

ابزار وجود و قاطعیت: نیاز یا ضرورت

سازمان بهداشت جهانی یادگیر ی مهارت های زندگی را برای دستیابی به سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی و اجتماعی و به طور کلی عملکرد موفق در زندگی ضروری می داند یکی از مهمترین این مهارت ها که هر فردی به خصوص دانشجو معلمان که به آن نیازمند هستند ، مهارت ابزار وجود و قاطعیت می باشد .

ابراز وجود، هسته ی رفتار بین فردی و کلید ارتباط های انسانی است، با توجه به اینکه در فرهنگ های جمعی بیشتر ابزار وجود، به عنوان يك مهارت و کفایت در ارتباط مولفه اساسی به شمار می آید از این رو برنامه ی آموزش ابزار وجود می تواند اطلاعات، باورها و رفتار های عزت نفس، خودکارآمدی، سلامت عمومی و جرات ورزی افراد در سنین مختلف را افزایش دهد.

ابراز وجود و قاطعیت ورزی به توانایی ابزار صادقانه عقاید، احساسات، نگرش ها و حقوق خود بدون این که به حقوق دیگران تجاوز شود اشاره می شود، ابزار وجود به معنی پرخاشگری نیست، بلکه تعادلی بین قلدری و بیش از حد خاکی بودن و برخورد انفعالی است.

با وجود این، در فرهنگ هایی که در آنها خود جمعی بر خود فردی غلبه دارد، معمولاً شیوه های تربیتی، بر روش های تنبیهی بنا شده و از پذیرش حمایت و خود مختاری فرزندان، خبری نیست . در این فرهنگ ها، والدین بیشتر بر اعمال قدرت و انضباط اجباری تاکید دارند و با فرزندان خود کمتر گرم و با محبت رفتار می کنند ، بنابراین کودکان در این گونه خانواده ها به خود متکی اما تا حدی کنه گیر هستند. عده ای دیگر ، فرزندان خود را کنترل نمی کنند، در امور خانه نظم و ترتیبی ندارند ، در تنبیه و پاداش آنان چندان جدی نیستند، از آنها انتظار رفتار عاقلانه ندارند و به آن ها آموزش استقلال و اتکا به خود نمی دهند.

در این فرهنگ ها، کودکی که در مورد مرجع قدرت تردید کند ، در مدرسه تنبیه می شود و بزرگسالان دیگر، او را سرزنش می کنند و ممکن است برونداد فرایند اجتماعی شدن فوق، شهروندی باشد که عزت نفس ، پایین دارد خودکارآمدی و ی ضعیف است، جرات مند نیست متاسفانه این سبک تربیتی ناکارآمد منجر به شکل گیری باورهای ناکارآمد می شود باوری اشتباه " همه باید از دست من راضی باشند" این باور منفی که در دوران تکاملی شکل می گیرد با برخوردهای اطرافیان تداوم می یابد و در ذهن و روان فرد ریشه می دواند و منجر به رنج روانشناختی متداوم می شود.

اگر فرد مهارت ابزار وجود و قاطعیت را کسب نکند این نقص در مراحل رشدی مختلف ادامه می یابد و لطمات روانی و اجتماعی جبران ناپذیری برای فرد و جامعه فراهم می نماید، به طوری که عده ای به علت ناتوانی در نه گفتن و سبک تربیتی ناکارآمد در ابتدای نوجوانی و جوانی گرفتار اعتیاد می شوند، پدیده ای که در دنیای امروزی کشور عزیز ما بیشترین درگیری را با آن دارد، از طرفی دیگر فقدان ابزار وجود زمینه بسیاری از سوء استفاده از کودکان و نوجوانان را فراهم می کند و زمینه ساز بسیاری از اختلالات روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب و استرس پس از سانحه و را فراهم می کند تحقیقات مختلف این همبستگی و ارتباط بین فقدان مهارت ابزار وجود با مسائل روانی و اجتماعی از جمله اعتیاد و افسردگی ، اعتماد به نفس پایین، رضایت زناشویی، اضطراب، استرس پس از سانحه و (را نشان داده اند و این نقص مهارتی منجر به رنج روانشناختی اقشار مختلف جامعه از والدین ، دانش آموزان، دانشجویان، زوجین و کارکنان بخش های مختلف می گردد از این رو پرداختن به مسئله ابزار وجود و نحوه دستیابی به آن گامی مهم در دستیابی به بهداشت روانی فردی و اجتماعی به شمار می آید. از این شناخت مراحل رفتار جرات مندانه ضروری به نظر می رسد.

۱- توضیح موقعیت : موقعیتی که در آن هستید را توضیح دهید.

