریدن:** در بیان منظور خود ناتوان هستند و مرتب موضوع را عوض می‌کنند.
 - **صدای آرام و لرزان:** تن صدای آرام و لرزانی دارند و خیلی آهسته و توأم با پوزش طلبی بی‌جا حرف می‌زنند.
 - **من و من کردن:** در بیان احساسات و افکار خود صریح نیستند.
 - **اجتناب از تماس چشمی:** در هنگام صحبت کردن با دیگران معمولاً سرشان را پایین می‌اندازند و به فرد مقابل نگاه نمی‌کنند.
 - **وضعیت بدنی نامناسب:** قامت خمیده، حالت بدنی حاکی از خود کم‌بینی و شانه‌های افتاده و سر به زیر افکنده دارند.
 - **کوتاه آمدن:** وقتی دیگران درخواستی از آنان می‌کنند، با این نوع جملات پاسخ می‌دهند: «هر طور صلاح می‌دانی»، «برایم فرقی نمی‌کند»، «هر چه شما بگویید».

دلایل استفاده از شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان افراد به چه دلیل از شیوه ارتباط سلطه‌پذیرانه استفاده می‌کنند؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح یا تکمیل کنید.

• ترس از تأیید نشدن

درست است که همه ما دوست داریم مورد توجه و علاقه دیگران باشیم، اما معمولاً برای به دست آوردن تأیید دیگران دست به هر کاری نمی‌زنیم. افراد سلطه‌پذیر جزو دسته کوچکی هستند، که یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی‌شان به دست آوردن تأیید دیگران است. معمولاً این اتفاق زمانی رخ

می‌دهد، که فرد سلطه‌پذیر خودش را دوست ندارد و می‌خواهد این احساس دوست‌داشتنی بودن را با به دست آوردن تأیید دیگران جبران کند.

• ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن

نداشتن مهارت تفکر نقادانه، یکی دیگر از دلایل استفاده از شیوه رفتار سلطه‌پذیرانه است. تفکر نقادانه یعنی این که فرد توانایی انتقاد کردن را داشته باشد و در عین حال بتواند انتقادهای منطقی‌ای را که به او وارد می‌شود بپذیرد. افراد سلطه‌پذیر نه جرأت دارند از کسی انتقاد کنند و نه می‌توانند انتقادهای دیگران را بپذیرند. بنابراین سعی می‌کنند با موافقت با دیگران، خود را از شر انتقادهای در امان نگه دارند.

• داشتن تصور اشتباه از ادب و نزاکت

افرادی که بیش از حد به ادب و نزاکت اهمیت می‌دهند، نیز ممکن است به رفتار سلطه‌پذیرانه روی آورند. این افراد به اشتباه تصور می‌کنند که بیان کردن خواسته‌هایشان یا نپذیرفتن خواسته‌های نامعقول دیگران به معنای بی‌احترامی و بی‌نزاکتی است.

• دوری از تعارض و کشمکش

بعضی افراد، به دلیل تجربه‌های ناخوشایند قبلی از تعارض و کشمکش گریزانند، از این رو، سعی می‌کنند به هر قیمتی (حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حق و حقوق خودشان) از آن دوری کنند.

• استفاده از مزایای نقش قربانی

در بعضی موارد، اینان برای جلب توجه و حس دلسوزی دیگران، در نقش قربانی فرو می‌روند و سلطه‌پذیرانه رفتار می‌کنند. برای این افراد همین که دیگران با آنها به عنوان ستم‌دیدگانی که حقشان را خورده‌اند، همدردی و همدلی کنند، کافی است.

• فقدان مهارت‌های جرأت‌ورزی

و سرانجام این که چون آنها مهارت‌های جرأت‌ورزی ندارند، ممکن است از دیگر شیوه‌های ارتباطی ناسالم، استفاده کنند.

پیامدهای استفاده از شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه

➤ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان استفاده از شیوه ارتباط سلطه‌پذیرانه چه نتایجی دارد؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح یا تکمیل کنید.

• بی‌اعتمادی به دیگران

درست است که فرد سلطه‌پذیر خودش به همه درخواست‌های دیگران پاسخ مثبت می‌دهد و با خواسته‌های ناب‌ه‌جای آنها مقابله نمی‌کند، اما در نهایت احساس می‌کند که دیگران از او بهره‌کشی کرده‌اند در نتیجه به آنها بی‌اعتماد می‌شود.

• احساس خشم، تنفر و ناکامی

اهمیت ندادن به خواسته‌های خود و برتری دادن به نیازها و خواسته‌های درست و نادرست دیگران موجب می‌شود که فرد در درون خود نسبت به این درخواست‌کنندگان احساس خشم و نفرت کند. به‌علاوه چون نمی‌تواند به آن‌چه می‌خواهد برسد، احساس ناکامی خواهد کرد.

• از دست دادن کنترل بر روابط بین‌فردی

از دست دادن کنترل بر روابط بین‌فردی از دیگر مسائل مرتبط با شیوه رفتار سلطه‌پذیرانه است. شخص سلطه‌پذیر با رفتار خود باعث می‌شود که دیگران وی را به‌عنوان فردی ضعیف و وابسته به حساب آورند که قدرت تصمیم‌گیری ندارد، بنابراین با گذشت زمان مهار رابطه‌ها از او گرفته می‌شود.

• رفتار پرخاشگرانه

در پیش گرفتن شیوه سلطه‌پذیرانه، ممکن است باعث شود که طرف مقابل

کم‌کم خواسته‌های بیشتری را مطرح کند یا حتی به خواسته‌هایش بیشتر اصرار ورزد. در بعضی مواقع این پافشاری‌ها ممکن است جنبه پرخاشگرانه به خود بگیرد. از طرفی ممکن است فرد سلطه‌پذیر نیز بعد از مدتی، از شیوه رفتار خود و سوءاستفاده دیگران خسته شود و به رفتار پرخاشگرانه روی بیاورد.

● کاهش احساس ارزشمندی

این که فرد احساس کند در همه رابطه‌های خود باید حق را به دیگران بدهد و خودش از هیچ حقی برخوردار نیست سرانجام به کاهش احساس ارزشمندی او می‌انجامد.

شیوه ارتباطی پرخاشگرانه

فرید امروز وقتی می‌خواست شلوار را که روز قبل خریده بود بپوشد، متوجه شد که یک جای شلوار نخ‌کش شده است. او که دیروز عجله داشت، به فوتبال برو، خیلی دقت نکرده بود و این عیب را ندیده بود. فرید در خانه به کسی چیزی نگفت. به مغازه‌ای که از آن خریده بود رفت تا شلوار را پس دهد. اما صاحب مغازه زیر بار نرفت و گفت که شلوار سالم بوده است و چون بعد از خرید این‌طور شده است، جنس را پس نمی‌گیرد. فرید که دید صاحب مغازه حرفش را گوش نمی‌دهد و به او تهمت دروغ‌گویی می‌زند، عصبانی شد و صدایش را بلند کرد. فروشنده هم فریاد زد. چیزی نگذشت که گریبان هم را گرفتند، با بلند شدن سر و صدا، مردم داخل مغازه آمدند و به سختی فرید و فروشنده را از هم جدا کردند. فرید وقتی دید پیرهن سفید فروشنده قرمز شده است، خیلی ترسید. او تا به حال با کسی دعوا نکرده بود، نمی‌دانست دقیقاً چه اتفاقی افتاده است، اما گویا در جریان زد و خورد بینی فروشنده را شکسته بود...

رفتار پرخاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه حقوق خود و ابراز عقاید و احساسات به شیوه‌ای نامناسب. در این شیوه ارتباطی

معمولاً همیشه حقوق دیگران زیر پا گذاشته می‌شود.

افراد پرخاشگر:

- خودخواه هستند.
- به حقوق و خواسته‌های دیگران بی‌توجهند.
- خودشان را از دیگران برتر می‌دانند.
- حاضرند برای جلوگیری از رنجش خود دیگران را برنجانند.
- به راحتی به دیگران برچسب می‌زنند.

پیام ارتباطی

پیامی که افراد پرخاشگر به دیگران منتقل می‌کنند، این است: آن چیزی که من فکر می‌کنم، احساس می‌کنم یا می‌خواهم، مهم است، افکار، احساسات و خواسته‌های شما برای من اهمیتی ندارد. به‌طور کلی پیام زیربنایی افراد پرخاشگر این است: «من خوبم، تو بدی».

هدف

- ☐ برنده شدن بدون رعایت حقوق دیگران
- ☐ امتیاز گرفتن از دیگران
- ☐ احساس تسلط
- ☐ فشار آوردن به دیگری برای تسلیم شدن
- ☐ تنبیه دیگران

باور

این افراد دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به انگیزه‌های دیگران دارند و منتظرند آنان را مورد آزار و اذیت قرار دهند. بنابراین پیش‌دستی می‌کنند. به عبارت دیگر افراد پرخاشگر براساس این باور زیربنایی رفتار می‌کنند: «من شما را اذیت می‌کنم، قبل از این که شما فرصت اذیت کردن مرا به دست آورید.»

