

## آموزش صحبت کردن در جمع

Page | 1

ایجاد ارتباط خوب و مناسب با دیگران، می‌تواند تا حدود زیادی از استرس و اضطراب‌تان در زندگی کم کند. در حقیقت، اگر حمایت اجتماعی بهتری داشته باشید، به طور کلی سلامت روان‌تان هم بهتر خواهد شد، چون داشتن دوستان خوب می‌تواند مانند یک «ضربه گیر» در برابر احساس اضطراب و بی‌حوصلگی عمل کند. اگر دچار اضطراب اجتماعی بوده و بسیار هم مایل باشید ارتباط دوستانه برقرار کنید اما یا از این کار به شدت بترسید یا در مورد شیوهی ارتباط برقرار کردن با دیگران تردید داشته باشید، نیاز به داشتن پشتیبان‌های اجتماعی بیشتر جلوه خواهد کرد. احساسات مضطربانه می‌تواند موجب شود از موقعیت‌های اجتماعی فرار کنید. در این مقاله می‌خواهیم درباره صحبت کردن در جمع بیشتر بگوییم.

متأسفانه، یکی از پیامدهای اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی این است که شما هرگز فرصت این موارد را نخواهید داشت:

### در تعاملات با دیگران، اعتماد به نفس کسب کنید

به مهارت‌های خوب و موثر ارتباطی دست پیدا کرده و شانس روابط موفقیت آمیز را افزایش دهید

مثلاً، اگر از رفتن به مهمانی یا درخواست قرار ملاقات با کسی، هراس داشته باشید، کمبود اعتماد به نفس و تجربه‌تان، چگونه مدیریت کردن این موقعیت‌ها را برای‌تان دشوارتر هم خواهد کرد؛ مثلاً اینکه چه بپوشید، چه بگویید و...

معمولاً همه‌ی افراد، مهارت‌های لازم را دارند اما اعتماد به نفس لازم برای استفاده از این مهارت‌ها را ندارند. به هر حال، تمرین کردن باعث افزایش اعتماد به نفس شده و مهارت‌های اجتماعی‌تان را ارتقا می‌دهد.

## چرا مهارت‌های اجتماعی مهم هستند؟

برای اینکه با مهارت صحبت کردن در جمع آشنا شویم، اول باید بدانیم که مهارت‌های اجتماعی چرا مهم هستند. مهارت‌های اجتماعی، رمز برقراری رابطه‌ی دوستانه و ایجاد یک شبکه‌ی حمایت اجتماعی قوی است که به شما کمک می‌کند حین اینکه به نیازهای دیگران احترام می‌گذارید، نیازهای خودتان را هم برآورده کنید. همه‌ی افراد، ذاتاً با مهارت‌های اجتماعی خوب متولد نشده‌اند؛ این مهارت‌ها را هم درست مانند هر نوع مهارت دیگری، باید با تمرین مکرر و آزمون و خطا فرا گرفت.

سه نوع ارتباط که باید آنها را تمرین کنید:

- ارتباط غیر کلامی (Non-verbal communication)
- مهارت‌های گفتگو (Conversation skills)
- جرأت ابراز وجود (Assertiveness)

## ارتباط غیر کلامی

برای صحبت کردن در جمع، مهارت ارتباط غیرکلامی را کسب کنید

بخش بزرگی از ارتباطات ما با دیگران، غیر کلامی است. چیزی که با چشم‌ها یا با زبان بدن‌تان به دیگران می‌گویید درست به اندازه‌ی چیزی که با کلمات می‌گویید قدرتمند است. وقتی اضطراب دارید، ممکن است به گونه‌ای رفتار کنید که سدی در برابر ارتباط با دیگران ایجاد کند. مثلاً شاید از تماس چشمی اجتناب کنید یا اینکه خیلی سطحی حرف بزنید. به عبارتی دیگر، وقتی اضطراب دارید، سعی می‌کنید با دیگران ارتباط برقرار نکنید؛ چون نمی‌خواهید دیگران قضاوت بدی در موردتان بکنند. زبان بدن شما و لحن صدای‌تان، پیام‌های تاثیرگذاری به دیگران می‌رساند که موارد زیر را درباره‌ی شما رو خواهد کرد:

