

فرض کنید در یک روز تعطیل و مثلاً عید با خانواده برای گردش به بیرون شهر رفته‌اید و پس از مدتی جستجو و مذاکرات چند جانبه، در جایی پر دار و درخت که آب روانی هم دارد، توقف می‌کنید و پهن کردن زیرانداز و آوردن تخمه و پسته و سیخ‌ها و جوجه‌ها که از دیشب در سس زعفرانی خوابانده‌اید و زغال و منقل هم اقدامات بعدی شماست.

تازه بالش را زیر آرنج خود گذاشته‌اید و کاسه تخمه را جلوی دستتان و... که ناگهان دو سه تا ماشین بوق‌زنان و با صداهای آهنگ بومب بومب از کنار شما رد می‌شوند و ده پانزده متر آن طرف‌تر از شما می‌ایستند و با سر و صدا و خنده‌های بلند سرخوشانه پیاده می‌شوند و مشغول پیاده کردن وسایل می‌شوند. در تمام این مدت، در یکی از اتومبیل‌ها که پژو ۲۰۶ سفیدی است، باز است و صدای موسیقی و ترانه‌خوانی زنی به گوش می‌رسد.

شما و خانمت با ناراحتی نگاهی به هم می‌کنید. «خیر سرمان بعد از مدت‌ها آمده بودیم، یه کم تو طبیعت آرامش داشته باشیم.» خلاصه شما مانده‌اید با این سر و صدا و آن هم خلاف شرع. نیم ساعتی به امید اینکه خسته شوند و خاموش کنند، دندان روی جگر می‌گذارید؛ ولی فایده ندارد. در چنین شرایطی چه باید کرد؟

اهمیت امر به معروف و نهی از منکر برای همه ما از روز هم روشن‌تر است. این اهمیت تا جایی است که در آموزه‌های اسلامی این دو واجب به مثابه دریا و سایر واجبات به مثابه قطره به شمار آمده‌اند.^۱ با این حال انجام این دو وظیفه معمولاً با اکراه انجام می‌شود و در واقع اجرای این دو تکلیف، هزینه‌هایی را برای افراد به همراه دارد که سبب می‌شود

۱. حر العاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۱۳۴، حدیث ۲۱۱۷۰.

ضرورت و اهمیت این تکلیف برای همه دینداران روشن است، تعداد کسانی که همیشه و با رغبت و آن هم به طور مؤثر، به این کار اقدام کنند، بسیار اندک است.

بدون اضطراب است.^۱ توضیح آنکه افراد در هنگام رویارویی با امور ناخوشایند، یکی از سه شیوه زیر را در پیش می‌گیرند:

۱. منفعلانه؛

۲. پرخاش‌گرانه؛

۳. جرئت‌مندانه.

فرد در سبک منفعلانه، حقوق خود و رفتار ناخوشایند دیگری را نادیده می‌گیرد و ناخشنودی خود را بر زبان نمی‌آورد و برای تغییر اوضاع و رفتار نامطلوب دیگران تلاش نمی‌کند.

در سبک پرخاش‌گرانه، شخص با پرخاش‌گری و نادیده گرفتن شخصیت و شرایط طرف مقابل با استفاده از روش‌های نامناسبی مانند تحقیر، توهین و جار و جنجال به طرف مقابل حمله می‌کند.

در سبک جرئت‌مندانه، شخص ضمن احترام به شخصیت و حقوق دیگری، ناخشنودی خود را از رفتار او بیان می‌کند و از وی می‌خواهد که رفتار خود را تغییر دهد.

