

स्वाग्रही वर्तनातून सकारात्मकतेचा विकास

श्री .किरण अशोक आबनावे

पीएच . डी . संशोधक

शिक्षणशास्त्र अधिविभाग शिवाजी विद्यापीठ कोल्हापूर .

सारांश

इतर लोक आपल्यासाठी काही करतील याची वाट न पाहता आणि त्यांच्यामुळे आपल्या आतील शक्ती स्वतःवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी साहाय्य करतील याचा विचार न करता स्वतःसाठी उभे राहणे म्हणजेच स्वतःच्या मतांबद्दल ठाम राहण्यासाठी 'माही' म्हणण्यासाठी पुढाकार घेणे स्वाग्रही वर्तनामध्ये अपेक्षित आहे . तसेच स्वतःच्या क्षमता शक्तीस्थाने व त्यांचे व्यवस्थापन व्यक्त होणे चिकित्सात्मक प्रतिज्ञा देणे रागावणे मदत करणे बचावात्मक पवित्रा घेणे स्वतःचे मत मांडणे या सर्वांचा समावेश होतो . स्वाग्रहीत्व हे नैसर्गिकतेचे पण ते एक कौशल्य आहे आणि ते शिकून घेता येते . जे लोक या कौशल्यात निपुण होतील त्यांना त्यांच्या जीवनातील आंतरवैयक्तिक संघर्षांना सामोरे जाण्यासाठी सक्षम बनवते तसेच ताणतीणाव कमी करण्याचा एक मुख्य स्रोत म्हणून कार्यरत होते . वाढत्या स्वाग्रहीत्वामुळे ताणाचे प्रमाण कमी होते .

स्वाग्रही वर्तन आपणास स्वतःबद्दल आणि स्वतःकेलेल्या कृतीबद्दल जबाबदारी घेण्यास सक्षम बनवते इतरांवर दोषारोपण किंवा इतरांच्या हक्कांवर गदा न आणता स्वाग्रही वर्तन आपणास विधायक पण संघर्षाला सामोरे जाण्यासाठी प्रवृत्त करून आलेल्या परिस्थितीतून योग्य पर्याय निवडून मार्गस्थ होण्यास मदत करते आणि स्वाग्रहीत्वामुळेच संप्रेषण सुदृढ होऊन वर्तन सुधारते . जीवनाकडे सकारात्मकतेने पाहण्याचा दृष्टीकोन देऊन जुनी वर्तन शैली बदलण्यास स्वाग्रहीत्व मदत करते .

Key words- स्वाग्रही वर्तन स्वाग्रहीत्व

प्रास्ताविक

ज्ञानाइतके पवित्र या जगात दुसरे काहीही नाही . शिक्षण म्हणजे आत्माविष्कार विद्यार्थ्यांमधील पूर्ण त्वाचा आविष्कार व्यक्तीच्या आंतरिक शक्तीचा नैसर्गिक व गतिमान समतोल म्हणजे शिक्षण होय . शिक्षणाशिवाय कोणतीही व्यक्ती आणि समाज समृद्ध परिपूर्ण व स्वाभिमानी जीवन जगू शकत नाही . म्हणूनच विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हेच शिक्षणाचे महत्वाचे उद्दिष्ट आहे त्या दृष्टीने विद्यार्थ्यांच्या वर्तनाचा अभ्यास शिक्षणाद्वारे केला जातो . प्रत्येक सजीवास विविध प्रसंगी काहींना काही कृती सलग करावी लागते . या सजीवांच्या कृती म्हणजेच वर्तन होय . मानवी वर्तन हे गरजांतून घडत असते . गरजांचे समाधान झाले नाही तर वर्तनाचा समतोल विघडतो याचाच अर्थ मानवाचे वर्तन साचेबंध नसून वैविध्यपूर्ण असते .