ویژگی‌های رفتار کلامی و غیرکلامی

◀ از دانش‌آموزان بخواهید بایستند و ژست فردی را که شیوه ارتباطی پرخاشگرانه دارد به خود بگیرند. سپس از آنها بپرسید به نظرشان افرادی که از این شیوه ارتباطی استفاده می‌کنند، چه ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی‌ای دارند. پس از شنیدن پاسخ‌ها در این باره، ویژگی‌های زیر را برایشان توضیح دهید.

- صحبت کردن با صدای بلند و نابهنجار
- چپ‌چپ نگاه کردن
- خیره شدن به طرف مقابل
- حالت بدنی خشک و بدون انعطاف
- اخم کردن
- تکان دادن انگشت اشاره به سمت طرف مقابل
- طعنه یا زخم زبان زدن به دیگران
- ناامید و دلسرد کردن دیگران
- تهدید کردن
- استفاده فراوان از عبارات آمرانه (باید، حتماً، بایستی) و...
- برچسب زدن به دیگران
- تحقیر دیگران

دلایل استفاده از شیوه ارتباطی پرخاشگرانه

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان افراد به چه دلیل از شیوه ارتباط پرخاشگرانه استفاده می‌کنند؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح یا تکمیل کنید. افراد ممکن است به دلایل مختلفی در روابطشان از شیوه پرخاشگرانه استفاده کنند. مهم‌ترین این روابط عبارتند از:

- ترس از شکست

برخی مواقع ترس از شکست موجب می‌شود که فرد از این شیوه ارتباطی استفاده کند. مسلماً هیچ یک از ما شکست خوردن را دوست نداریم، اما در بعضی از افراد ترس از شکست به قدری قوی است که سعی می‌کنند به هر شیوه‌ای، حتی به قیمت بی‌احترامی به دیگران و نادیده گرفتن حقوقشان، موفق شوند.

• بی‌اعتمادی به دیگران

داشتن تجربه‌های منفی و ناموفق در روابط با دیگران می‌تواند باعث از بین رفتن اعتماد ما نسبت به انسان‌ها شود. در چنین شرایطی، فرد رفتاری دفاعی در پیش می‌گیرد و سعی می‌کند قبل از این که مورد حمله قرار بگیرد، خودش حمله کند.

• موفق بودن پرخاشگری در گذشته

یکی دیگر از عواملی که ممکن است موجب استفاده از رفتار پرخاشگرانه شود، این است که فرد در گذشته توانسته باشد با پرخاشگری به خواسته‌هایش برسد. چنانچه چنین اتفاقی تکرار شده باشد، فرد ترغیب می‌شود تا باز هم از این شیوه ارتباطی استفاده کند.

• نشان دادن قدرت

بعضی افراد با شیوه‌های سالم نشان دادن قدرت و ابراز وجود آشنا نیستند. آنها به اشتباه فکر می‌کنند با بالا بردن تن صدا، استفاده از قدرت جسمانی و تهدید و ترساندن دیگران می‌توانند قدرتشان را نشان دهند و به همین دلیل از این شیوه ارتباطی استفاده می‌کنند.

• تخلیه خشم

آشنا نبودن افراد به توانمندی هوش هیجانی و شیوه‌های مناسب تخلیه هیجان‌های منفی، از جمله خشم از دیگر مواردی است که موجب روی آوردن فرد به پرخاشگری می‌شود. درست است که در این روش خشم فرد تخلیه می‌شود، اما متأسفانه به دیگران آسیب می‌رساند و این درست نیست.

● تلاش برای تأثیرگذاری بر دیگران

و در پایان این که بعضی افراد که از اصل تأثیرگذاری مثبت روی دیگران بی‌اطلاع هستند، تلاش می‌کنند تا با استفاده از پرخاشگری رفتار دیگران را تغییر داده و به خواسته خود برسند.

پیامدهای استفاده از شیوه ارتباطی پرخاشگرانه

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان استفاده از شیوه ارتباط پرخاشگرانه چه نتایج دارد؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح یا تکمیل کنید. مهم‌ترین نتایج استفاده از شیوه ارتباطی پرخاشگرانه از این قرار است:

● تعارض در روابط بین‌فردی

وقتی شما به فردی پرخاشگری می‌کنید، احساسات آن فرد نسبت به شما تغییر می‌کند. اگر این رویداد تکرار شود، بعد از مدتی فرد موردنظر نسبت به شما احساس ناخوشایند و منفی پیدا می‌کند و روابطتان سرد و ناخوشایند می‌شود.

● از دست دادن ارزش خود

یکی از مهم‌ترین پیامدهای استفاده از این شیوه ارتباطی آن است که افراد پرخاشگر خیلی زود احترامشان را در بین دیگران از دست می‌دهند. به جز عده کمی از افراد که به دلیل ترس به فرد پرخاشگر احترام می‌گذارند، دیگران اعتباری برای او قائل نیستند.

● بی‌احترامی به دیگران

مسلم آن است فردی که به خودش اجازه می‌دهد با دیگران برخورد زنده‌ای داشته باشد و برای رسیدن به خواسته‌هایش با آنها بدرفتاری کند، پس از مدتی در یافتن افرادی گران‌قدر که بتواند با آنها رابطه برقرار کند دچار مشکل می‌شود.

دیگران نیز مایل نیستند با کسی که به آنها احترام نمی‌گذارد ارتباط داشته باشند.

• افزایش فشار روانی

شاید ابراز رفتار پرخاشگرانه در کوتاه مدت موجب تخلیه خشم و آرامش فرد شود، اما این آرامش پایدار نیست. در واقع افراد پرخاشگر نسبت به دیگران فشار روانی بیشتری را تحمل می‌کنند. بخشی از این فشار روانی به دلیل نگرانی آنها از تلافی کردن رفتارشان توسط طرف مقابل است. پیشوایان بزرگوار دین، دربارهٔ زیان‌های خشم مواردی را بر شمرده‌اند. که هشدار دهنده و آموزنده است.

پیامبر اکرم (ص):

- خشم فراهم آورندهٔ همه بدی‌ها است.
 - خشم ایمان را تباه می‌کند.
 - پهلوانی، به زمین زدن حریف نیست. بلکه پهلوان کسی است که در هنگام خشم خویشتن‌دار باشد.
 - هر که خشمی را فرو خورد، خداوند درون او را از ایمان پر کند.
- علی (ع):
- خشم، کینه‌های نهفته را بر می‌انگیزد.
 - از خشم بسیار، سبک‌سری سر می‌زند.
 - هر که عنان خشم خود را رها کند، مرگش شتاب گیرد.
 - عزت خشم، با خواری پوزش‌خواهی برابری نمی‌کند.
 - زنه‌ار از خشم، زیرا آغاز آن دیوانگی و انجامش پشیمانی است.
 - هر که مالک خشم خویش نباشد، مالک خرد خویش نیست.
 - شدت خشم، نحوهٔ سخن گفتن را تغییر می‌دهد و ریشهٔ برهان و دلیل را قطع می‌کند. و فهم را از هم می‌گسلد.
- امام هادی (ع):
- خشم گرفتن بر کسی که تحت اختیار تو می‌باشد، پستی است.

حضرت عیسی (ع):

- ریشهٔ خشم، خودبزرگ‌بینی گردن‌فرازی و کوچک شمردن مردم است.
(میزان الحکمه ج ۹)

• خشونت احتمالی

تصور کنید فردی با شیوهٔ ارتباطی پرخاشگرانه، با فرد دیگری که او هم از این شیوهٔ رفتاری استفاده می‌کند، دچار تعارض شود. چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ در چنین شرایطی ممکن است یک درگیری لفظی بی‌اهمیت، به یک نزاع جسمانی خطرناک تبدیل شود. هیچ کدام از زد و خوردهایی که به مرگ یکی از دعوای‌ها می‌انجامد، با قصد کشتن طرف مقابل شروع نمی‌شود. بلکه استفاده دو طرف از شیوه ارتباطی پرخاشگرانه آن فرجام شوم را رقم می‌زند.

• دست نیافتن به نتایج دلخواه

و سرانجام این که در بیشتر موارد، فرد با به کار بردن این شیوه نمی‌تواند به خواسته‌اش برسد. دلیل این امر آن است که طرف مقابل حتی اگر بار اول مرعوب فرد پرخاشگر شود، در مرتبه‌های بعدی تلاش می‌کند تا از خودش دفاع کند. انسان ذاتاً دوست ندارد زیر بار ظلم برود. چه، در سرشت انسان نیست که ستم‌خواه و زبون شود.

• از دست دادن ارزش‌های والای انسانی

مولوی می‌گوید:

مهر و رقت وصف انسانی بود خشم و شهوت وصف حیوانی بود
نشانهٔ انسانیت، مهرورزی و یاری‌رسانی به همهٔ جانداران، انسان‌ها، حیوان‌ها
و گیاهان است. هرچه نرم‌خوتر و مهربان‌تر باشیم، انسان بودنمان پررنگ‌تر و
نمایان‌تر است. تندخویی و آزارگری ما را از ساحت انسانیت دور می‌سازد.