- وضعیت هیجانی و احساسی‌تان (مثلا ناشکیبایی و ترس)
- دیدگاه‌تان نسبت به فرد مقابل (مثلا سلطه پذیر بودن یا تحقیر کردن)
- دانش‌تان از موضوع مورد نظر
- راستگویی و بی‌شیله پیله بودن (آیا چیزی برای پنهان کردن دارید یا نه؟)
- برای صحبت کردن در جمع، تماس چشمی برقرار کنید

بنابراین، اگر از تماس چشمی اجتناب کنید، از دیگران فاصله بگیرید و آرام و سطحی صحبت کنید، این پیام را ارسال می‌کنید که: «از من فاصله بگیرید!» یا «با من حرف نزنید!» و مطمئناً این پیامی نیست که قصد دارید به دیگران بفرستید. در اینجا نکاتی را می‌گوییم که به شما کمک می‌کند کمبودها و نقص‌های‌تان را شناسایی کرده و مهارت‌های غیرکلامی‌تان را بهبود ببخشید.

## قدم اول: شناسایی ایرادهای‌تان

برای شروع، این سوال‌ها را از خودتان بپرسید:

- آیا وقتی با دیگران صحبت می‌کنم، به سختی می‌توانم با آنها ارتباط چشمی برقرار کنم؟
- آیا به خاطر اضطراب زیاد، خیلی لبخند می‌زنم؟ کم لبخند می‌زنم؟
- آیا قوز می‌کنم؟
- آیا سرم را پایین می‌گیرم؟
- آیا با صدایی خجالتی حرف می‌زنم؟
- آیا وقتی مضطرب هستم تند تند حرف می‌زنم؟
- آیا دست‌ها و پاهایم را ضربدری می‌کنم؟

برخی از رفتارهای غیر کلامی که باید به آنها توجه کنید:

Page | 4

وضعیت بدن (مثلا سر را بالا بگیرید و هشیار و گوش به زنگ باشید، کمی به جلو متمایل باشید)

حرکات سر و دست (مثلا دست‌های‌تان را روی سینه ضربدری نکنید)

فاصله‌ی فیزیکی (مثلا وقتی با دیگران حرف می‌زنید، به آنها نزدیک‌تر شوید)

تماس چشمی (مثلا هنگام گفتگو، تماس چشمی خوبی برقرار کنید)

حالات چهره (مثلا لبخند محبت‌آمیز)

رسایی صدا (تن صدای‌تان رسا باشد و به راحتی شنیده شود)

لحن صدا (مثلا با لحنی مطمئن صحبت کنید)

## قدم دوم: تمرین و تجربه‌ی مهارت‌های غیر کلامی

سعی کنید در هر زمانی، تنها روی یک مهارت خاص متمرکز شوید، تا قبل از رفتن سراغ مهارت بعدی، مطمئن شوید در این مهارت به تبحر لازم رسیده‌اید.

شاید لازم باشد از یک دوست یا فامیل قابل اعتماد بخواهید بازخورد مهارت غیر کلامی‌تان را نشان دهد. این بازخورد می‌تواند بسیار مفید باشد، چون بیشتر اوقات ما واقعا نمی‌دانیم به نظر دیگران چطور می‌آییم.

اگر امکانش هست هنگام گفتگو از خودتان فیلم بگیرید و ببینید زبان بدن‌تان چگونه است. وقتی ایرادهای احتمالی را شناسایی کردید، سعی کنید با تمرین برطرف‌شان کنید.

همچنین می‌توانید مهارت‌های ارتباط غیر کلامی را جلوی آینه تمرین کنید.

برای کسب مهارت صحبت کردن در جمع، جلوی آینه تمرین کنید

وقت با تمرین مهارت‌های غیر کلامی در خانه، توانستید کمی اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید، خودتان را در تعاملات و ارتباط‌های واقعی بیرون از خانه امتحان کنید. خیلی خوب است که با مکالمات کوچک با مثلا فروشنده‌ها، کارمندهای بانک و صندوقدارهای فروشگاه‌ها شروع کنید. سعی کنید هنگام صحبت با دیگران، تماس چشمی بیشتری برقرار کنید؛ بیشتر لب‌خند بزنید و به واکنش‌های دیگران توجه کنید. مثلا وقتی تماس چشمی بیشتری با کارمند بانک دارید و بیشتر لب‌خند می‌زنید آیا رفتار او دوستانه‌تر می‌شود یا بیشتر با شما گفتگو می‌کند؟

## مهارت‌های گفتگو

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها برای کسی که اضطراب اجتماعی دارد، شروع صحبت کردن در جمع و حفظ تداوم آن است. بعضی از اشخاصی که اضطراب دارند، زیاد حرف می‌زنند که می‌تواند تاثیر منفی روی دیگران داشته باشد.