मानवी वर्तन स्वाग्रही आत्मक व अस्वाग्रही अस्वीकारात्मक या तीन प्रकारचे असते . स्वाग्रही नसणा या व्यक्ती स्वतःच्या भावना प्रकट करत नाहीत . आत्मक असणा या व्यक्ती स्वतःच्या भावनांचे प्रकटीकरण करतात व प्रभुत्व गाजविण्याचा प्रयत्न करतात . परंतु स्वाग्रही वर्तन असणा व्यक्ती स्वतःच्या भावनांमते प्रामाणिकपणे प्रकट करतात .

समाजात विविध प्रसंगी वावरताना व्यक्तीचे वर्तन स्वाग्रही असणे आवश्यक आहे . स्वाग्रही वर्तनाच्या व्यक्ती स्वतःला काय वाटते याची स्वतःजिवळ व इतरांजवळ प्रामाणिक व सरळ अभिव्यक्ती करतात . स्वतःची मूल्यप्रणाली जबरदस्तीने लादून वर्चस्व गाजवत नाही . हक्कांचे उल्लंघन करत नाहीत . स्वाग्रही वर्तन स्वतःबद्दल आत्मविश्वासाची जाणीव निर्माण करते . इतरांबरोबर आदराने वागण्यास प्रवृत्त करते . स्वाग्रहीपणामुळे निर्णय क्षमता वाढविण्यास मदत होते . स्वाग्रहीपणा अवलंबणारे विद्यार्थी त्यांच्या शैक्षणिक अनुभवांतर्गत विचार आणि कार्यक्षमता याची सांगड घालतात . त्यांना नियमांद्वारे व आत्मने शिकायला आवडते .

विद्यार्थ्यांच्या स्वाग्रही वर्तनाचा प्रभाव त्यांच्या अध्ययन शैलीवर पडतो . नेहमी कृतीद्वारा घडतं ते अध्ययन . आकलन विश्लेषण चिकित्सा संग्रह विचार तुलना निरीक्षण ज्ञानाचा योग्य वापर उपयोजन प्रयोग अनुभव आंचा समावेश ज्यामध्ये होतो ते अध्ययन . व्यक्तिमत्व व बोधात्मक रचनेची जोडणी अध्ययन शैलीमध्ये केली जाते . तंत्रविज्ञानाच्या या नवयुगात वैयक्तिक अध्ययन करणे शक्य आहे . कारण प्रत्येकाचे

व्यक्तिमत्व हे स्वतंत्र असते . त्यांची अध्ययन शैली भिन्न असते . अध्ययनास योग्य दिशा देण्यासाठी व्यक्तिला माहिती असली पाहिजे ती त्याच्या ज्ञान ग्रहण शक्तीची . त्यासाठी शिक्षकाने विद्यार्थ्यांच्या अध्ययन शैलीचा विचार करून त्यांचा सर्वांगीण विकास केला पाहिजे . म्हणूनच विद्यार्थ्यांच्या स्वाग्रही वर्तनाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे .

स्वाग्रही [स्वीकारात्मक] वर्तन [Assertive Behaviour] [संकल्पना]

स्वाग्रही व्यक्ती स्वतःच्या भावनांमते प्रामाणिकपणे अभिव्यक्त करतात . त्या आग्रही असून आपल्या मतावर ठाम असतात . परंतु इतरांवर आपली मूल्य प्रणाली जबरदस्तीने लादून वर्चस्व गाजवत नाहीत . तसेच इतर व्यक्ती दुखावल्या जात नाहीत . कृती लादली न जाता आपण निवड केली आहे अशी भावना निर्माण होते . या दोन्ही बाजूच्या व्यक्तींना आपण ध्येय साध्य केले असे वाटते .

“भावनिक स्वातंत्र्य आणि प्रत्येक भावनिक स्थितीची योग्य जाणीव व भावना प्रकटीकरण म्हणजे स्वाग्रहीत्व होय” [लाइसरस]

स्वतःला काय वाटते याची स्वतःजिवळ व इतरंजवळ प्रामाणिक व सरळ अभिव्यक्ती करणे म्हणजे स्वाग्रहीत्व होय .

