

جرئت‌ورزی چیست؟

از آنجا که بیشتر افراد می‌خواهند محبوب دیگران باشند و «خوب» و «خوش‌مشرب» به نظر برسند، غالباً عقایدشان را برای خودشان نگه می‌دارند؛ به‌خصوص اگر آن عقاید با عقاید دیگران در تعارض باشد. اما این کار گاهی باعث سوءاستفاده دیگران می‌شود.

جرئت‌ورزی شیوه‌ای سالم برای برقراری ارتباط است. جرئت‌مند بودن نوعی مهارت ارتباطی کلیدی است؛ به این معنا که شما خودتان را به‌طور مؤثر ابراز و از نقطه نظرتان دفاع می‌کنید؛ ضمن آنکه به حقوق و اعتقادات دیگران احترام می‌گذارید. به بیان دیگر، جرئت‌ورزی شیوه‌ای از رفتار است که به افراد کمک می‌کند بدون اینکه دیگری را آزرده کنند، به‌طور واضح نیازها، خواسته‌ها و احساساتشان را انتقال دهند.

فرد با جرئت به نظر همه عادی نمی‌رسد. بعضی افراد به شیوه‌ای بسیار منفعل ارتباط برقرار می‌کنند و برخی دیگر سبکی بسیار پرخاشگرانه دارند. سبک جرئت‌ورز، میانه معتدلی بین این دو سرطیف است. جرئت داشتن درک این نکته است که اساساً هرکسی حقوقی دارد که باید مورد احترام قرار بگیرد. رفتار منفعلانه می‌تواند باعث شود حقوق فرد نادیده گرفته شود و رفتار پرخاشگرانه هم ممکن است حقوق دیگران را نادیده بگیرد. جرئت داشتن الزاماً به این معنا نیست که چیزی بیشتر از آنچه می‌خواهید، به‌دست خواهید آورد، بلکه بدان معناست که شما درباره روابطتان احساس خوبی خواهید داشت، کنترل بیشتری بر زندگی‌تان به‌دست خواهید آورد و احساس آرامش، رضایت و اطمینان بیشتری درباره خود خواهید کرد.

رفتار جرئت‌مندانه شامل موارد زیر است:

- در میان گذاشتن احساسات، عقاید و تجربیات با دیگران؛
- زیر سؤال بردن قوانین یا سنت‌هایی که عاقلانه یا منصفانه به نظر نمی‌رسند؛
- خاطرنشان کردن مشکلات یا چیزهایی که شما را آزار می‌دهد؛
- قاطع بودن به نحوی که حقوق شما مورد احترام واقع شود؛
- نه گفتن بدون احساس گناه؛
- توانایی پذیرفتن اشتباه‌ها و عذرخواهی کردن؛
- حفظ کنترل خود.

ترسوها به هدف نمی‌رسند

ریحانه ایزدی ■ تصویرگر: میثم موسوی

داشتن رابطه خوب یکی از مهم‌ترین شاخص‌های بهداشت روانی و سلامتی در زندگی فردی و اجتماعی است. داشتن ارتباط سالم و مؤثر با دیگران، انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می‌دهد و دستیابی به موفقیت و خوشبختی را آسان‌تر می‌سازد. برقرار کردن ارتباط مؤثر با دیگران، نیازمند مهارت‌هایی است که به آن‌ها مهارت‌های ارتباطی می‌گویند. یکی از مهارت‌های ارتباطی، جرئت‌ورزی است. افرادی که از این مهارت بی‌بهره‌اند، نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند. لذا غالباً در برخورد با دیگران منفعل، پشیمان و ترسو هستند و بدون توجه به نیازها و خواسته‌های خود، از خواسته‌ها و نظرات دیگران تبعیت می‌کنند.

مهارت در ارتباط‌گیری و جرئت‌ورزی، از جمله توانمندی‌های مهمی هستند که نوجوانان در هر شرایط محیطی به یادگیری آن‌ها نیاز دارند. این مهارت‌ها می‌توانند به نوجوانان کمک کنند احساس اطمینان بیشتری داشته باشند و در برآوردن نیازهایشان موفق‌تر باشند. در ضمن، نیازها و احساسات دیگران را نیز محترم بشمارند. جرئت‌ورزی مهارتی کلیدی برای برقراری رابطه سالم است که به بیان صریح مطالب با توجه به افکار، اندیشه‌ها و خواسته‌ها اشاره دارد. از سوی دیگر، جرئت‌ورزی ممکن است به پیامدهایی منفی مثل طرد شدن، رنجش و حتی از بین رفتن ارتباط بینجامد. با وجود این، همه افراد ذاتاً با جرئت نیستند و این مهارت را باید در خلال تجربه‌های زندگی فراگرفت.