### قدم اول: شناسایی ایرادهای‌تان

در اینجا سوال‌هایی را مطرح می‌کنیم که برای شناسایی زمینه‌هایی که لازم است روی‌شان تمرین کنید، باید از خودتان بپرسید:

آیا شروع گفتگو برایم دشوار است؟

آیا خیلی زود به جایی می‌رسم که دیگر چیزی برای گفتن ندارم؟

آیا سعی می‌کنم با «بله» گفتن و تکان دادن سر، دیگران را به ادامه‌ی صحبت‌های‌شان وادار کنم تا خودم حرف نزنم؟

آیا تمایل و رغبتی برای حرف زدن در مورد خودم ندارم؟

## نکاتی برای شروع مکالمه:

گفتگو را با بیان یک موضوع کلی شروع کنید، نه با یک موضوع شخصی، مثلا: در مورد هوا حرف بزنید (روز بسیار خوبی است، اینطور نیست؟)؛ تحسین کنید (پولیورتان خیلی به شما می‌آید)؛ از مشاهدات‌تان بگویید (دیدم که داشتید کتابی در مورد قایقرانی می‌خواندید، شما قایق دارید؟)؛ یا خودتان را معرفی کنید (فکر نمی‌کنم قبلا همدیگر را دیده باشیم، من ... هستم).

لازم نیست خیلی شوخی کنید. بهتر است ساده، صمیمی و بی‌ریا باشید.

وقتی کمی گفتگو کردید، مخصوصا اگر شناختی از او دارید، خوب است که سراغ موضوعات شخصی‌تر بروید، مثلا روابط، موضوعات خانوادگی، احساسات فردی، باورهای معنوی و ... یادتان باشد مراقب رفتارهای غیر کلامی‌تان باشید؛ تماس چشم برقرار کنید و صدای‌تان آنقدر رسا باشد تا دیگران بتوانند صدای‌تان را بشنوند.

## نکاتی برای تداوم گفتگو

یادتان باشد گفتگو مانند یک خیابان دو طرفه است؛ خیلی کم یا خیلی زیاد حرف نزنید. در یک گفتگوی دو نفره، سعی کنید تا جایی که امکان دارد نیمی از صحبت‌ها متعلق به شما باشد. کمی اطلاعات شخصی از خودتان ارائه بدهید، مثلا فعالیت‌های آخر هفته‌تان، تیم فوتبال مورد علاقه‌تان، یا سرگرمی‌تان. لازم نیست اطلاعات شخصی‌تان «خیلی شخصی» باشد؛ می‌توانید با بیان نظراتان در مورد فیلم و کتاب شروع کنید، یا صحبت درباره‌ی کارهایی که دوست دارید انجام دهید.

سعی کنید کمی آسیب‌پذیری از خود نشان دهید: حتی خیلی خوب است اعتراف کنید که کمی نگران و مضطرب هستید. مثلا: «من هرگز نمی‌دانم برای پیشقدم شدن در ارتباط چه باید بگویم»، یا «من همیشه در مهمانی‌ها آنقدر اضطراب دارم که به سختی کسی را می‌شناسم». با این حال، مراقب باشید؛ گاهی اگر خیلی زود خودتان را فاش کنید ممکن است دیگران را از خودتان دور کنید.