दुर्स याच्या हक्कांवर गदा न आणता स्वतःचे न्याय [हक्क] अबाधित ठेवणे म्हणजे आपल्या भावना [मते] यांचे योग्य व प्रामाणिक प्रकटीकरण होय . स्वाग्रही वर्तन असलेली व्यक्ती दुर्स या व्यक्तीबद्दल आदर बाळगते पण त्याच्या वर्तनावद्दल ती आदर बाळगेलच असे नाही .

स्वाग्रही वर्तनाच्या व्यक्ती इतरांचे विचार [मत] व वर्तवणूक याची स्पष्टपणे चिकित्सा करतात . एखाद्या व्यक्तीला तिच्या अन्यायीपणाची जाणीव करून देतात . स्वतःच्या कार्यात सहकाऱ्याच्या योग्य मदतीची अपेक्षा असून मित्र मैत्रिणीच्या अयोग्य मागण्यांना नकार देतात . स्वतःची वस्तू एखाद्या व्यक्तीने जास्त दिवस वापरली तर ती वस्तू परत करण्याची जाणिव त्या व्यक्तीला करून देतात . तसेच एखादी वस्तू दोषयुक्त असेल तर परत करतात . स्वतःचे प्रेम [सद्भाव] व भावना मोकळेपणाने व्यक्त करतात .

स्वाग्रहीत्वाचे फायदे

स्वाग्रहीत्व जीवनातील विविध क्षेत्रांवर परिणाम करते. स्वाग्रही व्यक्ती या इतरांशी व्यवहार करताना संघर्ष टाळून त्यातून ताण कमी करण्याकडे त्यांचा कल असतो. स्वाग्रही व्यक्ती स्वतःच्या गरजांची पूर्ती करण्यात सक्षम असून इतरांना त्यांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी मदत करतात.

स्वाग्रही व्यक्ती हया सामर्थ्यवान आणि साहय्यीभूत ठरणारे नातेसंबंध आत्मविश्वासाने निर्माण करून हे बंध ते जपून ताण तिणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी आरोग्यदायी शरीरसंपदा मिळवण्यासाठी ही मार्गदर्शन व साहाय्य करते.

स्वाग्रही वर्तन आपणास स्वतःबद्दल आणि स्वतःकेलेल्या कृतीबद्दल जबाबदारी घेण्यास सक्षम बनवते इतरांवर दोषारोपण किंवा इतरांच्या हक्कांवर गदा न आणता. स्वाग्रही वर्तन आपणास विधायक पणे संघर्षाला सामोरे जाण्यासाठी प्रवृत्त करून आलेल्या परिस्थितीतून योग्य पर्याय निवडून मार्गस्थ होण्यास मदत करते आणि स्वाग्रहीत्वामुळे संप्रेषण सुदृढ होऊन वर्तन सुधारते. जीवनाकडे सकारात्मकतेने पाहण्याचा दृष्टीकोन देऊन जुनी वर्तन शैली बदलण्यास स्वाग्रहीत्व मदत करते.

स्वतःच्या कल्पना विश्वासाला स्पष्टपणे व्यक्त होण्यास मदत करते. सर्वांना स्वतःबद्दल व इतरांबद्दल आदर बाळगण्याची अनुमती देते. स्वाग्रहीत्व ठरलेल्या अंतिम लक्ष्याप्रत पोहोचण्यासाठी परस्पर समाधान देऊन मदत करते.

स्वाग्रहीत्व हा भीतीनाजाळूपणा निषिद्धता संताप या सर्वांवर प्रभावी उतारा आहे आणि या सर्व परिस्थितीत तुमचे वर्तन कसे असावे याविषयी मार्गदर्शन तुम्हांला स्वाग्रहीत्वामध्ये मिळते.

स्वाग्रही वर्तनाची वैशिष्ट्ये

स्वाग्रहीत्वाचा मुख्य उद्देश म्हणजे इतरांशी व स्वतःशी स्पष्टपणे संप्रेषण करणे. स्वाग्रही वर्तन आपले विचार मूल्ये दृष्टीकोन स्वतःप्रती व इतरांप्रती स्पष्टपणे व्यक्त करण्यास प्रवृत्त करून विविध क्षेत्रात परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी सक्षम बनविते. स्वाग्रही व्यक्तीमध्ये खाली नमूद केलेल्या विविध वैशिष्ट्यांचा समावेश होतो.

