

پرسشنامه ابراز وجود

میزان مطابقت جملات زیر را با خودتان با اعداد بله یا خیر نشان دهید.

خبر	بله	گویه ها
		۱ می توانم تقاضای دوستی که چیزی با ارزش از من می خواهد را رد کنم
		۲ می توانم از دوستم تعریف و تمجید کنم
		۳ می توانم از دوستم بخواهم که لطفی در حق من بکند
		۴ می توانم در قبال اصرار فروشنده برای خرید جنسی مقاومت کنم
		۵ وقتی مقصر هستم، جرات عذر خواهی کردن را دارم
		۶ می توانم تقاضای قرار ملاقاتی را رد کنم
		۷ وقتی از چیزی می ترسم قدرت بیان آن و طلب کمک را دارم
		۸ می توانم تقاضای نمره اضافی یا طلب پاداش کنم
		۹ وقتی از موضوعی بی اطلاعم، جرات ابراز بی اطلاعی را دارم
		۱۰ قادر به قطع صحبت های یک دوست پر حرف هستم

نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله یک نمره خواهید گرفت، نمره کل شما برابر است با مجموع پاسخ های بله شما .

تحلیل آزمون:

۱- نمره ۰ تا ۳: میزان ابراز وجود شما پایین است، شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر

تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.

۲- نمره ۴ تا ۶: میزان ابراز وجود شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است تحلیل تست را مطالعه

نمایید.

۳- نمره ۷ تا ۱۰: میزان ابراز وجود شما مناسب می باشد.

مهارت ابراز وجود و جرات ورزی

آیا برایتان اتفاق افتاده است که در موقعیتی قرار بگیرید و از شما درخواستی شود که شما با آن موافق نیستید. دوستی شما را برای تجارت شبکه‌ای پرزنت می‌کند، کسی از شما می‌خواهد الکل یا موادمخدر مصرف کنید و یا فردی از جنس مخالف از شما تقاضای ازدواج می‌کند؟ آیا تا کنون برایتان پیش آمده که شخصی از شما بخواد تا وسیله شخصی خود را در اختیار او قرار دهید به نحوی که شما راضی نباشید حال این فرد آشنا باشد یا غریبه؟

ساده تر بگوییم اگر فردی از شما بخواهد تا شما گوشی همراه خود را مدتی به او امانت بدهید و شما راضی نبوده و به علت رودرباستی این کار را کرده و بعدا پشیمان شوید. شما در این گونه موارد چه اقدامی می‌کنید؟

آیا می‌دانید برای اینکه در این مواقع پیروز میدان باشید باید از چه تکنیکی استفاده کنید؟

در ذیل برآن هستیم تا شما را با یکی از مهم ترین مهارت‌های زندگی که امروزه خیلی از انسان ها با آن درگیر هستند آشنا کنیم .

تعریف ابراز وجود و جرات ورزی :

رفتار جرات‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد به طور کلی جرات‌مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرات‌مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می‌باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود . برای واضح تر شدن موضوع به سبک‌های ارتباطی که افراد برقرار می‌کنند توجه فرمایید : ما در ارتباط با دیگران می‌توانیم سه برخورد یا ساده تر سه سبک داشته باشیم یا این ارتباط پرخاشگرانه است ، یا منفعلانه و یا جرات‌مندانه .

پر خاشگرانه: در این نوع ارتباط فرد با تهدید کردن و تزییع حق دیگران توهین آمیز برخورد می‌کند.

منفعلانه: در این نوع ارتباط فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساسها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد.

جرات مندانه: ارتباط جرات‌مندانه گونه‌ای از ارتباط است که در آن هر احساسی بجز اضطراب به راحتی ابراز شده و نتیجه آن حرکت به سوی اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حق دیگران است.

هر کدام از سبک‌های ارتباطی فوق دارای اجزایی شامل باورها، رفتارها، رویارویی، تجربه احساسات، تاثیری که برمی‌تواند بر دیگران می‌گزارند می‌شود.

در سبک پر خاشگرانه باور فرد بر این است که همه باید مثل من باشند، من هرگز اشتباه نمی‌کنم، حق با من است ولی تو اشتباه می‌کنی و همیشه خود را همه چیز دان می‌دانند اینگونه افراد ذهنشان بسته است و اجازه

پرسشنامه ابراز وجود

ورود هر نوع اطلاعاتی را نمی دهند و به طور کلی شنونده ای ضعیف هستند، خود را رئیس می دانند و دیگران را تحقیر میکنند حتی ممکن است دیگران را مورد حمله فیزیکی - کلامی و... قرار دهند. افرادی که سبک برقراری ارتباطشان پر خاشگرانه است رفتار خشم را در دیگران برمی انگیزد و باعث ایجاد مقاومت - برخورد دفاعی - دروغگویی - پنهانکاری و... در فرد مقابل می شود

اما باور افراد **باسبک منفعلانه** این است که هرگز عواطف واقعی خویش را ابراز نکن، طوفان ایجاد نکن، مخالفت نکن، دیگران از تو بیشتر حق دارند و یا به در دسرسش نمی ارزند اینگونه افراد همیشه به صورت غیر مستقیم موافق انجام کار و محتاط می باشند. سعی میکنند هوای هر دو طرف را داشته باشند و دائماً بدون آنکه لازم باشد عذرخواهی می کنند، به جای اقدام کردن شکوه و شکایت می کنند و اجازه می دهد دیگران برایش تصمیم بگیرند اینگونه باورها و رفتار در این افراد باعث می شود تا پرتوقع کردن دیگران می شود و دلیل تراشی را در دیگران بر می انگیزد.