در مورد طرف مقابلتان هم سوال‌هایی بپرسید اما اگر «شما» اولین کسی هستید که گفتگو را شروع کرده، حواس‌تان باشد سوال‌های خیلی خصوصی نپرسید. سوال‌های مناسب می‌تواند در مورد تفریحات آخر هفته‌ی او باشد، در مورد اولویت‌هایش و یا عقیده‌اش در مورد چیزی که شما گفته‌اید. مثلا: «نظرتان درباره‌ی آن رستوران جدید چیست؟»

سعی کنید بیشتر سوال‌هایی بپرسید که طرف مقابل برای جواب دادن، آزاد باشد نه سوال‌هایی که او را محدود کند. سوالی که جوابش محدود است سوالی است که فقط با چند کلمه می‌توان آن را پاسخ داد، مثلا با بله یا خیر؛ «آیا شغل‌تان را دوست دارید؟» اما سوالی که طرف مقابل برای جواب دادن به آن آزاد است، جزئیات بیشتری را در بر می‌گیرد؛ مثلا: «چطور وارد این حرفه شدید؟» و یا «آیا وقتی اضطراب دارم، خیلی حرف می‌زنم؟»

### نکاتی برای پایان دادن به یک گفتگو

یادتان باشد، تمام گفتگوها یک زمانی به پایان می‌رسند. وقتی گفتگوی‌تان به پایش نزدیک می‌شود، مضطرب نشوید یا احساس طرد شدن نکنید. اگر دیگر چیزی برای گفتن ندارید معنی‌اش این نیست که شکست خورده‌اید یا خسته‌کننده هستید.

برای اتمام گفتگو، دنبال یک راه مطبوع و خوشایند باشید. مثلا می‌توانید بگویید باید بروید و لیوان‌تان را مجدداً پر کنید، شخص دیگری را در آن مهمانی ملاقات کنید، به محل کارتان برگردید، یا می‌توانید قول دهید که کمی بعد یا زمانی دیگر، گفتگوی‌تان را ادامه خواهید داد. مثلا: «امیدوارم بازهم فرصت گفتگو با هم را داشته باشیم» یا «بیا بیاید به همین زودی‌ها، یک قرار برای نهار باهم بگذاریم».

### قدم دوم: مهارت‌های گفتگوی‌تان را تمرین و تجربه کنید

این بار که فرصت شروع یا پایان یک مکالمه را داشتید، سعی کنید بعضی از عادات معمول‌تان را بشکنید. مثلا اگر تمایل ندارید در مورد خودتان حرف بزنید، سعی کنید کمی بیشتر درباره‌ی افکار و احساسات‌تان صحبت کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. یا اگر معمولا منتظر می‌مانید تا طرف مقابل گفتگو را تمام کند، سعی کنید شما کسی باشید که به شیوه‌ای خوشایند مکالمه را خاتمه می‌دهد.

## در اینجا چند توصیه برای تمرین موقعیت‌های بیشتر داریم:

با یک غریبه سر صحبت را باز کنید: مثلا در ایستگاه اتوبوس، در آسانسور یا وقتی که در صف، انتظار می‌کشید.

با همسایه‌های‌تان گفتگو کنید: مثلا در مورد هوا یا اتفاقی که در محل‌تان افتاده است.

با همکاران‌تان وارد گفتگو و تعامل شوید: مثلا در زمان استراحت یا هنگام نهار خوردن، با همکاران‌تان گپ بزنید.

دوستان‌تان را به یک ملاقات دعوت کنید: مثلا یکی از همکاران یا آشناهای‌تان را به صرف قهوه دعوت کنید، یا به مناسبت تولدتان، مهمانی بگیرید و دوستان و اقوام را دعوت کنید. حتما با مهمانان‌تان ارتباط و تعامل داشته باشید.

تعریف و تحسین کنید: تصمیم بگیرید هر روز حداقل دو تعریف و تمجید ارائه دهید؛ ترجیحا برای کسانی که معمولا این کار را نمی‌کنید. اما فراموش نکنید که همیشه صادق و بی غل و غش باشید. تنها زمانی تعریف و تحسین کنید که خودتان به چیزی که می‌گویید واقعا اعتقاد داشته باشید.

## **ابراز وجود یا جرات اظهار نظر**

مهارت ابراز نظر از الزامات صحبت کردن در جمع است.

مهارت ابراز وجود، نمایش و ارائه‌ی صادقانه‌ی نیازها، خواسته‌ها و احساسات فرد، در عین احترام به نیازها و خواسته‌ها و احساسات طرف مقابل است. وقتی با جسارت و ابراز وجود، ارتباط برقرار می‌کنید، رفتار شما نه با شاخ و شانه کشیدن همراه است و نه قضاوت‌گرانه است و شما مسئولیت رفتارهای خودتان را به عهده می‌گیرید.