**جرئت‌ورزی
شیوه‌ای از رفتار
است که به افراد
کمک می‌کند
بدون اینکه
دیگری را
آزرده کنند،
به‌طور واضح
نیازها، خواسته‌ها
و احساساتشان
را انتقال دهند**

چرا همه جرئت‌ورز نیستند؟

چرا برخی افراد سبک ارتباطی جرئتمندانه دارند، در حالی که بقیه بیشتر منفعل یا پرخاشگرنند؟ بخشی از این موضوع به شخصیت مربوط است. عادات یا تجربه‌ها، بخش دیگری از قضیه هستند. اما مشاهده شیوه عمل دیگران، به‌ویژه افرادی که انسان را بزرگ می‌کنند، ناخودآگاه به انسان می‌آموزد که جرئتمند، منفعل یا پرخاشگر باشد. بعضی از عوامل نداشتن جرئت عبارت‌اند از:

نداشتن یا کمبود عزت‌نفس

و اطمینان به خود

کمبود حس عزت‌نفس یا خودارزشی غالباً باعث می‌شود افراد با دیگران به شیوه‌ای منفعلانه برخورد کنند. افراد دارای عزت‌نفس پایین، با دفاع نکردن از حقوقشان، ابراز نکردن احساساتشان یا نگفتن واضح آنچه می‌خواهند، باعث می‌شوند دیگران هم با آن‌ها به همین شیوه رفتار کنند. عزت‌نفس پایین در چرخه معیوب پاسخگویی منفعلانه و کاهش اطمینان به خود، پایین‌تر می‌آید.

تقلید عادت‌های

رفتاری دیگران

بسیاری از افراد در اثر تجربه یا الگوبرداری از والدین یا دیگران یاد می‌گیرند به شیوه‌ای غیر جرئتمندانه رفتار کنند. تغییر رفتار آموخته شده می‌تواند دشوار باشد و شاید کمک لازم داشته باشد.

داشتن استرس

وقتی افراد تحت استرس قرار دارند، غالباً احساس می‌کنند بر وقایع زندگی‌شان تسلط ندارند یا تسلط کمی دارند. افرادی که تحت استرس یا نگران‌اند، غالباً هنگام بیان افکار و احساساتشان، بین رفتار منفعلانه و پرخاشگرانه در نوسان‌اند. این وضع احتمالاً احساس استرس را افزایش می‌دهد و به‌طور بالقوه باعث می‌شود دیگران نیز در نتیجه آن احساس استرس یا نگرانی پیدا کنند.

پیامدهای منفی نداشتن جرئت

جرئت داشتن الزاماً به این معنا نیست که چیزی بیشتر از آنچه می‌خواهید به‌دست خواهید آورد، بلکه بدان معناست که شما درباره روابطتان احساس خوبی خواهید داشت، کنترل بیشتری بر زندگی‌تان به‌دست خواهید آورد و احساس آرامش، رضایت و اطمینان بیشتری درباره خود خواهید کرد

در روان‌شناسی نوین، به‌ویژه در روان‌شناسی سلامت، جرئت‌ورزی یکی از بنیان‌های دستیابی به رفتار سالم فرض شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نداشتن جرئت یا بهره‌مندی اندک از آن، مجموعه رفتارهای فرد را که زمینه‌ای برای سازگاری با محیط (اجتماعی و طبیعی) ایجاد می‌کنند، خدشه‌دار می‌سازد. نبود جرئت‌ورزی عامل بنیادی بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری نظیر اعتیاد، فرار از خانه و مدرسه، چالپوسی، دزدی و فحشا است که امروزه شاهد آن هستیم. از دیگر عوارض نبود جرئت می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- رنجش ناشی از احساس به بازی گرفته شدن یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن؛
- ناکامی در بسیاری از موقعیت‌هایی که فرد نمی‌تواند به خواسته خود برسد؛
- انباشته شدن خشم. وقتی خشم به شیوه مناسب ابراز نشود، انباشته می‌شود و به شکل پرخاشگرانه و انفجاری بروز می‌کند؛
- اضطراب و اجتناب از افراد و موقعیت‌های اضطراب‌زا که موجب از میان رفتن فرصت‌های یادگیری زیادی می‌شود؛
- تقویت رفتار نامناسب و متوقعانه دیگران؛
- عوارض جسمانی ناشی از هیجانات منفی (بیماری‌های روان‌تنی).