• آشکار شدن رازها و عیب‌های نهفته

چون در هنگام پرخاشگری آدمی کنترل بر رفتار و زبان خود را از دست

می‌دهد، بعضی عیب‌ها و صفات ناپسندش - که سعی در پنهان کردن آنها داشته است - آشکار می‌شود.

خاصه در هنگام خشم و گفت‌وگو می‌کند ظاهر سرت را مو به مو (مولوی)

شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه

وقتی بابک دوست کمیل، برای سومین بار با او قرار گذاشت و بعد هم بدون اطلاع برنامه را بهم زد، خیلی به کمیل برخورد. از سویی بابک دوست صمیمی‌اش نبود و دلش نمی‌خواست با او برخورد تنیدی داشته باشد، از سوی دیگر فکر می‌کرد باید به نحوی بابک را متوجه کار ناپسندش کند. به همین خاطر چند روز پیش به بابک پیشنهاد داد که امروز عصر ساعت پنج او (کمیل) به خانه بابک می‌رود تا با هم به استخر بروند. اما کمیل ساعت پنج دنبال بابک نرفت، بلکه با چند تا از دوستانش فوتبال بازی کرد. به تماس‌های بابک هم جواب نداد. او از این که می‌دید توانسته کار بد بابک را تلافی کند، خوشحال بود...

◀ از دانش‌آموزان پرسید: آیا تا به حال تجربه همانندی داشته‌اند؟ اگر بلی، این تجربه چه بوده است؟ از آنها پرسید اگر به جای کمیل بودند، چه می‌کردند؟ چرا؟ سپس درباره ویژگی‌های شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه برایشان توضیح دهید.

شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه پیچیده‌ترین شیوه‌ها است. زیرا افرادی که از این شیوه رفتاری استفاده می‌کنند، معمولاً خشمشان را به صورت آشکار نشان نمی‌دهند، اما به گونه‌ای دیگر (مثلاً لجبازی کردن) آن را بیان می‌کنند. برای درک بیشتر این شیوه ارتباطی به تفصیل درباره ویژگی‌های افراد سلطه‌پذیر - پرخاشگر یا منفعل - پرخاشگر می‌پردازیم. مهم‌ترین این ویژگی‌ها عبارتند از:

● پنهان کردن خشم

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که فرد در این نوع پرخاشگری پنهان می‌کند خشم است. هر انسانی در موقعیت‌هایی دچار خشم می‌شود، این مسئله‌ای طبیعی است. خونسردی زیاد یا بی‌تفاوتی، در شرایطی که هر فردی خشمگین می‌شود اصلاً عادی نیست.

در شیوه ارتباطی که می‌توان آن را منفعلانه- پرخاشگرانه هم نامید، خشم به شکلی کاملاً متفاوت نشان داده می‌شود. منفعل، یعنی غیرفعال غیرمستقیم. این افراد خشم عادی‌شان را پنهان می‌کنند تا زمانی که آن را به شکلی بسیار آزاردهنده‌تر ابراز کنند. آنها هم‌چنین از پنهان کردن خشم به‌عنوان راهی برای کنترل دیگران استفاده می‌کند. مثلاً ممکن است دوستان از این که کتابی را که از او قرض گرفته‌اید به موقع تحویل نداده‌اید، عصبانی شود ولی به روی شما نیاورد. اما چند وقت بعد کتابتان را قرض بگیرد و با این که می‌داند خودتان کتابتان را برای امتحان لازم دارید، آن را دیر پس بدهد.

● ارتباط مبهم

یکی از ویژگی‌های شیوه ارتباطی افراد منفعل - پرخاشگر، ابهام واژه‌هاست. این سلاحی است که اینان برای محافظت از خود و برای مهار دیگران استفاده می‌کنند. منظور و هدف آنها اصلاً از چیزی که می‌گویند، مشخص نیست. آنها سعی می‌کنند با استفاده از کلمات مبهم و گفته‌های نامشخص، اثر منفی آن‌چه را می‌گویند بر شنونده کم کنند. مثلاً شما ممکن است از این که دوستان بگویند: «چرا روزهایتان را هدر می‌دهید و خوب درس نمی‌خوانید؟»، ناراحت شوید، اما وقتی اعتراض می‌کنید که چرا این قدر غیرمنصفانه حرف می‌زند او بدون این که خودش را توجیه کند از کنار این مسئله می‌گذرد. و می‌گوید: «خوبه!» و شما از خودتان می‌پرسید: «خوبه؟!»،

چه معنایی دارد؟» این نوع پاسخ‌ها و واکنش‌های سر بسته و مبهم که هیچ معنای خاصی ندارند از عادت‌های افرادی است که منفعل - پرخاشگر هستند. چیزی که دیگران را بسیار آزار می‌دهد.

● قهر زیاد

اگرچه افراد منفعل - پرخاشگر احساساتشان را بیان نمی‌کنند، اما دقیقاً به همین دلیل به راحتی قهر می‌کنند. در صورتی که با چنین فردی سروکار داشته باشید، به خوبی متوجه می‌شوید که اگر امور معمول زندگی به سادگی و به دلخواه او پیش نروند می‌رنجد و کنار می‌کشد. از او می‌پرسید: «آیا چیزی باعث ناراحتی و آزارش شده است؟» می‌گوید: «هیچ مسئله‌ای نیست.» با این حال از حرف زدن، و برقراری ارتباط صمیمانه خودداری می‌کند. این رفتار برایش موقعیتی فراهم می‌سازد که همه چیز را در کنترل خودش بگیرد، چون اوست که می‌تواند با قهر کردن یا نکردن شرایط را با خواسته‌هایش منطبق سازد.

● فراموشی

یکی از رفتارهای آزاردهنده فرد منفعل - پرخاشگر این است که او به راحتی فراموش می‌کند. یک دلیل این کار می‌تواند پرهیز از پذیرش مسئولیت‌ها باشد. برای مثال می‌گوید «من فراموش کردم امروز امتحان داریم» در حالی که دبیر چندبار بر تاریخ امتحان تأکید کرده است.

● مقصر دانستن دیگران

یکی از نشانه‌های متمایز افراد منفعل - پرخاشگر این است که از نظر آنها فقط دیگران تقصیر دارند. دیگران مقصر هر چیزی هستند که به خوبی پیش نمی‌رود! آب روی زمین ریخته است چون بقیه لیوان را سر جایش قرار نداده‌اند! هیچ اشتباهی نیست که این افراد انجام دهند، جز این که دیگران کارشان را به خوبی پیش نبرده‌اند!

• اهمال کاری و به تأخیر انداختن کارها

اگر دوستان، دائم وظایفش را به بعد موکول می‌کند، این می‌تواند نشانه رفتار سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه او باشد. از نظر چنین فردی همه باید کارشان را به موقع انجام دهند، جز او! چنین فردی همیشه کارها را به‌رغم تاریخ‌های مقرر، براساس برنامه دلخواه خودش انجام می‌دهد.

• قربانی‌گری

فردی که پرخاشگر- منفعل است، توانایی پذیرش مسئولیت را ندارد. یک راه برای شانه خالی کردن از هر مسئولیتی، بازی در نقش قربانی است. او که دیر به قرارش می‌رسد به ترافیک شهری بد و بیراه می‌گوید، چون قربانی آن شده است. می‌داند بازی کردن در نقش قربانی، به او کمک می‌کند تا شرایط همیشه به نفعش باشد. عذر و بهانه‌های زیادی وجود دارد که نقش او را به‌عنوان قربانی هر تنش، اختلاف نظر، مشکل و بی‌مسئولیتی توجیه کند.

• غیبت کردن (پشت سر حرف زدن)

علی (ع) می‌فرماید: «غیبت کردن و پشت سر دیگران حرف زدن، تلاش انسان ناتوان است.» ناتوانانی که نمی‌توانند ابراز وجود کنند، بیشتر به غیبت و بدگویی پشت سر دیگران روی می‌آورند.

• ترس از وابستگی

پرخاشگر- منفعل هم دیگران را متهم و مقصر می‌داند، و هم ترس زیادی از وابستگی دارد. می‌ترسد به دیگران وابسته شود چون در این صورت دیگر نمی‌تواند همه‌چیز را طبق نظر خودش پیش ببرد. به همین دلیل همیشه از پذیرش کمک اجتناب می‌ورزد و نیازش را به دیگری انکار می‌کند. ترس اصلی فرد منفعل - پرخاشگر این است که مطرح کردن افکار و نیازهایش با شما میزان وابستگی‌اش را نشان خواهد داد و او هیچ‌گاه این را نمی‌خواهد. معمولاً چنین شخصیت‌هایی، افرادی را برای دوستی انتخاب می‌کنند که بسیار وابسته

و متکی باشند تا بدین صورت ترس خودشان از وابستگی پنهان بماند.

پیام ارتباطی

در این شیوه ارتباطی فرد چهره‌ای ستمدیده و فرمانبر از خود نشان می‌دهد که بیانگر عقب‌نشینی او در ارتباط است اما سعی می‌کند به‌طور غیرمستقیم حرف خود را پیش ببرد یا به اطرافیان ضربه بزند. به‌طور خلاصه در این شیوه ارتباطی، آن‌چه فرد می‌گوید با عملش همخوانی ندارد. او با این شیوه رفتار هم به خود بی‌احترامی می‌کند، هم به دیگران. به عبارت دیگر منفعل - پرخاشگر با رفتارهای خود این پیام را به دیگران می‌رساند: «من خوب نیستم، شما هم خوب نیستید.»