شاید خواننده محترم سبک جرئت‌مندانه را زیبا اما در حد نظریه بداند، نه به عنوان شیوه‌ای عملیاتی. بنده به آن‌ها حق می‌دهم؛ زیرا بسیاری از ما هیچ‌گاه خود از نزدیک، شاهد

بسیاری از متدینان در بسیاری از مواقع به آن‌ها اقدام نکنند؛ حال گاهی بعد از آن، دست توجیه رفتار خود می‌زنند و سعی می‌کنند که درباره فراهم بودن شرایط امر به معروف و نهی از منکر، خود را به تردید بیندازند و گاهی هم که با خود رو راست‌ترند می‌پذیرند که کوتاهی کرده‌اند و دچار عذاب وجدان و خودسرزندی می‌شوند و اعتماد به نفس و عزت نفسشان کاهش پیدا می‌کند و گاهی تصمیم می‌گیرند که در موقعیت مشابه دیگری به هر قیمتی شده واکنش نشان بدهند و به تکلیف خود عمل کنند.

کوتاه سخن آنکه با اینکه ضرورت و اهمیت این تکلیف برای همه دینداران روشن است، تعداد کسانی که همیشه و با رغبت و آن هم به طور مؤثر، به این کار اقدام کنند، بسیار اندک است.

راه حل

راه حل مشکل چیست؟ پاسخ ما در این جستار، آن است: آموزش مهارت ابراز وجود به افراد؛ تکنیک‌هایی در مهارت ابراز وجود هست که با آموزش آن‌ها به متدینان می‌توان ایشان را در انجام این فریضه، تواناتر کرد. واضح است که هر کس در انجام کاری احساس توانایی کند، به طور طبیعی به انجام آن راغب‌تر می‌شود و برعکس اگر در هر کاری احساس ناتوانی کند، به طور طبیعی همواره در جستجوی راهی برای فرار از آن است. مهارت ابراز وجود چیست؟

تعریف مهارت ابراز وجود

در تعریف ابراز وجود گفته‌اند: توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقه‌مندی‌ها و احساسات خود به نحوی شایسته و

۱. به نقل از: یاسر رضایپور میرصالح، پریسا ابوترابی کاشانی و صغری ابراهیمی قوام، تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران، ص ۷۷-۹۰.

یکی از فنون پرارزش در این مهارت، استفاده از جمله سه‌بخشی است که در آن فرد، رفتار ناخوشایند دیگری را به صورت شفاف، توصیف و احساس خود و نیز اثر عینی آن رفتار بر خویش را بیان می‌کند تا فرد مقابل بدون اینکه احساس کند به او توهین شده است، رفتار خود را تغییر دهد.

شاید خواننده محترمی بگوید: «ای بابا! شما هم دلتان خوش است؛ اگر قرار بود این‌گونه افراد با چنین جمله لطیفی از کارشان دست بردارند که از اول، این کار را نمی‌کردند. در پاسخ باید گفت: حتی اگر هم دست بردارند شما با استفاده از این روش چند فایده برده‌اید:

خیالتان راحت است که وظیفه شرعی خود را انجام داده‌اید؛ پیش اهل و عیال، احساس سرافرازی می‌کنید که جرئت داشته‌اید حرفتان را بزنید؛ از رنج عذاب وجدان و آسیب کم شدن عزت نفس و اعتماد به نفستان رهایی پیدا می‌کنید.

از سوی دیگر، اگر قرار باشد آن‌ها با این جمله روشن و محترمانه شما از کارشان دست بردارند، مطمئن باشید که با پرخاش‌گری و توهین هم دست بر نمی‌دارند؛ بلکه در یک صورت شاید شما بتوانید آن‌ها را متوقف کنید؛ آن هم در صورتی است که درگیر بشوید و دعوا و کتک‌کاری و... تازه آن هم «شاید» (و نه حتماً) موفق شوید. بگذریم از اینکه معلوم نیست واقعاً خدای تعالی این جور امر به معروف و نهی از منکر را از ما بخواهد؛ مخصوصاً با احتمال ضرر و مخاطراتی که ممکن است برای خود و خانواده ما یا آن‌ها و خانواده‌هایشان داشته باشد.