१ संयमित व संतुलितपणा

२ देहबोलीतील मुक्तता

३ डोळ्यांचा डोळ्यांशी संपर्क

४ उत्तम श्रोता

५ मुक्त संवाद साधणारे

६ परिस्थितीनुसार आवाजातील चढ उतार

संशोधनाअंती स्वाग्रहीत्वामध्ये खाली नमूद केलेल्या विविध घटकांचा समावेश होतो .

१ स्पष्टपणे बोलणे आपले मत मांडणे विनंती करणे स्वतःसाठी मदतीची मागणी करणे स्वतःच्या हक्कांसाठी उभे राहणे या सर्व गोष्टी स्वाग्रहीत्वात आढळतात . तसेच भीती आणि नापसंती या गोष्टीपासून दूर राहण्यासाठी प्रवृत्त केले जाते .

२ नकारात्मक भावनांचे प्रकटीकरण तोंड बंद करणे चिकित्सा असहमती संताप दहशतीचे वातावरण इच्छा अपूर्ण राहणे आणि विनंतीला नकार देणे या सर्वांना सामोरे जाणे स्वाग्रहीत्वात अभिप्रेत आहे .

३ सकारात्मक भावनांचे प्रकटीकरण एखाद्या विषयीचे आकर्षण आवड आनंद एखाद्या विषयीचा अभिमान आणि इतरांचे कौतुक करणे याचा ही स्वाग्रहीत्वामध्ये समावेश आहे .

४ प्रश्न विचारण्याचा कारणे जाणून घेण्याचा अधिकार बंडखोर न होता जबाबदारीचा स्वीकार करून परिस्थिती नियंत्रणात ठेवून गोष्टी चांगल्या कशा होतील याची परंपरा स्वाग्रहीत्वात जपली जाते .

५ संप्रेषणक्रसंभाषणासाठी पुढाकार घेणे सुरु ठेवणे बदल करणे बंद करणे या सर्व निर्णयाची सहजतेने अमंलबजावणी करता येते . तसेच स्वतःच्या भावना मते आणि अनुभव इतरांबरोबर सहजतेने व्यक्त करणे .

६ तुम्ही खूप संतापाला जाऊन स्फोटक परिस्थिती निर्माण होऊन आगळीकतेने तुम्ही चिडून काही निर्णय घेण्यासाठी व त्यावर नियंत्रण करण्यासाठी मार्गदर्शन केले जाते .

स्वाग्रही वर्तनाचे दृष्टीकोन (Aspects of Assertive Behaviour):-

स्वाग्रही वर्तनाचे विविध पैलू आहेत . त्यातील १२ पैलू पुढीलप्रमाणे होत . त्या पैलूंचा प्रभुत्व प्राप्त केले तर तुम्हांला तुमच्या नातेसंबंधात उत्तम प्रगती झालेली दिसेल .

१. जबाबदारीचा स्वीकार

आपण एखाद्या परिस्थितीकडे कसे पाहतो याचा आपल्या भावनांवर परिणाम होतो . एखाद्या परिस्थितीसाठी तू असे अनुभव घे हे कोणीही आपणास सांगू शकत नाही . तुम्ही रागवावे किंवा असे कोणत्याही प्रकारे कोणीही आपल्यासाठी करू शकत नाही . इतर व्यक्ती आपले वर्तन ठरवतात तसे वागतात व त्यास अनुरूप आपण प्रतिसाद देतो .

तुम्ही तुमच्या भावनांसाठी किंवा परिस्थितीसाठी इतरांना दोषी ठरवू शकत नाही आणि जर तुम्ही तसे करत असाल तर तुम्ही आत्मक होत आहात आणि हे संरक्षणात्मक पवित्र्यामध्ये गणले जाईल . परंतु यामुळे संप्रेषणाचे सर्व मार्ग बंद होऊ लागतील . याउलट तुम्ही तुमच्या भावना व वर्तनाची जबाबदारी घेतली तर तुमचे हित आहे .