هدف

□ راضی نگه داشتن دیگران و در عین حال رسیدن به خواسته خود

□ دوری از کشمکش

باور

این افراد بر این باورند که در دنیا همه باید به فکر خودشان باشند و در این راه از دیگران هم به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدف‌هایشان استفاده کنند. به همین دلیل معمولاً به‌طور مستقیم با کسی مخالفت نمی‌کنند، اما در فرجام، کاری را که از آنها خواسته شده است نیز انجام نمی‌دهند. به عبارت دیگر افراد منفعل - پرخاشگر براساس این باور زیربنایی رفتار می‌کنند: «من می‌دانم که تو فقط به فکر خودت هستی، اما مسئله اینجاست که من هم به فکر خودم هستم، به همین خاطر برای رسیدن به خواسته‌هایم در ظاهر با تو موافقت می‌کنم، اما به وقتش تلافی خواهم کرد.»

دلایل استفاده از شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه

◀ از دانش‌آموزان پرسید به نظرشان افراد به چه دلیل از شیوه ارتباط سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه استفاده می‌کنند؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را

اصلاح یا تکمیل کنید.

• تجربه‌های پیشین

یکی از دلایل استفاده از شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه، تجربه‌های قبلی شخص است. فردی که از کودکی نتوانسته است نظر خود را به راحتی ابراز کند و پیوسته از او انتقاد شده است، در بزرگسالی به‌منظور دورشدن از پیامدهای همانند، در روابط خود دست به این نوع بازی روانی می‌زند.

• ترس از طرد شدن

در فرهنگ‌های سنتی، پذیرفته شدن در جمع بسیار مهم است و افراد برای این که بتوانند به ارتباط‌های خود ادامه دهند مجبورند به صورت ظاهری هم که شده خود را موافق گروه نشان دهند زیرا در این حالت دوست‌داشتنی‌تر به‌نظر می‌آیند و احساس خوبی خواهند داشت.

بهره‌ها و پیامدهای استفاده از شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان استفاده از شیوه ارتباطی سلطه‌پذیرانه - پرخاشگرانه چه بهره‌ها یا پیامدهایی دارد؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح یا تکمیل کنید.

• خالی کردن خشم

این شیوه ارتباطی به فرد اجازه می‌دهد که هم خشم خود را به شیوه‌ای غیرمستقیم تخلیه کند و هم از عوارض پرخاشگری مستقیم (مثل ناراحت یا عصبانی شدن) طرف مقابل در امان بماند.

• ایجاد کدورت

استفاده از این شیوه ممکن است در کوتاه‌مدت جواب دهد، اما در بلندمدت اطرافیان متوجه رفتار و گفتار ناهمخوان فرد شده و از او کدورت به دل می‌گیرند. به‌علاوه ممکن است طرف مقابل هم تصمیم به تلافی بگیرد که در

این صورت رابطه آنها دستخوش نوسان‌های جدی می‌شود.

• از بین رفتن اعتماد دیگران

این نوع برخوردهای مبهم و پر رمز و راز باعث می‌شود که اعتماد دیگران به مرور زمان از دست برود و حتی در مواقعی که فرد نیت بدی ندارد، او را باور نکنند.

• کاهش عزت نفس

فرد سلطه‌پذیر - پرخاشگر سرانجام به این نتیجه می‌رسد که نمی‌تواند از راه درست خواسته‌هایش را مطرح کند یا پاسخ خواسته‌های درست و نادرست دیگران را بدهد، این طرز فکر به مرور زمان عزت نفس او را کاهش خواهد داد.

سبک ارتباطی جرأت‌مندانه

چند روز پیش بهروز به دوستش محمدامین گفت که قرار است پنج‌شنبه بعد، از مدرسه با همکلاسی‌هایشان به پارک بروند و دوست دارند که او هم همراهشان باشد. محمدامین موضوع را به خانواده‌اش اطلاع داد و پنج‌شنبه با دوستانش به پارک رفت. بچه‌ها روی چمن‌ها نشستند و با هم به گفت و گو و شوخی و خنده پرداختند. محمدامین از این که با دوستانش به پارک آمده بود و خوش می‌گذراند خوشحال بود. اما وقتی بهروز سیگاری به دستش داد و گفت: بیا یه پک بزن! حسابی جا خورد. او به بهروز گفت: تو که می‌دانی من سیگار نمی‌کشم، به من تعارف نکن. در ضمن خواهش می‌کنم که خودت هم سیگار نکش. بهروز خندید و پکی به سیگار زد. بچه‌های دیگر هم سعی کردند محمدامین را به سیگار کشیدن ترغیب کنند. یکی از آنها گفت: محمدامین پس کی می‌خواهی بزرگ بشی؛ یه پک بزن دیگه. نترس به مامانت چیزی نمی‌گیم! همه بچه‌ها زدند زیر خنده. محمدامین گفت: اگر بزرگ شدن به این چیزها، ترجیح میدم هیچ‌وقت بزرگ نشم. بچه‌های دیگر هم

محمدامین را دست می‌انداختند و مسخره می‌کردند، محمدامین که دید این صحبت‌ها تمامی ندارد، گفت که چون دیگر از بودن در جمع خوشحال نیست، به خانه می‌رود تا به کارهایش برسد.

«از دانش‌آموزان پرسید: آیا تا به حال تجربه‌ی همانندی داشته‌اند؟ اگر بلی، این تجربه چه بوده است؟ از آنها پرسید اگر به جای محمدامین بودند، چه می‌کردند؟ چرا؟ سپس درباره‌ی ویژگی‌های شیوه‌ی ارتباطی جرأت‌مندانه برایشان توضیح دهید.

جرأت‌مندی یعنی پافشاری بر حقوق خود و بیان مستقیم، صریح و صادقانه احساسات و افکار خود همراه با رعایت احترام به حقوق دیگران.

افراد جرأت‌مند:

- به حقوق خود و دیگران احترام می‌گذارند.
- افکار و عقاید و احساسات خود و دیگران را به رسمیت می‌شناسند و به آنها اهمیت می‌دهند.
- احساسات و عقاید خود را ابراز می‌کنند.
- مسئولیت اعمال و تصمیم‌های خود را می‌پذیرند.
- به نیازهای خود اهمیت می‌دهند.
- از اعتماد به نفس بالا و خودپنداره مثبتی برخوردارند.
- به دیگران متکی نیستند، اما در صورت لزوم از آنها کمک می‌گیرند.
- رفتار عمومی‌شان حاکی از اعتماد و اطمینان است.

پیام ارتباطی

افراد جرأت‌مند، در روابط بین‌فردی خود، این پیام را به دیگران منتقل می‌کنند: «من به شما اجازه نمی‌دهم از من سوء استفاده کنید، در ضمن برای شخصیت شما هم احترام قائل هستم و هرگز از شما بهره‌کشی نخواهم کرد.»

به عبارت دیگر پیام زیربنایی افراد جرأت‌مند این است: «من خوبم، تو هم خوبی. اگر اختلافی پیش آمد، من برای رسیدن به تفاهم آماده مذاکره هستم.»

هدف

- رعایت عدالت برای هر دو طرف رابطه
- ترویج احترام متقابل
- جلوگیری از بهره‌کشی و بدرفتاری دو طرف

باور

این افراد تصور می‌کنند که می‌توان جوری رفتار کرد که هر دو طرف رابطه در عین حفظ احترام به یکدیگر به خواسته خود برسند و در صورت به وجود آمدن تعارض با بحث منطقی آن را حل کنند. به عبارت دیگر افراد جرأت‌مند براساس این باور زیربنایی رفتار می‌کنند: «هم من و هم دیگران به‌عنوان انسان، ارزشمند هستیم و از حقوق یکسانی برخورداریم. ممکن است تعاملات همیشه به نفع من پیش نرود، اما سعی می‌کنم موقعیت را به بهترین وجه ممکن مدیریت کنم.»

ویژگی‌های رفتار کلامی و غیرکلامی

◀ از دانش‌آموزان بخواهید بایستند و ژست فردی را که شیوه ارتباطی جرأت‌مندانه دارد به خود بگیرند. سپس از آنها بپرسید به نظرشان افرادی که از این شیوه ارتباطی استفاده می‌کنند، چه ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی‌ای دارند. پس از شنیدن پاسخ‌ها، در این باره برایشان توضیح دهید.

● شنونده و پذیرا بودن

- تن صدای محکم و استوار
- تماس چشمی مستقیم: هنگام صحبت کردن با دیگران به چهره آنها نگاه کردن.
- بیان افکار و احساسات خود با استفاده از اول شخص «من». (مانند: دوست دارم، می‌خواهم، دوست ندارم.)

- استفاده از عبارت‌هایی که نشان‌دهنده تمایل به همکاری است. مانند: «من معتقدم»، «من فکر می‌کنم»، «من احساس می‌کنم»، «نظر شما در این مورد چیست؟»، «شما چه فکر می‌کنید؟».
- استفاده نکردن از کلمات مطلق مانند: باید، حتماً، الزاماً و....
- داشتن وضعیت بدنی راست، متعادل و راحت.
- حفظ احترام طرف مقابل و رعایت حقوق انسانی، حتی وقتی که موافق موضوعی نیستند.

