

روش های غلبه بر ترس از بیان نظر

ترس از بیان نظر ریشه در عزت نفس ضعیف و کمبود اعتماد به نفس دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، ترس از بیان نظر ترسی کاملاً رایج است و بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند سکوت کنند تا این‌که حرف دلشان را بزنند. درواقع، این امر با عزت نفس پایین، احساس ناامنی و عدم قاطعیت در فرد همراه است. در ادامه بیشتر در مورد این احساس صحبت خواهیم کرد.

ترس از بیان نظر چیست؟

ما به عنوان موجودات اجتماعی می‌خواهیم در جامعه پذیرفته شویم. از طرد شدن می‌ترسیم و به دنبال راهبردهای مقابله‌ای هستیم تا کمکمان کنند بر این ترس اساسی غلبه کنیم. با این حال، برخی از افراد هستند که اضطرابشان آنقدر شدید است که از ترس قضاوت خانواده، دوستان یا همسالان خود از بیان نظرشان در هر زمینه‌ای اجتناب می‌کنند. این رفتار یعنی اجتناب از ابراز عقیده به خاطر واهمه داشتن از قضاوت‌ها و واکنش افراد، ترس از ابراز نظر است. جلب رضایت دیگران به هر قیمتی و رفتارکردن به شکل مردم‌پسند ریشه در عزت نفس ضعیف و کمبود اعتماد به نفس دارد.

از گفتن آنچه فکر می‌کنید می‌ترسید؟

ترس از گفتن آنچه فکر می‌کنید با دلایل مختلفی قابل توضیح است. به عنوان مثال، فقدان عزت نفس، ضعف در ابراز وجود یا اعتماد به نفس پایین موجب می‌شود ما جرات مناسب را برای سخن گفتن نداشته باشیم. درواقع، این یکی از موارد کلیدی است که در ترس از ابراز وجود به طور کلی دخیل است و نقش عمده دارد.

اظهار وجود (جرات‌ورزی، جسارت، قاطعیت) چیست؟

کارشناسان برای اولین بار جرات‌ورزی (جسارت، اظهار وجود، قاطعیت) را در دهه ۱۹۴۰ تعریف کردند. اندرو سالتز بنیان‌گذار رفلکس درمانی مشروط، اظهار وجود را به عنوان توانایی بیان نظرات و خواسته‌های شخصی تعریف کرد. سال‌تر در تحقیقات خود دریافت که عملاً همه افراد دارای توان اظهار وجود هستند. باین‌حال، همه ما شرایط مشابهی را تجربه نمی‌کنیم.

اظهار وجود ارتباط زیادی دارد با ترس از بیان آنچه فکر می‌کنید. هرچه قاطع‌تر باشید؛ هرچه توان اظهار وجود بیشتری داشته باشید، کمتر می‌ترسید که نظر و ایده خود را آزادانه بیان کنید. سالتز همچنین دریافت که ابراز وجود یا قاطعیت در فرد به مرور زمان، به ابزاری برای دفاع از حقوق و احقاق حق خود به شیوه‌ای محترمانه، صادقانه و صمیمانه تبدیل می‌شود.

از این رو، واقعاً جای امیدواری است که بتوانید مهارت اظهار وجود/قاطعیت را در خود توسعه دهید. چرا اگر روی آن کار کنید، ترس شما از بیان آنچه فکر می‌کنید می‌ریزد یا حداقل کاهش می‌یابد.

پروفسور کریگ مالکین روانشناس بالینی از دانشگاه هاروارد (ایالات متحده) تکنیکی را پیشنهاد می‌کند که به شما در قاطعیت یا اظهار وجود بیشتر کمک می‌کند. او مدعی است که شما باید از فرمول ارتباطی زیر استفاده کنید:

"وقتی من عمل B را انجام می‌دهم، احساس A دارم. اگر درخواست C را داشته باشم، احساس بهتری دارم."

چگونه می‌توانیم یاد بگیریم نظرم را بیان کنیم؟

چند لحظه وقت بگذارید و درمورد دلایلی که از قضاوت شدن می‌ترسید فکر کنید. چه چیزی باعث این رفتار می‌شود؟ در بیشتر موارد، پاسخ به این سؤال به تجربیات اولیه کودکی ما یا دوران مدرسه‌مان برمی‌گردد. در بیشتر موارد، ما گفت‌وگوی درونی مثبت یا منفی‌مان (شیوه‌ای که در سرمان با خودمان صحبت می‌کنیم) را به دیگران نسبت می‌دهیم؛ برای مثال، اگر بخواهیم به خود بگوییم که احمق هستیم و هیچ‌کس نمی‌خواهد حرف‌های من را بشنود، آن را به دیگران نسبت می‌دهیم. گمان می‌کنم آنها نسبت به من این چنین نظری دارند.

قضاوتی که ما درباره خودمان داریم به مراتب بدتر از قضاوت دیگران درمورد ماست. تصور ما این است که افراد دیگر از ما باهوش‌تر، داناتر و زرنگ‌ترند و ما اغلب خاطرات قدیمی کودکی یا رفتاری که خانواده یا همسالانمان با ما داشته را به امروز هم نسبت می‌دهیم. تغییر طرز تفکر و رفتار شما می‌تواند ترسناک باشد؛ به ویژه هنگامی که به طور عادت به همین شیوه فکر و رفتار کرده‌اید و هیچ کار دیگری را انجام ن داده‌اید. همواره با خودتان تأیید کنید که افکار و نظرات شما ارزشمندند و دیگران همه چیز را نمی‌دانند.