२. वर्णनात्मक भाषेचा वापर

ज्या परिस्थितीत व्यक्त होताना गृहितके किंवा अश्लेषण विधाने आणि मते यांना टाळण्याचा प्रयत्न केला आणि हे टाळून घटना जशी घडली आहे तशी वर्णन करणे गरजेचे आहे . असे केले तर दोन्ही बाजूच्या व्यक्ती सुरुवातीपासूनच एकमेकांशी सहमत असतील .

३. मत आणि अन्वयार्थ मांडणी

एखाद्या घटनेबद्दल तुम्ही तुमचा दृष्टीकोन मांडत असताना तुम्हांला तुमचे मत व्यक्त करणे आणि त्याबद्दलचा अन्वयार्थ मांडणे गरजेचे आहे आणि जिथे जिथे हे गरजेचे आहे तेथे तेथे तुमचे मत स्पष्टपणे मांडून अन्वयार्थ काढणे गरजेचे आहे .

तुम्ही तुमचा दृष्टीकोन मांडत असताना वस्तुस्थिती जशी आहे तशी न सांगता त्यामध्ये तुमचा अन्वयार्थ मांडणे गरजेचे आहे . अन्यथा त्यामध्ये भिन्नता दिसेल .

४. पर्यायी दृष्टीकोनांचा शोध

एखाद्या घटनेबद्दल किंवा गोष्टीबद्दल तुम्ही तुमचे मत मांडून थांबू नका. तर इतरांनाही त्यांची मते व्यक्त करण्यास संधी द्या. त्यांनाही त्यांची मते दृष्टीकोन पर्याय मांडण्यास प्रेरित करा. तसेच प्रत्याभरण व मत प्रदर्शित करण्यासाठी संधी देऊन त्यांचा आदर करून त्यांच्या मताचा स्वीकार करून सामाईक आकलनापर्यंत पोहचणे आवश्यक आहे.

५. विधायक क्रसहाय्यक प्रतिष्ठांचा वापर

नकारात्मक प्रत्याभरण आणि निराशा ही नेहमीच व्यक्त केली जाते. विधायक प्रतिष्ठांचा वापर हा स्वाग्रही वर्तनाचा स्वीकार करण्यास प्रेरित करतो तसेच तुम्हांला तुमचा दृष्टीकोन विधायक पध्दतीने मांडून योग्य पर्याय निवडून दोन्ही पक्षांचा विकास करण्यासाठी प्रेरित करतो. विधायक प्रतिष्ठांचा वापर हा समस्येपेक्षा उपायांवर जास्त भर देतो.

६. सूचना व उपाययोजना पुरविण्यासाठी विनंती

तुम्ही तुमचेच मत न मांडता तसेच तुमच्याच मताचा आग्रह न धरता इतरांना सूचना व उपाय योजना पुरविण्यासाठी विनंती करा आणि जरी तुम्हांला इतरांच्या कल्पना प्रत्यक्षात राबविणे शक्य झाले नाही तरी त्यांच्या कल्पना मूल्यवान आहेत. त्यांचा उपयोग होऊ शकतो हे त्यांना पटवून द्या.

७. भावुक आणि स्वागतार्ह सूरांचा वापर

भावुक व स्वागतार्ह सूरांचा वापर हा प्रभावी संप्रेषणातील अतुलनीय घटक आहे. स्वागतार्ह सूरांचा वापर हा मूळ शब्दांच्या वापरापेक्षा ही महत्वाचे काम करतो. जेव्हा तुम्ही भावुक सूरांचा वापर करता तेव्हा तुम्ही इतरांच्या मतांचे दृष्टीकोनांचे स्वागत करत आहात असे समजून समोरची व्यक्ती आनंदाने तुमच्याशी संभाषण करते.