• دادن پاسخ‌های خودانگیخته با لحنی دوستانه، اما قاطع.

• ذکر مسائل مهم و پرهیز از حاشیه‌روی افراطی.

دلایل استفاده از شیوه ارتباطی جرأت‌مندانه

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان افراد به چه دلیل‌هایی از سبک ارتباط جرأت‌مندانه استفاده می‌کنند؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها آنها را اصلاح یا تکمیل کنید.

• احساس خوب نسبت به خود

افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، تلاش می‌کنند در روابطشان طوری رفتار کنند تا حس خوبی که نسبت به خودشان دارند، پایدار باقی بماند یا افزایش پیدا کند. در بین شیوه‌های ارتباطی چون فقط شیوه رفتار جرأت‌مندانه می‌تواند موجب حفظ و افزایش احساس خوب فرد نسبت به خودش شود، بنابراین افراد با جرأت ترجیح می‌دهند این شیوه رفتاری را به کار ببرند.

• احساس خوب نسبت به دیگران

افرادی که نسبت به دیگران احساس خوبی دارند نیز سعی می‌کنند در ارتباط‌های خود به گونه‌ای رفتار کنند که احترام آنها حفظ شود و به خواسته‌هایشان تا حد امکان برسند.

• برانگیختن احترام متقابل

افرادی که برایشان مهم است روابطشان به نحوی پیش برود که در آن احترام دو طرف رابطه حفظ شود، از شیوه رفتار جرأت‌مندانه استفاده می‌کنند.

• کاهش آسیب به خود و دیگران

دلیل دیگری که ممکن است موجب به کار بردن شیوه رفتار جرأت‌مندانه شود، این است که فرد تمایل دارد طوری رفتار کند که احتمال آسیب دیدن خودش یا طرف مقابل به حداقل برسد.

• احساس مهار موقعیت

در موقعیت‌هایی که افراد مایلند مهاري منطقی بر رابطه خود داشته باشند، معمولاً از شیوه رفتار جرأت‌مندانه استفاده می‌کنند. شایان ذکر است که گرچه در شیوه‌های دیگر نیز فرد می‌تواند به نوعی کنترل رابطه را در دست گیرد، اما چون آن نوع مهار کردن در حقیقت منطقی و پسندیده نیست، خیلی زود اثر خود را از دست می‌دهد.

• صادق بودن با خود و دیگران

افرادی که صادق بودن با خود و دیگران از ارزش‌های اصلی‌شان به شمار می‌رود، از شیوه رفتار جرأت‌مندانه استفاده می‌کنند، زیرا همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، در سه شیوه قبلی درجه‌ای از ناراستی نسبت به خود یا دیگران وجود دارد.

نتایج استفاده از شیوه ارتباطی جرأت‌مندانه

◀ از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان استفاده از شیوه ارتباط جرأت‌مندانه چه نتایجی دارد؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح یا تکمیل کنید.

• فرصت ابراز احساسات

یکی از مهم‌ترین نتایج استفاده از شیوه ارتباط جرأت‌مندانه این است که

فرد فرصت مناسبی برای ابزار احساسات، عقاید و نظرات خود پیدا می‌کند.

• افزایش احساس ارزشمندی

وقتی فردی می‌بیند که می‌تواند به صورت منطقی خواسته‌هایش را با دیگران مطرح سازد و پاسخ مناسبی از جانب آنها دریافت کند، یا وقتی که مشاهده می‌کند می‌تواند به شیوه‌ای محترمانه پاسخ درخواست‌های درست و نادرست دیگران را بدهد، به تدریج عزت نفس و احساس ارزشمندی‌اش افزایش پیدا خواهد کرد.

• تقویت روابط بین‌فردی

داشتن تعاملی مستقیم و بدون ابهام و شک، بیان محترمانه و واضح خواسته‌ها و دادن پاسخ‌های مناسب به درخواست‌های دیگران همه و همه موجب تقویت رابطه‌های بین‌فردی می‌شود.

• فعالیت ایفای نقش

این فعالیت در گروه‌های دوفره انجام می‌شود. پیش از شروع تمرین درباره شیوه ارتباطی برای دانش‌آموزان توضیح دهید. کاربرگ مربوط به تمرین را در اختیارشان بگذارید و از آنها بخواهید یکی از سناریوهای مطرح‌شده را انتخاب کنند و به همراه هم‌گروهی‌شان اجرا نمایند. پس از اجرای سناریو نقش‌ها عوض می‌شوند. برای اجرای هر سناریو بین پنج تا ده دقیقه به هر گروه زمان دهید.

بعد از پایان ایفای نقش گروه‌ها، از دو گروه داوطلب بخواهید نقششان را برای همه دانش‌آموزان به اجرا درآورند و درباره نحوه واکنش آنها با دانش‌آموزان بحث و گفت‌وگو کنید.

سناریوی اول: در پارک مشغول مطالعه هستید که سروصدایی نظرتان را جلب می‌کند. متوجه می‌شوید پدر و مادری در حال دشنام دادن و کتک

زدن فرزند کوچک‌شان هستند، می‌خواهید جلوی ادامه‌ی این رفتار را بگیرید.

سناریوی دوم: متوجه شده‌اید که یکی از دبیران‌تان در نمره دادن عادلانه عمل نمی‌کند. احساس می‌کنید نمره بعضی از همکلاسی‌هایتان در کارنامه بیشتر از نمره واقعی‌شان بوده است. تصمیم می‌گیرید با دبیر خود در این مورد صحبت کنید.

فرد	سلطه‌پذیر	پرخاشگر	سلطه‌پذیر - پرخاشگر	جرات‌مند
				
رفتار	ساکت بودن؛ ابراز نکردن خواسته‌ها، نیازها یا احساسات؛ خود را کوچک کردن؛ انکار مخالف بودن با نظر دیگران	ابراز افراطی خواسته‌ها و نیازهای خود، بدون توجه به خواسته‌ها و احساسات دیگران؛ احمق جلوه دادن دیگران؛ نادیده گرفتن خواسته‌ها، نیازها و احساسات دیگران	برآورده نخواستن انتظارات دیگران از طریق رفتارهایی مانند: فراموشکاری، به تعویق انداختن کارها، لجبازی؛ قبول نکردن مسئولیت اعمال شخصی	ابراز احساسات، خواسته‌ها و نیازها به صورت مستقیم و صادقانه؛ احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران؛ احترام گذاشتن به عقاید دیگران
حالت بدنی	قوز کردن؛ جمع کردن بدن؛ اجتناب از تماس چشمی؛ تن صدای آرام	سینه را سپر کردن؛ ژست تهدیدکننده به خود گرفتن؛ خیره شدن به طرف مقابل؛ تن صدای بالا (بعضی اوقات فریاد زدن)	معمولاً شبیه حالات بدنی مربوط به افراد سلطه‌پذیر	بدن آرام؛ حرکات منسجم؛ تماس چشمی مداوم؛ سر بالا؛ تن صدای مناسب

فرد	سلطه‌پذیر	پرخاشگر	سلطه‌پذیر - پرخاشگر	جرات‌مند
				
باورها	نیازها و احساسات دیگران بر نیازها و احساسات من برتری دارد؛ دیگران حق دارند، من حق ندارم؛ کارها و کمک‌های دیگران ارزشمند است، کارها و کمک‌های من نه.	نیازها و احساسات من بر نیازهای و احساسات دیگران برتری دارد؛ من حق دارم، دیگران حق ندارند، کارها و کمک‌های من ارزشمند است، کارها و کمک‌های دیگران نه.	من می‌توانم حتی بعد از تعهد دادن به دیگران کاری را که خودم دوست دارم انجام دهم؛ من مسئولیتی نسبت به کارهایم ندارم.	نیازها و احساسات من و دیگران به یک اندازه اهمیت دارند؛ هم من و هم دیگران حق داریم نظراتمان را ابراز کنیم. هم کارها و کمک‌های من ارزشمند است، هم کارها و کمک‌های دیگران؛ من مسئول رفتارم هستم.

فرد	سلطه‌پذیر	پرخاشگر	سلطه‌پذیر - پرخاشگر	جرأت‌مند
				
احساسات	ترس از طرد شدن؛ درماندگی، ناکامی و خشم؛ رنجش از افرادی که از او سوءاستفاده می‌کنند؛ کاهش احترام به خود	خشمگین و قدرتمند در زمان تعامل؛ احساس موفقیت هنگام رسیدن به اهداف؛ پشیمانی بعد از واقعه؛ احساس گناه یا از خودبیزاری به خاطر ناراحت کردن دیگران	ترس از طرد شدن در صورت رفتار جرأت‌مندانه؛ رنجش از تقاضای دیگران؛ ترس از روبروشدن	احساس مثبت نسبت به خود و رفتار با دیگران؛ افزایش عزت نفس
اهداف	اجتناب از تعارض؛ خشنود کردن دیگران به هر قیمتی؛ سپردن مهار خود به دیگران	برنده شدن به هر قیمتی؛ کنترل کردن دیگران	انجام کار دلخواهتان بدون برعهده گرفتن مسئولیت آن	حفظ احترام به خود، توسط او و دیگران؛ ابراز احساسات و خواسته‌ها بدون انتظار همیشه برنده بودن؛ هیچ‌کس در رابطه دیگری را کنترل نمی‌کند.