اجرای چنین شیوه‌ای نبوده‌ایم؛ نه در خانواده، نه در مدرسه و نه در سایر محیط‌های اجتماعی؛ از این‌رو بیشتر ما نیز تاکنون در مواقعی که با رفتار و رویدادی ناخوشایند روبه‌رو می‌شویم، یکی از دو شیوه انفعالی یا پرخاش‌گرانه را به کار برده‌ایم. از همین جا هم پیداست که آموختن این شیوه، نیازمند حوصله و تمرین است تا به تدریج بتوانیم در آن مهارت پیدا کنیم. در ادامه یکی از کاربردی‌ترین فنون اجرای این سبک را به صورت اجمالی به محضر شما معرفی می‌کنیم.

فن جمله سه‌بخشی

در این شیوه، هنگام مواجهه با رفتار یا رویدادی ناخوشایند می‌توانیم از جمله‌ای استفاده کنیم که دارای سه بخش است:


۱. توصیف شفاف رفتار ناخوشایندی که باید تغییر کند؛
۲. بیان احساس خود نسبت به آن رفتار؛
۳. اثر عینی آن رفتار بر خود.^۱

کاربرد فن جمله سه‌بخشی در موقعیت پیش‌گفته با استفاده از فن جمله سه‌بخشی، چنین جمله‌ای را می‌توان پرورش داد و به کار برد:

«صدای موسیقی شما خیلی بلند است و این باعث ناراحتی ماست؛ چون ما مجبور می‌شویم چیزی را که دوست نداریم بشنویم و خیلی هم گشته‌ایم تا اینجا را پیدا کرده‌ایم.»

با این جمله که نمونه آورده‌ام شما چند کار انجام داده‌اید: اول اینکه به طرف مقابل یادآور شده‌اید که رفتارش اشتباه است؛ دیگر اینکه احساس خود را بیان کرده‌اید که ناراحتید؛ سوم اینکه رفتار شما احترام‌آمیز بوده و به شخصیت آن‌ها اهانتی نشده و احتمال درگیری و نزاع و مشکلات پس آن بسیار کم است یا چنین احتمالی اصلاً وجود ندارد.

۱. بولتون، روان‌شناسی روابط انسانی، ص ۲۰۵.



جسارت و جرات، توانایی
ابراز خود و ابراز حقوق
خود بدون تعدی به حقوق
دیگران است. شما پیش از
ابراز آزادانه نیازهای خود
باید باور کنید که از حق
مشروع داشتن این نیازها
برخوردارید.

راستش شما که غریبه نیستید، بگذار بگویم که این مورد را به همین شکل، بنده نویسنده تجربه کرده‌ام. در واقع آنچه را به صورت موقعیتی فرضی عرض کردم، موقعیتی واقعی بود که برای بنده پیش آمد و با همین روش با آن مواجه و موفق شدم.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت ابراز وجود به افراد می‌تواند نقش زیادی در توانایی بخشیدن به متدینان در انجام وظیفه مهم امر به معروف و نهی از منکر داشته باشد و در نتیجه احتمال اقدام آن‌ها را برای انجام این دو وظیفه واجب به نحو مؤثر، بیشتر کند؛ برای نمونه یکی از فنون پرارزش در این مهارت، استفاده از جمله سه‌بخشی است که در آن فرد، رفتار ناخوشایند دیگری را به صورت شفاف، توصیف و احساس خود و نیز اثر عینی آن رفتار بر خویش را بیان می‌کند تا فرد مقابل بدون اینکه احساس کند به او توهین شده است، رفتار خود را تغییر دهد.

کتاب‌نامه

حر عاملی، محمد بن الحسن (۱۳۶۷ش)، وسائل الشیعه، ج ۱۶، قم، مؤسسه آل‌البیت؟ علیهم السلام لإحياء التراث.
بولتون، رابرت (۱۳۹۳ش)، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه حمیدرضا سهرابی، تهران، انتشارات رشد، چاپ هفتم.
رضا پور میر صالح، یاسر و پریسا ابوترابی کاشانی و صغری ابراهیمی قوام (۱۳۹۱ش)، «تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرئت‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرئت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران»، روان‌شناسی بالینی و شخصیت، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، ش ۷، ص ۷۷ - ۹۰.