८. संप्रेषणादरम्यान आवाजाच्या गतीचा योग्य वापर

तुमचा आवाज इतरांशी संप्रेषण करताना महत्वाची भूमिका पार पाडतो. जेव्हा तुम्ही खूप मोठ्या आणि चढ्या आवाजात बोलता तेव्हा तुम्ही आक्रामक आहात असे जाणवते. जेव्हा तुम्ही शांतपणे बोलता तेव्हा तुम्ही भित्रे आणि आत्मविश्वासाने कमी असणारे असे जाणवता. जेव्हा तुम्हांला शक्य आहे तेव्हा तुम्ही योग्य जागेची

संप्रेषणासाठी निवड करा आणि जेव्हा हे शक्य नाही तेव्हा तुम्ही तुमचा आवाज आणि जागा यांच्यात समायोजन साधून जागेनुसार आवाजाची गती ठरवा .

९ □ बोलण्यातील सहजताक्रप्रवाहीत्व □ □ □

जेव्हा तुम्ही स्वाग्रहीत्वाचा अवलंब करता तेव्हा तुम्ही शांत आणि आत्मविश्वासाने परिपूर्ण असता □ याचे मुख्य लक्षण म्हणजे तुमच्या बोलण्यातील सहजताक्रप्रवाहीत्व होय . बोलण्यातील सहजता ही तुम्ही परिस्थितीविषयी किती शांततेने विचार करता आणि किती आत्मविश्वासाने ती परिस्थिती हाताळता याचे लक्षण आहे . बोलण्यातील सहजता ही तुम्हांला इतरांचे लक्षपूर्वक ऐकून घेण्यात □ तसेच इतर काय म्हणतात हे समजून घेण्यासाठी वेळ देऊन प्रतिसादाची जुळवाजुळव करूनच प्रतिसाद देण्यासाठी प्रवृत्त करते .

१० □ नजर भेटीतील आत्मविश्वास □ □ □

योग्य रीतीने नजर भेट करून बोलणे □ समोरच्या व्यक्तीच्या डोळ्यांशी संपर्क करून बोलणे म्हणजेच स्वाग्रहीत्व आत्मविश्वास व सत्यता यांचे प्रतिपादन होय . डोळ्यांशी संपर्क करून म्हणजेच दुर्स यांच्या डोळ्यांशी डोळे मिळवून संपर्क साधला तर तो आदर्श आणि स्वागताह वाटतो . 'इकडे' तिकडे पाहणे आणि डोळे विस्फारणे □ डोळे मिचकावून बोलणे □ डोळे खाली करून बोलणे हे सर्व प्रकार टाळणे गरजेचे आहे .

११ □ अनुकूल हावभावांचा वापर □ □ □

तुम्ही जे बोलताय त्याच्याशी मिळते जुळते तुमच्या चेर्ह यावरील हावभाव असणे आवश्यक आहे . त्यामुळे तुमच्या संप्रेषणातील प्रामाणिकपणा व आत्मीयता दिसून येते . जेव्हा एखादा व्यक्ती हसत हसत दुर्खिद गोष्ट सांगत असेल आणि रडत रडत चांगली बातमी सांगत असेल तर त्या व्यक्तीकडे संशयी दृष्टीकोनातून पाहिले जाईल . तुम्ही एखादी गोष्ट सांगत असाल तसेच हावभाव किंवा गोष्टीशी संबंधित हावभाव चेर्ह यावर असतील तर तुम्हांला काय वाटते ते तुम्ही अगदी समर्पकपणे मांडू शकाल .

१२ □ मुक्त देहबोलीचा वापर □ □ □

मुक्त देहबोली हे स्वाग्रही वर्तनाचे प्रमुख लक्षण आहे . जेव्हा तुम्ही एखादया उपहारगृहात जाल तेव्हा निरीक्षण करा की दोन मित्र एकमेकांना कसे भेटतात ते एकमेकांशी बोलण्यात किती गुंग झालेले असतात □ त्यांची