آیا جرأت‌مندی همیشه مفید است؟

« از دانش‌آموزان بپرسید آیا رفتار جرأت‌مندانه در همهٔ زمان‌ها و مکان‌ها صحیح است؟ چرا؟ در صورت پاسخ منفی، در چه مواردی بهتر است جرأت‌مندانه رفتار نکنیم؟ پس از شنیدن پاسخ‌ها، آنها را اصلاح و تکمیل کنید. جرأت‌مندی همیشه و در همه‌جا بهترین پاسخ نیست. در سه موقعیت جرأت‌مند نبودن بهتر از جرأت‌مندی است:

۱. وقتی می‌بینیم طرف مقابل دچار گرفتاری شدید شده است

مثلاً وقتی در رستوران شلوغی هستید و می‌دانید که پیش‌خدمت رستوران تازه‌کار است، می‌توانید بعضی ضعف‌های او را نادیده بگیرید. در این حالت لازم نیست جرأت‌مندانه رفتار کنید، زیرا او قصد پایمال کردن حق شما را ندارد و رفتار شما می‌تواند موجب افزایش فشار روانی او شود.

۲. تعامل با شخص حساس

وقتی جرأت‌مندی شما موجب ناراحتی و گریه او می‌شود یا به شما حمله می‌کند، بهتر است جرأت‌مندانه رفتار نکنید. به‌خصوص اگر این «اولین و آخرین برخورد» شما باشد.

۳. موقعیت‌هایی که جرأت‌مندی احتمال رسیدن به هدف را کاهش می‌دهد

برای مثال پس از ارتکاب تخلفات رانندگی بهتر است در برابر پلیس ابراز وجود نکنیم.

انواع رفتارهای جرأت‌مندانه

الف) درخواست جرأت‌مندانه

گاهی اوقات از دیگران درخواست‌هایی داریم. در این موقعیت‌ها، به کار بردن رفتار جرأت‌مندانه احتمال پاسخ مثبت به درخواستمان را افزایش می‌دهد.

ب) بیان جرأت‌مندانه

یکی دیگر از حیطه‌های استفاده از رفتار جرأت‌مندانه وقتی است که می‌خواهیم احساسات مثبت یا منفی خودمان را نسبت به دیگران ابراز کنیم. یا می‌خواهیم نظرم‌ان را دربارهٔ موضوعی خاص با دیگران مطرح سازیم.

ج) رد جرأت‌مندانه (مهارت نه گفتن)

یکی از کاربردترین حیطه‌های استفاده از رفتار جرأت‌مندانه زمانی است که می‌خواهیم بدون ایجاد ناراحتی به درخواست نادرست دیگران پاسخ منفی دهیم.

گام‌های چهارگانه رفتار جرأت‌مندانه

۱. توصیف رفتار یا عملی که باعث ناراحتی شما شده است (با استفاده از ضمیر اول شخص «من» به جای ضمیر دوم شخص «شما». برای مثال اگر خواهرتان بی‌اجازه از کیف شما پول برداشته است، به جای این‌که به او بگویید: «تو بی‌اجازه از کیف من پول برداشته‌ای...»، بگویید: «وقتی در مدرسه کیفم را باز می‌کنم و می‌بینم پولی در آن نیست...».

۲. به شخص مقابل بگویید که آن رفتار چه احساسی در شما ایجاد کرده است. برای مثال به خواهرتان بگویید: احساس (ناراحتی، خشم، رنجش، حماقت، مسخره شدن و...) می‌کنم.

۳. راه‌حل مطلوب خود را به شخص مقابل ارائه دهید. به خواهرتان بگویید: «فکر می‌کنم باید از این به بعد هر وقت پول لازم داشتی به من بگویی یا «اگر فکر می‌کنی پول تو جیبی‌ات کم است، می‌توانیم با پدر صحبت کنیم»، یا «به نظرت بهتر نیست به فکر درآمد باشی؟ شاید بتوانی برای دوستان‌ت کار تایپ انجام دهی».

۴. نتیجه‌های مثبتی را که در صورت عمل کردن به پیشنهاد شما به وجود

خواهد آمد گوشزد کنید. به خواهرتان بگویید: «اگر وقتی پول لازم داشتی به من بگویی خیلی خوشحال می‌شوم، چون می‌توانم به تو کمک کنم و در ضمن از این که مثل یک آدم بزرگ رفتار می‌کنی، به تو افتخار می‌کنم، یا «اگر با پدر صحبت کنیم خیلی خوب می‌شود، شاید من هم به پدر بگویم که پول جیبی‌ام را زیاد کند،» یا «فکر کن، اگر برای خودمان درآمد داشته باشیم چقدر خوب می‌شود، می‌توانیم آن کوله‌پشتی‌ای را که دوست داشتیم بخریم.»

«کاربرگ مربوط به نکات مهم مهارت جرأت‌مندی را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. آنها را در گروه‌های دوفره قرار دهید و به ایشان بگویید: از چهار راهبرد جرأت‌مندانه بالا استفاده کنند و با هم گروهی‌تان سناریوی مطرح شده را به شکل نمایش بازی کنید. نقش‌هایتان را باهم عوض کنید. پس از پایان نمایش دربارهٔ راهکارهای رسیدن به بهترین نتیجه با هم به بحث و گفت و گو بپردازید. برای رسیدن به بهترین نتیجه چه عواملی سهم بیشتری دارند؟

رد جرأت‌مندانه (مهارت نه گفتن)

در زندگی همه ما موقعیت‌هایی پیش می‌آید که در آن دیگران از ما درخواست ناپسندی دارند. یکی از حیطه‌های پرکاربرد رفتار جرأت‌مندانه، مقابله با چنین درخواست‌هایی است.

برای رد کردن قاطعانه و مؤدبانه درخواست‌های ناپسند دیگران، باید از سه مرحله زیر عبور کنید:

پیش از اعلام موضع

۱. ابتدا از موضع خود مطمئن شوید، یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بله یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید: «برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنم.» در ضمن مشخص کنید که چه زمانی پاسخ خواهید داد.

۲. اگر کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او

توضیح روشنی بخواهید.

اعلام موضع یا جمله سه بخشی

۳. این مرحله در واقع مهم‌ترین راهکار جرأت‌مندی است. حالت بدنی‌تان را با رفتارتان هماهنگ کنید. در رفتارهای جرأت‌مندانه بدن باید راست باشد. سر بالا نگه داشته شود، رابطه چشمی مستقیم برقرار شود و در مجموع در صدا و رفتار فرد، قاطعیت و اطمینان موج بزند.

فرض کنید دوستی می‌خواهد تبلت‌تان را قرض بگیرد. قاطعانه‌ترین و در عین حال محترمانه‌ترین جمله‌ای که می‌توانید بگویید از سه بخش تشکیل شده است:

۱. **بخش همدلانه یا بازخورد مثبت:** این بخش که با کلمه «من» شروع می‌شود فضا را دوستانه می‌کند و جلو پرخاشگرانه بودن جمله‌تان را می‌گیرد. هم‌چنین طرف مقابل می‌فهمد که شما علت درخواست و مشکل او را درک کرده‌اید: «من می‌دونم که تو تبلت من رو لازم داری...»

۲. **بخش استدلالی:** در این بخش دلیل یا دلایل تصمیم خودمان را اعلام می‌کنیم. این دلایل باید تا حد ممکن کوتاه و روشن باشند. یادتان باشد آوردن دلیل اضافی به ضرر خودتان تمام می‌شود: «اما چون تصمیم گرفته‌ام تبلتم رو به کسی قرض ندهم/ یا/ چون در طول روز به تبلتم احتیاج پیدا می‌کنم...»

۳. **بخش قاطع اعلام تصمیم:** خیلی‌ها به این بخش نمی‌رسند و به همین خاطر جمله ناتمام‌شان موجب می‌شود طرف مقابل سوءاستفاده کند و سکوت در این بخش را دلیل بر رضایت بگیرد. در این بخش ما تصمیممان را بدون تعارف اعلام می‌کنیم: «تبلتم رو بهت نمی‌دم.»

کلاً به این نوع جمله‌های سه بخشی «رد قاطعانه» یا «جرأت‌مندی قوی» گفته می‌شود. اگر طرف مقابل درخواست را تکرار کرد ما دقیقاً همین جمله

را بی‌کم و کاست تکرار می‌کنیم.

سعی کنید در هر مرحله، مخصوصاً در بخش اول، علاوه بر زبان بدن قاطعانه، زبان بدنتان دوستانه هم باشد. معمولاً افراد منطقی با یک یا دوبار شنیدن این جمله سه بخشی قانع می‌شوند اما اگر قانع نشدند، مجبورید راهکارهای مرحله سوم را به کار ببرید.