اگر اضطراب اجتماعی دارید، ممکن است برای ابراز آزادانه افکار و احساساتتان با مشکل مواجه باشید. فراگرفتن مهارت‌های ابراز وجود می‌تواند سخت باشد، مخصوصاً اینکه «ابراز وجود کردن» می‌تواند به معنی رفتار به گونه‌ای متفاوت با شیوه‌ای باشد که به آن عادت کرده‌اید و معمولاً امورتان را پیش می‌برید. مثلاً، شاید از اختلاف و عدم توافق می‌ترسید، همیشه تابع جمع هستید، و از بیان عقایدتان اجتناب می‌کنید. در نتیجه، به احتمال زیاد شیوه‌ی ارتباطی شما، منفعل یا کنش‌پذیر است. یا اینکه ممکن است دوست داشته باشید دیگران را کنترل کنید و روی آنها تسلط داشته باشید و در اینصورت، شیوه‌ی ارتباطی شما، فعال یا تازشگر است. به هر حال، شیوه‌ی ارتباطی جسورانه، امتیازات زیادی دارد. مثلاً می‌تواند کمک کند تا با دیگران صریح‌تر و با اضطراب و دلخوری کمتری ارتباط برقرار کنید. همچنین توانایی کنترل زندگی‌تان را بیشتر کرده و احساس ناتوانی را کاهش می‌دهد. ضمناً، شیوه‌ی ارتباطی جسورانه، به دیگران هم این حق را می‌دهد تا آنها نیز در بیان خود حقیقی‌شان آزاد باشند.

## قدم اول: شناسایی ایرادهای تان

برای شروع، سوال‌های زیر را از خودتان بپرسید تا نقاط ضعف‌تان را شناسایی کنید:

آیا چیزی را که می‌خواهم به سختی درخواست می‌کنم؟

آیا ابراز عقیده برایم کار دشواری است؟

آیا به سختی می‌توانم «نه» بگویم؟

نکاتی برای ارتباط جسورانه

خیلی از افراد به سختی می‌توانند خواسته‌هایشان را مطرح کنند و احساس می‌کنند حق درخواست کردن ندارند، یا از عواقب درخواست کردن می‌ترسند. مثلاً شاید شما فکر کنید: «اگر نه بگویم چه؟» یا «ممکن است فکر کند آدم گستاخی هستم که چنین چیزی می‌خواهم.»

خیلی خوب است وقتی می‌خواهیم از کسی درخواستی بکنیم، با گفتن چیزی شروع کنیم که نشان دهد موقعیت طرف مقابل را درک می‌کنیم. مثلا: «جمعه‌ی آینده سخنرانی دارم و احساس می‌کنم گیج شده‌ام و نگرانم نتوانم به موقع برای این کار آماده شوم.» خیلی مهم است که در مورد احساسات‌تان حرف بزنید، نه اینکه دیگران را مورد سرزنش قرار دهید. مثلا بهتر است بگویید: «وقتی دیر سر قرارمان حاضر می‌شوی، من خیلی دلخور می‌شوم»، نه اینکه بگویید: «تو همیشه دیر می‌کنی! اصلا به من اهمیت نمی‌دهی!»

سپس، توضیح دهید که دوست دارید چگونه باشد و چه اتفاقی بیفتد. تا جایی که ممکن است مختصر و مثبت حرف بزنید. مثلا: «من واقعا مایلم بدانم چطور می‌توانیم مسئولیت‌های کاری‌مان را بهتر با هم تقسیم کنیم.»

در پایان، به او بگویید اگر درخواست‌تان را بپذیرد چه خواهد شد و چه احساسی خواهید داشت. گاهی شاید بد نباشد کاری را که قرار است برای جبران محبت طرف مقابل انجام دهید، همان وقت اعلام کنید. مثلا: «من به شما قول می‌دهم کمک کنم تا اسلایدهای مربوط به سخنرانی هفته‌ی بعدتان را آماده کنید.»