چگونه می‌توانیم ترس از بیان نظر را کنار بگذاریم؟

چند راهکار وجود دارد که می‌توانید برای غلبه بر ترس از بیان نظر و افزایش اعتمادبه‌نفس انجام دهید:

درمورد دستاوردها و موفقیت‌های شخصی‌تان فکر کنید و بر چیزهایی که به‌خاطر آن برای خودتان ارزش قائلید تمرکز کنید؛ از احساسات مثبت بدنتان برای به‌یادآوردن زمانی در گذشته که به‌خاطر انجام کاری احساس اعتمادبه‌نفس و قدرت می‌کردید استفاده کنید. آن احساسات را مطرح و آنها را در بدن خود تقویت کنید؛ به یاد داشته باشید همه از طردشدن و قضاوت دیگران می‌ترسند، بنابراین شما تنها نیستید. اگر فردی با اطمینان شما را قضاوت می‌کند، این رفتار را به‌عنوان واکنشی از طرف او ببینید. فقط همین! وقتی افراد دیگران را قضاوت می‌کنند، تصمیم دارند از این طریق بسیاری از نقاط ضعف و ناامنی‌های خود را بیوشانند، پس لحظه‌ای تأمل کنید تا درباره آنچه در آنها می‌گذرد که احساس می‌کنند نیاز به قضاوت درباره شما دارند فکر کنید؛ ریشه ترس‌هایتان را بررسی کنید. چه باورهایی درمورد خودتان دارید و چرا؟ این باورها از کجا آمده‌اند؟ از احساسات خود آگاه باشید. وقتی احساسی ناراحت‌کننده را تجربه می‌کنید، از خودتان بپرسید که «اولین بار که این احساس را داشتم، چه اتفاقی در زندگی من افتاده بود؟». ممکن است خاطره‌ای زنده شود و شما می‌توانید به‌طور عینی به آن نگاه کنید و از خود بپرسید «چه چیزی از این خاطره یاد گرفتم که به من اجازه می‌دهد احساسات مربوط به آن را کنار بگذارم؟». با اجازه‌دادن به بروز این احساسات ناراحت‌کننده و درک اینکه از کجا نشئت گرفته‌اند، خیلی سریع‌تر از زمانی که از آنها فرار می‌کنید شروع به ازبین‌رفتن می‌کنند. اگر با شکست روبه‌رو شدید، آن را فرصتی برای یادگیری، انجام کارهای متفاوت و رشد تلقی کنید. با خودتان مهربان باشید.

چطور با ترس از بیان نظر خودمان در تیم مقابله کنیم؟

تنوع فکر منحصربه‌فرد بودن شما را به ارمغان می‌آورد. فکرکردن به‌شیوه خودتان و ابراز عقیده‌تان، خود حقیقی شما را نشان می‌دهد و باعث می‌شود از دید خودتان به همه‌چیز نگاه کنید. این چیزی است که می‌تواند یک مفهوم یا یک فکر یا پیشنهاد را واقعا ارزشمند کند. به همین دلیل مهم است که به تنوع در مفهوم وسیع‌تر فکر کنیم. این درمورد ایده‌ها و دیدگاه‌های منحصربه‌فردی است که افراد از مشاغل و تجربیات گذشته‌شان کسب کرده‌اند.

بازخورد بدهید

نیروی محرک پشت تیمی بزرگ اغلب توانایی اعضای تیم برای کار با یکدیگر، دادن بهره‌گیری از بازخورد و نوآوری مداوم است. اگر در نحوه بیان نظر یا ارائه بازخورد دچار مشکل شده‌اید، یکی از موارد زیر را امتحان کنید:

الگویی برای بازخورد دادن

آیا به انجام [hellip] فکر کرده‌اید؟ بر اساس تجربه من [تجربتان را می‌گویید]، این روش بهتر کار می‌کند زیرا [دلالتان را می‌گویید]. آیا می‌توانید تفکر پشت ایده‌تان را توضیح بدهید؟ من می‌خواهم مطمئن شوم شما را درست درک می‌کنم. کاتالیزور این ایده چه بود؟

آیا به این فکر کرده‌اید که از [شخص موردنظر] نظرش را در این مورد بپرسید؟ من فکر می‌کنم او می‌تواند از تجربیاتش به‌عنوان [عنوان/ شرح شغل] توصیه‌های خوبی ارائه دهد.

افراد را به مکالمه تشویق کنید

سعی کنید ایده جدیدی را با دیگران در میان بگذارید تا به افراد فرصت بدهید پیشنهاد شما را درک کنند. سپس، از همه بخواهید با ۱ یا ۲ سؤال یا پیشنهاد با ایده شما همراه شوند. این کار افراد را به چالش می‌کشد و باعث می‌شود افرادی که خجالتی‌اند یا از بیان نظرشان مطمئن نیستند، احساس راحتی کنند.

الگوی ایمیل تشویق افراد به مکالمه

سلام به اعضای تیم!

قبل از جلسه فردا، می‌خواستم ایده‌ای که مایلم درموردش صحبت کنم را ارسال کنم. [درج تعریفی از ایده و هرگونه استدلال حمایت از آنچه این مسئله را حل خواهد کرد و توضیح اینکه چرا مهم است]. دوست دارم نظر همه را در این مورد بدانم، زیرا من به دیدگاه تیم اهمیت می‌دهم؛ بنابراین از شما می‌خواهم با هرگونه بازخورد، خوب یا بد، با من همراه شوید.