اعلام موضع در صورت اصرار

گاهی اوقات افراد به راحتی دست از خواسته خود برنمی‌دارند و اصرار و پافشاری می‌کنند، در چنین شرایطی می‌توانید از یکی از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. **سی‌دی خش‌دار:** در این راهکار که به آن «صفحه خط افتاده» هم می‌گویند ما دقیقاً مثل یک سی‌دی آسیب‌دیده، مرتب یک جمله را بی‌کم و زیاد تکرار می‌کنیم.

این جمله در ابتدا همان بخش دوم و سوم مرحله قبل است. بعد از آن می‌توانید فقط به بخش آخر اکتفا کنید. یادتان باشد که هیچ‌چیزی نمی‌شنوید. یک سی‌دی خش‌دار هستید که به استدلالی توجه نمی‌کنید. زبان بدن شما باید قاطعانه و بدون تغییر باشد.

آیا اگر جای طرف مقابل باشید، از این همه تکرار خسته نمی‌شوید؟ خوب، هدف ما هم همین است.

۲. **قاطعیت پیش‌رونده:** می‌توانید از یک جمله سه بخشی محترمانه شروع کنید و در صورت ادامه، مرتب زبان بدن و لحن و محتوای جمله‌تان را قاطعانه‌تر کنید و اگر جواب نداد محیط را ترک کنید. این راهکار برای ایستادگی در مقابل دعوت به سیگار، مشروب، مواد مخدر و رابطه‌های غیراخلاقی توصیه می‌شود. به این روش «جرأت‌مندی فزاینده» هم گفته می‌شود.

۳. **خلع سلاح:** همان‌طور که گفتیم افراد پرخاشگر با برچسب‌زدن و جریحه‌دار کردن احساسات‌تان می‌خواهند به هدفشان برسند. شما بعد از به کار بردن جمله سه بخشی معمولاً می‌شنوید: «خیلی خودخواهی»، بهترین راه در مقابل این افراد این است که بگویید «اگر این کار خودخواهی‌ه آره، من خودخواهم» و او سلاحش را از دست می‌دهد! البته یادتان باشد حتماً مطمئن باشید طرف می‌خواهد سوءاستفاده کند.

۴. **خود را به خنگی زدن:** این راهکار در مقابل انتقادهای زیاده از حد کاربرد دارد. در حین این موقعیت‌ها خود را به خنگی بزنید. مثلاً اگر به نحوه کار کردن شما ایرادی غیرمنطقی گرفت و گفت «تو کار خودتو بلد نیستی» می‌توانید زبان بدن ساده‌لوحانه به خودتان بگیرید، یک لبخند احمقانه بزنید و بگویید: «آره. اتفاقاً خودمم فکر می‌کنم کارمو بلد نیستم!»

۵. **عوض کردن موضوع صحبت:** وقتی شما با چندبار گفتن جمله سه بخشی نتیجه نگرفته‌اید موضوع صحبت را عوض کنید.

◀ کاربرگ مربوط به حقوق و مسئولیت‌های من را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. درباره آن برایشان توضیح دهید و از آنها بخواهید در منزل آن را تکمیل کنند. در جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید درباره پاسخ‌هایشان باهم بحث و گفتگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو فرد داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را بخوانند و درباره این جواب‌ها در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) بحث کنید.

آموزش جرأت‌مندی در کلاس درس

• الگویی از یک فرد جرأت‌مند باشید

متأسفانه رفتار سلطه‌پذیرانه یا پرخاشگرانه فقط مخصوص کودکان و

نوجوانان نیست، بسیاری از افراد بزرگسال نیز در روابطشان این دو شیوه رفتاری ناکارآمد را به کار می‌برند. همان‌طور که در کارگاه‌های پیشین گفته شد، یکی از اصلی‌ترین راه‌های یادگیری، الگوبرداری است. به همین دلیل برای این که بتوانید رفتار جرأت‌مندانه را در دانش‌آموزانتان نهادینه کنید، در گام اول خودتان باید الگویی از یک فرد جرأت‌مند باشید. مطالب مربوط به سبک‌های ارتباطی را بخوانید و ببینید که سبک ارتباطی غالبتان کدام است. اگر در بیشتر مواقع رفتار سلطه‌پذیرانه یا پرخاشگرانه دارید، حتماً باید رفتارتان را تغییر دهید. برای این کار در صورت لزوم از متخصصان کمک بگیرید.

● **به همراه دانش‌آموزان قوانینی وضع کنید و به آنها پایبند باشید**

برای وضع قوانین کلاس از دانش‌آموزان کمک بگیرید. سپس قوانین را روی یک مقوای بزرگ بنویسید و جایی نصب کنید که در معرض دید باشد. درباره جرمه ناشی از زیرپا گذاشتن مقررات نیز با دانش‌آموزان به توافق برسید و سعی کنید جز در مواقع ضروری حتماً قوانین را اجرا کنید.

● **فرصت نه گفتن را برای دانش‌آموزان فراهم کنید**

یکی از مؤلفه‌های رفتار جرأت‌مندانه، توانمندی نه گفتن در مواقع ضروری است. محیطی فراهم کنید که در آن دانش‌آموزان بتوانند در محیطی امن به درخواست‌های غیرمنطقی شما یا همکلاسی‌هایشان نه بگویند.

● **انتقاد کردن و دفاع از خود را به دانش‌آموزانتان یاد دهید**

به دانش‌آموزانتان اجازه دهید که در صورت لزوم از شما یا همکلاسی‌هایشان انتقاد کنند. برای این کار می‌توانید هر هفته با دانش‌آموزانتان جلسه‌ای بگذارید و در آن همدیگر را نقد کنید. به دانش‌آموزانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرند، اجازه دهید از خودشان به شیوه‌ای جرأت‌مندانه دفاع کنند.

در آموزش‌هایتان از شیوه بحث و تبادل نظر استفاده کنید. دانش‌آموزانی که رفتار سلطه‌پذیرانه و انفعالی دارند، ممکن است در صورتی

که متوجه مطلبی نشوند، درباره آن سؤال نکنند یا وقتی جواب پرسشی را می‌دانند، برای پاسخ دادن داوطلب نشوند. وقتی روش همیشگی شما بحث و تبادل نظر باشد، این دسته از دانش‌آموزان نیز کم‌کم به این روش عادت کرده و در بحث‌ها مشارکت می‌کنند.

حیا و شرم نکوهیده

از نظر اسلام حیا دو گونه است: حیای برخاسته از خرد و قدرت و حیای ناشی از نابخردی و ضعف. حیای بخردانه، آدمی را از به زبان آوردن سخنان زشت و ناپسند یا انجام دادن رفتار بد و غیراخلاقی باز می‌دارد. اما شرم نکوهیده که همان کم‌رویی است، مانع می‌شود که فرد سؤال‌های موردنیاز خود را بپرسد، حق خود را بگیرد و تقاضای بی‌جا را رد کند. به برخی از آموزه‌های پیشوایان دین توجه کنیم.

- پیامبر اکرم (ص):

حیای عاقلانه، دانش می‌آورد و حیای نابخردانه، جهل و نادانی.

- حضرت علی (ع):

کم‌رویی، محرومیت‌آور است.

کم‌رویی، مانع روزی می‌شود.

کسی که از گفتن حق شرم کند، بی‌عقل است.

- امام صادق (ع):

هر که کم‌رو باشد، کم دانش شود. (میزان الحکمه، ج ۳)

منابع و مراجع

- بولتون، رابرت، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه: حمیدرضا سهرابی - (۱۳۸۶)، تهران، انتشارات رشد.
- فتی، لادن، موتایی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد - (۱۳۹۵)، آموزش مهارت‌های زندگی راهنمای مدرس، انتشارات میانکوشک، چاپ دوم، پاییز ۱۳۹۵.
- کلینکه، کریس. ال (۱۳۹۵)، مجموعه کامل مهارت‌های زندگی: تکنیک‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی، شکست، اختلافات زناشویی، فقدان، پیری، درد، آسیب، ضربه‌های روحی و...، ترجمه: شهرام محمدخانی، انتشارات رسانه تخصصی، چاپ چهارم، ۱۳۹۵.
- Alberti, R, Emmons, M. (۲۰۱۷). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New harbinger publications.
- Bishop, S. (۲۰۱۳). *Develop your assertiveness* (Vol. ۱۰). □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□.
- Burns, R (۲۰۰۲). *Making assertiveness: A simple and effective guide to developing assertiveness skills*. Allen & Unwin.
- Eric, G. (۲۰۱۲). *Assertiveness: Re-claim your assertive birthright*, E-book, retrieved from: is muni/cz.
- Lloyd, S. (۲۰۰۲). *Developing positive assertiveness. Crisp Learning*.
- Moon, J. (۲۰۰۹). *Achieving success through academic assertiveness: Real life strategies for today's higher education students*. Routledge.

نکات مهم مهارت جرأت‌مندی

۱. صراحت داشتن

تصمیم بگیرید که می‌خواهید دقیقاً چه چیزی را عنوان کنید و کاملاً واضح و مستقیم صحبت کنید. صریح باشید. حرف‌هایتان را خلاصه کنید.