خیلی از افراد به سختی می‌توانند نظرات‌شان را راحت بیان کنند. شاید منتظرید ابتدا دیگران نظرشان را بگویند و شما فقط زمانی نظرتان را بیان می‌کنید که با نظر آنها همسو باشد. جرات ابراز وجود داشتن یعنی اینکه بتوانید عقیده‌تان را بگویید، حتی اگر دیگران این کار را نکنند یا نظرتان متفاوت باشد.

جرات ابراز وجود داشتن همچنین به این معنی است که بتوانید اطلاعات جدید را بررسی کنید و حتی نظرتان را تغییر دهید. البته منظور این نیست که نظرتان را به خاطر طرز تفکر متفاوت دیگران تغییر دهید.

## نکاتی برای «نه» گفتن

برای کسب مهارت صحبت کردن در جمع، نه گفتن را یاد بگیرید

اگر معمولا آدم منفعلی باشید، «نه» گفتن می‌تواند برای‌تان دشوار باشد. اما اگر نتوانید به دیگران نه بگویید، پس مسئول زندگی‌تان نیستید.

وقتی می‌خواهید «نه» بگویید، یادتان باشد از زبان بدن جسورانه استفاده کنید (مثلا صاف بایستید، تماس چشمی داشته باشید، با صدای رسا صحبت کنید تا طرف مقابل‌تان به راحتی بشنود).

قبل از صحبت، موقعیت‌تان را مشخص کنید. مثلا بدانید که چطور قرار است به یک درخواست، جواب منفی بدهید. مثلا: «من دلم می‌خواهد به شما کمک کنم اما کارهایی دارم که باید این هفته انجام دهم.»

حتما صبر کنید تا طرف مقابل، سوالش را کاملا مطرح کند. قبل از اینکه درخواستش را بگویید، جواب مثبت ندهید.

حواستان باشد اگر لازم نیست عذرخواهی نکنید یا برای نه گفتن‌تان بهانه و توجیه تتراشید.

اگر صریحا «نه» گفتن برای‌تان خیلی سخت است، می‌توانید یاد بگیرید که برای قدم اول اینطور جواب بدهید: «من باید درموردش فکر کنم». این شیوه به شما کمک می‌کند تا چرخه‌ی معیوب همیشه «بله» گفتن را بشکنید، و به شما فرصتی می‌دهد تا درمورد چیزی که واقعا دل‌تان می‌خواهد فکر کنید.

## قدم دوم: مهارت‌های جدید ارتباط جسورانه را تمرین کنید

اول، به چند خاطره از گذشته فکر کنید که از ابراز نظر یا بیان خواسته‌تان اجتناب کرده بودید یا «نه» نگفته بودید، چه رویکرد متفاوتی می‌توانستید داشته باشید؟ شیوه‌ی ارتباط جسورانه در آن شرایط چطور می‌توانست باشد؟

جملات جسورانه‌تان را با صدای بلند برای خودتان بگویید، تا به آنها عادت کنید، مثلاً، «من فکر می‌کنم آن فیلم، طولانی و خسته کننده بود»، «متأسفانه نمی‌توانم آخر هفته به شما کمک کنم»، یا «می‌خواهم قبل از ساعت ۹، ظرف‌ها شسته شده باشند.»

سپس موقعیتی را تصور کنید که قرار است هفته‌ی آینده برای‌تان پیش بیاید و شما می‌توانید در آن شرایط از مهارت ابراز وجودتان استفاده کنید. با موقعیت‌های ساده‌تر شروع کنید، مثلاً، نظرتان را به آنهایی که بیشتر می‌شناسید بگویید یا به آنها «نه» بگویید، و بعد همان را در شرایط سخت‌تر تمرین کنید.

امتحان کنید، چطور بود؟ به واکنش طرف مقابل‌تان توجه کردید؟ آیا دفعه‌ی بعد، رفتار متفاوتی خواهید داشت؟ یادتان باشد جرات ابراز وجود مانند هر مهارت دیگری نیاز به زمان و تمرین دارد. اگر احساس اضطراب و نگرانی می‌کنید یا خیلی موفق نبوده اید، به خودتان سخت نگیرید. هر وقت موفق شدید، خودتان را تشویق کنید!