اما سبکی که از همه مهمتر و لازم است ما براساس آن عمل کنیم و این سبک را به فرزندانمان نیز آموزش دهیم سبک جراتمندانه یا همان ابراز وجود است حال بینیم باور ها، احساسات، و تاثیر می که اینگونه افراد بر دیگران دارند چیست؟

باور افراد با ابراز وجود این است که هم خودش و هم دیگران ارزشمند هستند، هم دیگران و هم من بر حق هستیم. این افراد گوش دهنده فعال و کارآمدی هستند، محدودیت و انتظارات را ابراز می دارند هرگونه مشاهده ای را بیان می کنند و از همه مهمتر به مراقب احساسات دیگران هستند و به دیگران برچسب زده و قضاوت نمی کنند انتظارات این افراد واقع بینانه بوده و منصفانه و عادلانه رفتار می کنند در رفتار غیر کلامی این جملات را بیان می کنند که:

انتخاب من این است که

من فکر می کنم

به نظر من

این افراد با این برخورد و رفتار باعث افزایش عزت نفس دیگران نیز می شود و در پایان این قسمت بگوییم رفتار جراتمندانه به فرد کمک می کند که بتواند:

احساسات خود را ابراز کند، روابط خود را بهبود بخشد، اگر لازم باشد اعتراض کند، نظر خود را بیان کند، درخواست کند. بتواند محکم نه بگوید، به خود اطمینان داشته باشد، اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، احترام دیگران را نیز جلب کند، توانایی تصمیم گیری خود را بهبود بخشد و حقوق خود نیز را حفظ کند. علاوه بر این موارد جرات ورزی در موقعیت های زیر هم به دردتان می خورد:

1- تقاضای معقول از دیگران

2- برخورد درست با مخالفت دیگران

3- جلوگیری از تعارضات پر خاشگرانه غیر ضروری

4- اعلام موضع خود در تصمیم های جمعی برای ورود به دنیای این افراد حداقل باید از سه مرحله زیر عبور

پرسشنامه ابراز وجود

الف: پیش از اعلام موضع

1- ابتدا از موضع خود مطمئن شوید، یعنی مشخص کنید که می خواهید بگویید بله یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید که بدانند چه زمانی پاسخ خواهید گفت.

2- اگر شما کاملا متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید

ب: اعلام موضع با جمله سه بخشی

1- **بخش همدلانه یا بازخورد مثبت:** این بخش که با کلمه «من» شروع می شود فضا را دوستانه می کند و از پرخاشگرانه بودن جمله تان جلوگیری می کند. همچنین طرف مقابل معمولا می فهمد که شما علت درخواست و مشکل او را درک کرده‌اید: «من می دونم که تو موبایل من رو لازم داری»...

2- **بخش استدلالی:** در این بخش دلیل یا دلایل تصمیم خودمان را اعلام می کنیم. این دلایل باید تا حد ممکن کوتاه، واضح و روشن باشند. یادتان باشد آوردن دلیل اضافی به ضرر خودتان تمام می شود: «اما چون تصمیم گرفتم موبایلم رو به کسی قرض ندهم/ یا چون در طول روز به موبایلمو احتیاج پیدا می کنم»...

3- **بخش قاطع اعلام تصمیم:** خیلی ها به این بخش نمی رسند و به همین خاطر جمله ناتمامشان موجب می شود طرف مقابل سوء استفاده کند و سکوت در این بخش را دلیل بر رضایت بگیرد. در این بخش ما تصمیممان را بدون تعارف اعلام می کنیم: «موبایلمو بهتون نمی دم».

ج: اعلام موضع در شرایط خاص: این بخش زمانی مورد استفاده قرار می گیرد که طرف خیلی سمج بوده و از موضع خودک. تاه نیاید می توانید از تکنیک های خاص این بخش استفاده کنید:

1- **سی دی خش دار:** در این تکنیک که به آن «صفحه خط افتاده» هم می گویند ما دقیقا مثل یک سی دی آسیب دیده مرتب یک جمله را بی کم و زیاد تکرار می کنیم. این جمله در ابتدا همان بخش دوم و سوم مرحله قبل است و بعد می توانید فقط به بخش آخر اکتفا کنید. یادتان باشد که شما هیچ چیزی نمی شنوید.

شما یک سی دی خش دار هستید که هیچ استدلالی را نمی شنوید. زبان بدن شما باید قاطعانه و بدون تغییر باشد. شما اگر جای طرف مقابل باشید، از این همه تکرار خسته نمی شوید؟ خب، هدف ما هم همین است

2- **قاطعیت پیش رونده:** شما می توانید از یک جمله سه بخشی محترمانه شروع کنید و در صورت ادامه، مرتب زبان بدن و لحن و محتوای جمله تان را قاطعانه تر کنید و اگر جواب نداد محیط را ترک کنید. این تکنیک برای ایستادگی در مقابل دعوت به سیگار و مشروب و موادمخدر توصیه می شود. به این روش جرأت مندی فزاینده هم گفته می شود

3- **خلع سلاح:** همان طور که گفتیم افراد پرخاشگر با برچسب زدن و جریحه دار کردن احساساتتان می خواهند به هدفشان برسند. شما بعد از به کار بردن جمله سه بخشی در مقابل این افراد معمولا می شنوید: «خیلی خودخواهی» بهترین راه در مقابل این افراد این است که بگویید «اگه این کار خودخواهی

پرسشنامه ابراز وجود

آره من خودخواه‌ام» و او سلاحش را از دست داده است! البته یادتان باشد حتما مطمئن باشید طرف می‌خواهد سوء استفاده کند.

۴ - عوض کردن موضوع صحبت: وقتی شما با چند بار گفتن جمله سه بخشی نتیجه نگرفته‌اید موضوع صحبت را عوض کنید.