۲. تکرار

این تمرین به شما کمک می‌کند آن قدر خواسته‌تان را با آرامش تکرار کنید تا به آن چه می‌خواهید برسید.

۳. متوقف کردن پاسخ

نشان دهید که حرف طرف مقابل را شنیده‌اید تا به دام صحبت‌هایش نیفتید. این مهارت به شما کمک می‌کند تا با اطمینان خواسته‌تان را تکرار کنید.

۴. مصالحه عملی

وقتی که نیازهای شما با نیازها و خواسته‌های طرف دیگر در تعارض است، پیدا کردن حالتی که در آن، شرایط و نیازهای هر دو طرف لحاظ شده باشد، اهمیت زیادی دارد.

سناریو

نغمه می‌خواهد به جشن تولد دوستش برود. او دانش‌آموز سال نهم دبیرستان است و هفته دیگر جشن تولد دوستش آیه است. پدر نغمه گفته است او نمی‌تواند به تولد برود، چون جشن ساعت ۱۰:۳۰ شب تمام می‌شود. دیروقت است و پدر نغمه نگران او می‌شود.

از چهار راهبرد جرأت‌مندانه بالا استفاده کرده و با هم‌گروهی‌تان سناریوی بالا را به شکل نمایش بازی کنید.

نقش‌هایتان را باهم عوض کنید. پس از پایان نمایش درباره راهکارهای

رسیدن به بهترین نتیجه باهم بحث و گفت و گو کنید. چه عواملی مهم‌ترین سهم را در دست‌یابی به بهترین نتیجه دارند؟
 لطفاً با مشورت با هم‌گروهی‌تان یکی از سناریوهای زیر را انتخاب کنید و به ایفای نقش بپردازید.

سناریوی اول: در یک تئاتر شلوغ، افراد پشت سر شما با صدای بلند شروع به صحبت می‌کند. این صدا موجب حواس‌پرتی شما از موضوع نمایش می‌شود و لذت ناشی از آن را کاهش می‌دهد، سالن هم آن قدر شلوغ است که نمی‌توانید صدای خود را تغییر دهید.

سناریوی دوم: معاون مدرسه اطلاعیه‌ای غیر ضروری را پی‌درپی می‌خواند و باعث به هم خوردن نظم در کلاس آقای جوادی می‌شود.

حقوق و مسئولیت‌های من

یکی از عوامل مهمی که باعث می‌شود ما بتوانیم در روابطمان از رفتار جرأت‌مندانه استفاده کنیم، آگاهی‌مان نسبت به حقوق و مسئولیت‌هایی است که در روابط بین‌فردی داریم. لطفاً در جدول زیر ۵ تا از مهم‌ترین حقوق و مسئولیت‌های خود را در روابط بین‌فردی بنویسید. یک مورد برای نمونه در جدول آورده شده است.

حقوق و مسئولیت‌های من	
مسئولیت من	حقوق من
من مسئولیت دارم...	من حق دارم...
من مسئولیت دارم که نظرم را به کسی تحمیل نکنم.	تغییر نظر: من حق دارم نظرم را تغییر بدهم...

موقعیت‌ها و شیوه‌های ارتباطی

دو موقعیت و پاسخ‌های هر کدام را برای شما توضیح داده‌ایم. لطفاً بعد از شنیدن (یا خواندن) هر موقعیت، شیوه ارتباطی هریک از پاسخ‌های الف، ب و ج مربوط به آن موقعیت را مشخص کنید و در جدول، جلوی آن علامت بزنید. دلیل خود را برای انتخاب پاسختان به بحث بگذارید.

موقعیت اول:

در یک سالن نمایش، افراد پشت سر شما با صدای بلند شروع به صحبت می‌کنند. این صدا موجب حواس‌پرتی شما از موضوع نمایش می‌شود و لذت

ناشی از آن را کاهش می‌دهد. سالن هم آن‌قدر شلوغ است که نمی‌توانید صندلی خود را تغییر دهید.

پاسخ الف - چیزی نمی‌گویید و در سکوت تحمل می‌کنید.

پاسخ ب - به عقب برمی‌گردید و با عصبانیت به آنان می‌گویید: چرا برای دیگران احترام قائل نیستید، اگر فوراً ساکت نشوید، مدیر سالن را صدا می‌کنم تا از سالن، بیرون‌تان کند.

پاسخ ج - به عقب برمی‌گردید و در حالی که به افراد در حال صحبت نگاه می‌کنید، می‌گویید: «صحبت شما باعث می‌شود که من نتوانم از نمایش لذت ببرم.»

سلبه پذیرانه	جرات‌مندانه	پرخاشگرانه

موقعیت دوم:

وقتی سارا، قبل از امتحان، در کلاس نشسته است و دارد درس‌هایش را مرور می‌کند، نماینده کلاس، اطلاعیه‌ای غیرضروری را پی‌درپی می‌خواند و تمرکز او را از بین می‌برد.

پاسخ الف - سارا می‌گوید: «وقتی شما چندبار با صدای بلند این اطلاعیه

را می‌خوانی، ناراحت و نگران می‌شوم که نتوانم مطالب را خوب بفهمم.»

پاسخ ب- سارا از این فکر که نماینده کلاس، فرد بسیار بی‌توجهی است عصبانی می‌شود اما احساساتش را در خود نگاه می‌دارد.

پاسخ ج- سارا به نماینده کلاس می‌گوید: «وقت و بی‌وقت عجب پیام‌های مزخرفی را بلندبلند می‌خوانی. اگر کمی عقل داشتی این اطلاعاتیه‌های مزخرف را کپی می‌کردی و به بچه‌ها می‌دادی!»

سلطه‌پذیرانه	جرأت‌مندانه	پرخاشگرانه

📖 کاربرد

توضیح سخنان پیشوایان دین درباره خشم

چهارده گفتاری را که از پیشوایان دین در بحث شیوه ارتباطی پرخاشگرانه آمده است روی تابلو برای دانش‌آموزان بنویسید یا متن سخنان را تکثیر کنید و در اختیارشان قرار دهید.
سپس یکی از دو تکلیف را از آن‌ها بخواهید:

- ۱- هر یک از دانش‌آموزان یکی از سخنان را انتخاب کند و با ذکر مواردی از تجربه‌های خود آن عبارت را توضیح دهد.
- ۲- درباره همه ۱۴ روایت از دانش‌آموزان نظرخواهی کنید. هر گفته یا روایتی را که دانش‌آموزان بیشتر به آن رأی می‌دهند به بحث و گفت‌وگو بگذارید.

📖 کاربرد

توضیح سخنان پیشوایان دین درباره خشم

چهارده گفتاری را که از پیشوایان دین در بحث شیوه ارتباطی پرخاشگرانه آمده است روی تابلو برای دانش‌آموزان بنویسید یا متن سخنان را تکثیر کنید و در اختیارشان قرار دهید.
سپس یکی از دو تکلیف را از آن‌ها بخواهید:

- ۱- هر یک از دانش‌آموزان یکی از سخنان را انتخاب کند و با ذکر مواردی از تجربه‌های خود آن عبارت را توضیح دهد.
- ۲- درباره همه ۱۴ روایت از دانش‌آموزان نظرخواهی کنید. هر گفته یا روایتی را که دانش‌آموزان بیشتر به آن رأی می‌دهند به بحث و گفت‌وگو بگذارید.

آی آدم‌ها

آی آدم‌ها، که بر ساحل نشسته شاد و خندانید
یک نفر در آب دارد می‌سپارد جان.
یک نفر دارد که دست و پای دائم می‌زند
روی این دریای تند و تیره و سنگین که می‌دانید.
آن زمان که مست هستید، از خیال دست یابیدن به دشمن
آن زمان که پیش خود بیهوده پندارید
که گرفتستید دست ناتوانی را
تا توانایی بهتر را پدید آرید،
آن زمان که تنگ می‌بندید
بر کمرهاتان کمر بند.
در چه هنگامی بگوییم من؟
یک نفر در آب دارد می‌کند بیهوده جان قربان!

آی آدم‌ها که بر ساحل بساط دلگشا دارید!
نان به سفره، جامه‌تان بر تن،
یک نفر در آب می‌خواند شما را.
موج سنگین را به دست خسته می‌کوبد.
باز می‌دارد دهان با چشم از وحشت دریده

سایه‌هاتان را ز راه دور دیده
آب را بلعیده در گرد کبود و هر زمان بی تابیش افزون
می‌کند زین آب‌ها بیرون.
گاه سر، گاه پا
آی آدم‌ها!

او ز راه دور، این کهنه جهان را باز می‌پاید
می‌زند فریاد و امید کمک دارد،
آی آدم‌ها که روی ساحل آرام، در کار تماشایید!
موج می‌کوبد به روی ساحل خاموش
پخش می‌گردد چنان مستی به جای افتاده، بس مدهوش
می‌رود نعره زنان. وین بانگ باز از دور می‌آید:
«آی آدم‌ها» ...

و صدای باد هر دم دلگراتر
در صدای باد بانگ او رهاتر
از میان آب‌های دور و نزدیک
باز در گوش این نداها:
«آی آدم‌ها!» ...

نیما یوشیج (۱۲۷۶-۱۳۳۸)