### موانع رفتارهای جسورانه و باورهای غلط در مورد آن

#### باور اول: جرات ابراز وجود یعنی همیشه حرف خود را به کرسی نشاندن

این درست نیست. جرات ابراز وجود داشتن یعنی بیان عقیده و نگرش و ارتباط صادقانه با دیگران. اغلب وقتی نظرتان را با جرات بیان می‌کنید، قصدتان این نیست که حرفتان را به کرسی بنشانید. بلکه به دیگران می‌گویید که چه احساسی دارید و زمانی که سعی دارید به توافق برسید، نشان می‌دهید که هم برای خودتان و هم برای دیگران احترام قائلید.

#### باور دوم: جرات ابراز وجود داشتن یعنی خودخواه بودن

این اشتباه است. اینکه نظر و خواسته‌تان را بگویید دلیل نمی‌شود که بخواهید دیگران را مجبور به همراهی و تصدیق خودتان بکنید. اگر عقیده‌تان را جسورانه ابراز کنید (نه تهاجمی)، فضای مناسبی برای دیگران هم ایجاد خواهید کرد. همچنین می‌توانید از جانب فرد دیگری هم ابراز وجود کنید مثلاً: «من می‌خواهم این هفته، سوسن رستوران موردنظر را انتخاب کند.»

### باور سوم: منفعل بودن شیوه‌ای برای دوست داشته شدن است

Page | 13

این واقعیت ندارد. منفعل بودن یعنی همیشه با دیگران موافق بودن، همیشه به آنها اجازه دادن برای به کرسی نشاندن حرفشان، باب میلشان رفتار کردن و بیان نکردن درخواست‌ها و نیازهای خود. رفتار کردن به شیوه‌ی منفعلانه تضمین نمی‌کند که دیگران شما را دوست داشته باشند یا تحسین‌تان کنند. در واقع، ممکن است شما را فردی بی‌حس و حال و ناتوان تلقی کنند که نمی‌توان به خوبی شناخت و با او صمیمی شد.

### باور چهارم: مخالف بودن، بی‌ادبی و گستاخی است

این اشتباه است. هرچند موقعیت‌هایی وجود دارد که ما نظر واقعی یا صادقانه‌مان را نمی‌گوییم. (مثلاً بیشتر افراد وقتی دوست‌شان را در لباس عروسی می‌بینند می‌گویند که چقدر زیبا شده، یا ما معمولاً فقط در روز اول کاری‌مان، نکات مثبت را می‌گوییم). اما خیلی وقت‌ها هم هست که دیگران مایلند نظر واقعی‌تان را بدانند. تصور کنید اگر همه‌ی اطرافیان‌تان همیشه با شما موافق باشند و تائیدتان کنند چه احساسی خواهید داشت.

### باور پنجم: من باید هر کاری را که از من خواسته شده حتماً انجام دهم

نادرست است. بخش اصلی جرات اظهار نظر داشتن و ابراز وجود کردن، تعیین و حفظ حد و حدودهای شخصی است. این کار برای بیشتر افراد دشوار است؛ ممکن است فکر کنیم چنین رفتاری در برابر دوستان‌مان باعث می‌شود آنها ما را خودخواه بدانند و اگر به درخواست‌شان جواب مثبت ندهیم فکر کنند برای‌شان اهمیتی قائل نیستیم. در محل کار، شاید نگران این باشیم که اگر درخواست‌شان را رد کنیم، فکر می‌کنند ما تنبلیم یا لیاقت و کارآیی نداریم. اما تا زمانی که به دیگران نگوید، نمی‌دانند که چقدر سرتان شلوغ است، چقدر از فلان کار بدتان می‌آید، یا در حال حاضر چقدر کار برای انجام دادن دارید. بیشتر افراد اگر بدانند شما کاری را برای‌شان انجام داده‌اید که واقعا فرصتش را نداشته‌اید (مثلاً نوشتن یک گزارش که مجبورتان کرد تمام آخر هفته را مشغول آن باشید) یا کاری را کرده‌اید که واقعا از آن متنفرید (مثلاً کمک در اثاث‌کشی)، احساس بد و ناخوشایندی خواهند داشت.

امیدواریم نکاتی که گفته شد به صحبت کردن در جمع به شما کمک کند.