مزایای جرئت ورزیدن

نقش معلمان

**جرئت ورزی به
فرد کمک می کند
استرس و خشم
را کنترل کند
و مهارت های
کنار آمدن را
بهبود بخشد**

جرئت داشتن بخش مهمی از فرایند هر ارتباط خوب و یکی از مؤثرترین ابزارها برای نوجوانان است، چرا که به آنان کمک می کند طوفان تغییرات و بحران های دوران نوجوانی را با تعادل و آرامش بیشتری پشت سر بگذارند. همه نوجوانان با جرئت نیستند و در این مورد به آموزش مهارت های لازم نیاز دارند. نقش معلمان در آموزش مهارت های جرئت ورزی به نوجوانان مهم و تعیین کننده است. توصیه های زیر می تواند در این مسیر کمک کننده باشد:

- خودتان با جرئت رفتار کنید تا آن ها بتوانند از شما الگو بگیرند؛
- تفاوت بین جرئت داشتن، پرخاشگری و برخورد انفعالی را برای آن ها شرح دهید؛
- نمونه های معمول و محتمل را با آن ها به صورت ایفای نقش اجرا کنید تا بتوانند جرئت داشتن را تمرین کنند؛
- هرگاه موقعیتی را با جرئت اداره کردند، توجه داشته باشید و به آن ها بازخورد مثبت دهید؛
- تعیین حدود مرز برای زندگی خودشان را به آن ها آموزش دهید؛
- نوجوانان را با حقوقشان آشنا سازید؛
- راه های افزایش جرئت را به آن ها آموزش دهید.

چون ارتباط جرئتمندانه بر احترام متقابل مبتنی است، نوعی سبک ارتباطی مؤثر و رسمی محسوب می شود. جرئت ورزی به فرد کمک می کند استرس و خشم را کنترل کند و مهارت های کنار آمدن را بهبود بخشد. با جرئت بودن همچنین می تواند عزت نفس را تقویت و احترام دیگران را جلب کند. جرئت ورزی به مدیریت استرس کمک می کند، به ویژه در فردی که معمولاً به خاطر ناتوانی در «نه» گفتن، مسئولیت های فراوانی را می پذیرد.

افراد با جرئت راحت تر دوست پیدا می کنند و در حل تعارضات و اختلاف ها نیز عملکرد بهتری دارند. نوجوان با جرئت بهتر می تواند از حقش دفاع کند و بعید است آزار و اذیت شود. همچنین، نوجوانی که به درخواست ها و پیشنهادهای غیرمنطقی دیگران با قاطعیت و بدون احساس گناه نه می گوید، کمتر در معرض خطراتی مانند مصرف موادمخدر قرار می گیرد.

جرئتمندانه رفتار کردن می تواند به افراد کمک کند:

- از اینکه «خودشان» باشند، احساس اطمینان، آرامش و شادمانی بیشتری داشته باشند؛
- آگاهی بیشتری نسبت به خود داشته باشند (شامل نقاط قوت و ضعف)؛
- زمان کمتری را صرف مقایسه خود با دیگران و احساس «خوب نبودن به حد کافی» کنند؛
- تصمیمات و انتخاب های واقع گرایانه تری برای خود داشته باشند؛
- سر رشته زندگی شان را خود به دست گیرند.



ارتباط به شیوه جرئت‌مند

در اینجا توصیه‌هایی برای جرئت ورزیدن در خلال ارتباط معرفی می‌شود.

۱ از قدم‌های کوچک شروع کنید. در ابتدا مهارت جدیدتان را در موقعیت‌هایی با ریسک پایین امتحان کنید. مثلاً جرئت‌ورزی‌تان را پیش یک دوست امتحان کنید. بعد از آن خودتان را ارزیابی کنید و اگر لازم بود دیدگاهتان را تغییر دهید.