به طور مثال: همیشه ظرف های توی خوابگاه روی نمی شوری و یا لباساتو مرتب نمی کنی.

۲- بیان همدلانه: به طرف مقابل نشان دهید که وضعیت و شرایط او را درک می کنید.

ممکنه چیزی که ازت میخوام برات سخت باشه.

شاید چیزی که بخوام بهت بگم باب میل نباشه.

۳- دلیل یا فکر خود را بیان کنید.

این شرایط اتاق منو عصبی می کنه و من فکر می کنم تو به تمیزی و نظافت اتاق اهمیت نمی دهی و نمی تونم باهات کنار بیام.

۴- درخواست یا پاسخ خود را بیان نمایید.

من ازت می خواهم که ظرف های خودتو بشوری و لباس های خود را در اتاق مرتب کنی و در نظافت اتاق کمک کنی.

عوامل موثر در بروز رفتار جرات مندانه :

بیان جملات با استفاده از ضمیر من : من فکر می کنم.....، به نظر من....

سعی کنید از رفتار فرد انتقاد کنید نه از خود فرد

مثال: وقتی نظافت رو در اتاق خوابگاه رعایت نمی کنی منو عصبی می کنی.

تماس چشمی مستقیم برقرار نمایید.

وضعیت بدنی راست، متعادل و آزاد.

تن صدای محکم و استوار داشته باشید.

حتی وقتی موافق چیزی نیستید نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی او را رعایت می کنند،

استفاده از عبارات حاکی از همکاری در کلام خود(مانند من معتقدم.... من نظرم این است.... من فکر می کنم....

شاید شما در ابتدا نه بگویید ولی همه افراد به سادگی از خواسته خود دست بر نمی دارند، از این رو به هر شکل و شیوه های مختلف و با استفاده از تاکتیک های مختلف شما را تحت فشار قرار می دهند تا با خواسته آنها موافقت کنید.

چند نمونه از این تاکتیک های تاثیر گذاری عبارتند از:

-القای احساس گناه" تو راضی می شوی من در این درس بیفتم "

-اگر من مشروط شدم ، مقصر تویی "

-تهدید " اگر این کار را نکنی دوستی مان تمام می شود

-دست انداختن و تحقیر " بچه ننه ای "

-دهنت بوی شیر می دهد "

-نترس مامانت نمی بیند"

در مجموع در این مقاله آموزشی سعی شد بیشتر جنبه های مختلف ابراز وجود و قاطعیت و شیوه های کاربردی برای کسب مهارت ابراز وجود بحث شود اما باید یادمان باشد که ابراز وجود یک مهارت است و مهارت یک روزه به دست نمی آید و باید تمرین کرد ، شاید ابتدا که شروع به بیان قاطعانه شوید کمی مضطرب و نگران شوید اما یادتان باشد که تغییر در ابتدا سخت است و بهای آن را پرداخت ، لذا ناامید نشوید و به تمرین کردن ادامه دهید، زیرا همانطور که بحث شد ابراز وجود و قاطعیت با تمام جنبه های زندگی ما پیوند خورده است و نقش مهمی در سلامت و بهزیستی روانی ما دارد ، و آموختن آن تنها یک نیاز نیست بلکه ضرورتی انکار ناپذیر است .

مرتضی بادله

دکترای تخصصی روانشناسی سلامت ، دانشگاه خوارزمی تهران،

:Reference

.Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1977). Your Perfect Right. Human Sciences Press

Hargie, O., & Dickson, D. (2004). Skilled interpersonal Communication: Research, theory and practice, Hove, England: Routledge

Karagözoğlu, L., Kahve, E., & Adamişoğlu, D. (2008). Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. Nurse Education Today, 28 (5), 641-649

Landazabal, M. G. (2001). Assessment of a cooperative creative program of assertive behavior and self concept. Spanish Journal of Psychology, 2, 3-10

Lin, Y., Shiah, S., Chang, Y. C., Lai, T., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. Nurse Education Today, 24, 656-665

- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Life skills' approach to child and adolescent .healthy human development. Washington DC: Pan American Health organization
- Jazayeri, Alireza and Rahimi, Seyyed Ali Cinna, Life Skills Training. (2015). Dange Publishing House, .Tehran, Iran
- Scott, H., Shannon, L., & Caroline, L. (2004). Life satisfaction in children and youth empirical .foundation and implications for school Psychologist. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-130
- Tavakoli, S., Lumley, M., & Hijazi, A. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling .(Psychology*, 56 (4), 590-596. (Persian
- Weston, C., & Went, F. (1999). Speaking up for yourself: Description and Evaluation of an assertiveness training group for people with learning disabilities. *British Journal of Disabilities*, 27, .110-115