देहबोली पाहा . किती मुक्तपणाने ते वावरत असतात ते खूप निवांत व आरामदायी वातावरण अनुभवत असतात . त्यांचे वर्तन हे नैसर्गिक व प्रवाही असते ते दोघेही कोणत्याही अडथळ्याशिवाय [ह्याताची घडी घालणे]संप्रेषण करत असतात . स्वाग्रही वर्तनाचा स्वीकार हा एक उत्तम पर्याय तुमच्या जीवनातील असू शकतो . स्वाग्रही वर्तनाच्या स्वीकारामुळे नाते संबंध[तुमचे वेळेचे व्यवस्थापन आणि तुमचे आरोग्य सुधारू शकता . स्वाग्रहीत्व म्हणजे काही झटपट मिळणारा पर्याय नाही तर ती दीर्घकालीन योजना आहे . जी तुम्ही ठरविलेली उद्दिष्टे प्राप्त करताना स्वतःच्या हक्कांचा[मूल्यांचा]विश्वासाचा आदर करून तसेच इतरांच्या ही हक्कांचा[मूल्यांचा]विश्वासाचा आदर करणे होय . या सर्वासाठी खूप वेळ लागतो आणि म्हणूनच वेळ देणे आणि त्याप्रती शब्द दिल्याप्रमाणे वागणे गरजेचे आहे आणि छोटीशी संपादनूकही जीवनातील विविध क्षेत्रातील मोठ्या प्रगतीकडे नेणारी असते . तसेच स्वाग्रही वर्तनाचे सर्व दृष्टीकोन जेव्हा अंगिकारले जातील तेव्हा आपोआपच तुम्ही यशस्वी व्हाल .

स्वाग्रहीत्वासाठी काही तंत्रे[]

स्वाग्रहीत्व हे नैसर्गिकतः[]तेच पण ते एक कौशल्य आहे आणि ते शिकून घेता येते या कौशल्यात निपुण होण्यासाठी खाली नमूद केलेल्या विविध तंत्रांचा अवलंब करावा .

१[]ब्रोकन रेकॉर्ड (Broken Record) :-

ब्रोकन रेकॉर्ड या तंत्रात तुमच्या विनंतीची पुनरावृत्ती करणे यावर भर असतो . विनंतीचा अस्वीकार करून प्रतिकार करण्यापेक्षा विनंतीची पुनरावृत्ती गरजेची आहे हे येथे प्रतिपादित केले आहे . विनयाल रेकॉर्ड्स यांनी मांडलेल्या या संकल्पनेत रेकॉर्ड प्लेअरवर वाजवली जाणारी रेकॉर्ड जशी आपण तिच्यावरची सुई मार्गे पुढे केली की ती तिथून पुढे किंवा त्या ठिकाणाहून म्हणजेच जेथून सुई रेकॉर्डच्या पृष्ठभागावर घासली जाते परत सुरू होते . तेच तंत्र येथे गृहीत धरले आहे . म्हणजेच पुनरावृत्ती आणि ती ही केव्हापर्यंत की जो पर्यंत तुमच्यासमोरची व्यक्ती नाही असे उत्तर स्वीकारत नाही तो पर्यंत . या मुळे काय होते तर तुम्ही नाही म्हणण्याची तयारी करणे शिकता आणि इतरांना नाही म्हणणे हे ही गरजेचे आहे .

२. फॉगिंग (Fogging):-

फॉगिंग तंत्रामध्ये तुमचा शत्रूकप्रतिवृद्धी काय म्हणतोय या संदर्भात काही सत्य स्थिती तुमच्याजवळ असते आणि त्याचा स्वीकार तुम्हाला करावा लागतो . तसेच इतरांचे तुमच्या विषयीचे मत तुम्हाला काही अंशी किंवा तत्वतः स्वीकारावे लागते .

३. नकारात्मक पृच्छा (Negative Inquiry) [] [] []

आणखी सविस्तर चिकित्सा करण्यासाठी विनंती करण्याचा समावेश नकारात्मक पृच्छेमध्ये समाविष्ट आहे .

४. नकारात्मक स्वाग्रहीत्व (Negative Assertion):-

मागण्या किंवा हक्क न डावलता चिकित्सा करण्याची विनंती करणे याचा नकारात्मक स्वाग्रहीत्वामध्ये समावेश होतो .