۲ هیجان‌اتان را مهار کنید. تعارض برای بیشتر افراد دشوار است و شاید عصبانیت و ناکامی به همراه آورد. اگرچه این احساسات عادی هستند، اما می‌توانند در مسیر حل تعارض قرار گیرند. اگر احساس می‌کنید هنگام ورود به یک موقعیت، بیش از حد هیجان دارید، در صورت امکان کمی صبر کنید، سعی کنید آرام باشید، آرام نفس بکشید و صدایتان را صاف و قاطع نگه دارید.

۳ کلمه «من» را به کار ببرید. تمرین کنید در جمله‌هایتان «من» را به کار ببرید؛ مثل: «من دوست دارم...»، «من ترجیح می‌دهم...» یا «من احساس می‌کنم...». این کار واقعاً به شما کمک می‌کند آنچه را می‌خواهید، بیان کنید، بدون اینکه باعث شوید شخص مقابل احساس بمباران شدن یا میل به دفاع از خود داشته باشد.

۴ به زبان بدن خود توجه کنید. پشتتان را صاف نگه دارید و شانه‌هایتان را به‌طور طبیعی عقب بدهید. نباید منقبض باشید. به بدن‌تان و آرامشش توجه کنید. هنگام صحبت باید به چشمان شنونده نگاه کنید.

۵ آنچه را می‌خواهید بگویید، تمرین کنید. اگر می‌خواهید به دیگران اطمینان بدهید، باید قاطع و استوار به نظر برسید. چه راهی بهتر از تمرین برای رسیدن به این نقطه وجود دارد؟

۶ یاد بگیرید بگویید نه. اگر برای انجام کاری، احساس خوبی ندارید، انجامش ندهید. نپذیرفتن حرف دیگری اشکالی ندارد. به یاد بسپارید که شما هم به اندازه دیگران مهم هستید. اگر شما به خودتان احترام نگذارید، چگونه توقع دارید دیگران به شما احترام بگذارند؟

سخن پایانی

ارتباط یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است که به اندازه مهارت‌های تحصیلی و گاهی بیشتر از آن‌ها مهم است. برخی کارشناسان معتقدند، توانایی شما برای برقراری رابطه مناسب، بزرگ‌ترین عامل در احساس شادمانی است. داشتن مهارت‌های مؤثر برقراری ارتباط به نوجوان کمک می‌کند دوست پیدا کند و روابط دوستانه‌اش را حفظ کند، در مدرسه و محیط کار احساس ارزشمندی کند، احترام دیگران را به‌دست آورد و در زندگی زناشویی آینده‌اش رابطه پربر، راضی‌کننده و عاشقانه‌ای را تجربه کند. جرئت‌ورزی یکی از مؤثرترین مهارت‌ها در این زمینه است.

اگرچه جرئت‌ورزی، به‌عنوان یک مهارت ارتباطی، اهمیت بسیار زیادی دارد، اما نوجوان از کجا می‌تواند آن را یاد بگیرد؟ گاهی بزرگسالان هم ارتباط برقرارکننده‌های خوبی نیستند! بهترین مکان برای یادگیری این مهارت‌ها در گروه و همراه با دیگر نوجوانانی است که در حال یادگیری همین مهارت‌ها هستند. گروه هم‌سالان، جو حمایتی و تعاملی خوبی را فراهم می‌کند. این گروه‌ها فرصت‌هایی را برای پرداختن به موضوعات در همان لحظه‌ای که رخ می‌دهند، تمرین مهارت‌ها و دریافت بازخورد از هم‌سالان، فراهم می‌آورند. بهترین گروه‌های هم‌سالان در مدارس قابل دسترسی‌اند. با فراهم آوردن فعالیت‌های متعدد گروهی، این فرصت را برای نوجوان ایجاد کنیم تا مهارت‌های ارتباطی خود را پرورش دهد و تمرین و تقویت کند. نوجوانان باید بدانند جرئت‌ورزی نیازمند خودآگاهی، درک، آمادگی و تمرین است تا تغییری در سبک ارتباطی‌شان پدید آید.

لازم است نوجوان به این فهم برسد که وقتی به خودش احترام می‌گذارد، دیگران این را حس می‌کنند و با او با احترام رفتار خواهند کرد. این دریافت احترام، هدف نهایی ارتباط جرئت‌مند است.

نبود جرئت‌ورزی
عامل بنیادی
بسیاری از
ناهنجاری‌های
رفتاری نظیر
اعتیاد، فرار از
خانه و مدرسه،
چاپلوسی، دزدی
و فحشا است