५. स्वविधाने (I-Statements):-

स्वविधानांचा उपयोग एखादयाच्या भावना व इच्छांसाठी आवाज उठविण्यासाठी कोणावरही दोषारोप न करता तसेच कोणाविषयीही निर्णय किंवा अंदाज न घेता इतरांच्या भावना न दुखावता केला जातो .

निष्कर्ष [] [] []

स्वाग्रहीत्वाचा मुख्य उद्देश म्हणजे इतरांशी व स्वतःशी स्पष्टपणे संप्रेषण करणे . स्वाग्रही वर्तन आपणास आपले विचार मूल्ये दृष्टीकोन स्वतःपती व इतरांपती स्पष्टपणे व्यक्त करण्यास प्रवृत्त करून विविध क्षेत्रात परिस्थितीचा सामना करण्यास सक्षम बनविते .

स्वाग्रहीत्व ही महत्वाची आणि उपयुक्त संकल्पना आहे . स्वाग्रहीत्व हे सामाजिक कौशल्य आहे . ज्यात सामाजिक नातेसंबंध शैक्षणिक यश व्यक्तिमत्व विकास घडवून आणण्यासाठी वृद्धीची सुधारणेची आणि उठाव करण्याची क्षमता आहे . समज वाढण्यासाठी आणि आवश्यक ती कौशल्ये निवडून योग्य आणि वर्तनाचा परिणामकारक शैली निवडण्यासाठी साहय्यीभूत ठरते . एक शिक्षक एक पालक एक व्यक्तिमत्व म्हणून कोणालाही आपल्या विद्यार्थ्याने आपल्याने व्यक्तीने प्रौढ होईपर्यंत वाट पाहून मग वर्तन शैली निवडून त्याच्यामार्फत आपल्या भावना व्यक्त करून पुन्हा त्याही असमाधानकारकरीत्या असेल तर त्याचा उपयोग काय म्हणूनच योग्य

वेळी योग्य वर्तन शैली स्वीकारून आपला व्यक्तिमत्व विकास घडविणे सकारात्मकतेचा विकास घडविणे गरजेचे आहे .

संदर्भ

- Alberti, R. & Emmons, M. (2014). Your Perfect Right. Impact Publishers, Atascadero, California.
- Alberti, R. (2012). Assertive Behaviour. Therapy Psychotherapy Guidebook. Retrived on 15/6/16 From www.freepsychotherapybooks.org.
- Chris, L. & Christine, O. (2009). Insight into Assertiveness. CWR, Waverley Abbey Publication House, UK.
- Deborah, Dalley. (2013). Developing your assertiveness Skills- reach your goal. Retrived on 30/9/16 From www.Uolearn.com
- Eggert, Max. A. (1997). The Assertiveness Pocketbook. Management Pocketbooks Ltd.
- Kirst, Laura. K. (2011). Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics.
- Kaur, Amarjit. (2006). Effect of assertive communication training programme on teaching skills in relation to self esteem and locus of control among pupil teachers. Retrived on 4/5/17. From <http://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/10603/80855>.
- Murray, William. R. (2009). Module-4 Assertiveness Skills. Retrived on 25/8/16 From www.EmotionallyintelligentLeadership.com.
- Okechi, Chibuiké. B., Nwankwo, Chimezie. B., Nkiruedith, Obande. Ogbuinya. and Chinenyeb, Omeje. (2013). Role of locus control on assertive behaviour of adolescents. International Journal of Health and Psychology Research, Vol-1, No.1 pp.38-44, (June 2013). European Centre for Research Training and Development UK. Retrived on 25/10/16. From www.ea-journals.org.
- Prakash, N. R. and Devi, Nirmala, S. Assertiveness behaviour of undergraduate students Jan-February, 2015 Vol-III/XVI Page- 2566 Retrived on 25/9/16. From www.srjis.com
- Sert, Adile, Gulsah. (2003). The Effect of an assertiveness training on the assertiveness and self esteem level of 5 th grade children.