

بِه نام خدا

مهارت رفتار جرأت‌مندانه

هدف کلی:

آشنا کردن و توانمندسازی دانشجویان در
زمینه‌ی مهارت جرأت‌ورزی

اهداف ویژه:

- آشنا کردن دانشجویان با مفاهیم پایه در رفتار جرأت‌مندانه
- توانمندسازی دانشجویان در زمینه مهارت جرأت‌ورزی

تعریف رفتار جرات‌مندانه

- رفتار جرات‌مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب (ولپه، ۱۹۷۳).
- 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 (مسترز و ریم).
- 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.

سبک‌های برقراری ارتباط

- **پرخاشگرانه:** در این نوع ارتباط فرد با تهدید کردن و تضييع حق ديگران توهين آميز برخورد مي‌کند.
- **منفعلاانه:** در اين نوع ارتباط فرد با عذر خواهي افراطي و کوچک انگاري خود تمامي افکار، احساسها و حقوق شخصي خود را به نفع طرف مقابل نادیده مي‌گیرد.
- **جرات مندانه:** ارتباط جرات مندانه گونه‌اي از ارتباط است که در آن هر احساسی بجز اضطراب به‌راحتي ابراز شده و نتیجه آن حرکت به سوی اهداف و مقاصد شخصي بدون ضايع کردن حق ديگران است.

مشکلات ناشی از جرأت‌مند نبودن

- افسردگی
- رنجیدگی
- ناکامی
- انفجار خشم
- اضطراب و به‌دنبال آن اجتناب
- ضعف در روابط بین فردی
- مشکلات جسمانی
- مشکلات مربوط به فرزندپروری

رفتار جرأت‌مندانه به فرد کمک می‌کند که بتواند:

- به خود اطمینان داشته‌باشد.
- احساسات خود را ابراز کند.
- اعتماد به‌نفس خود را افزایش دهد.
- روابط خود را بهبود بخشد.
- احترام دیگران را نیز جلب کند.
- اعتراض کند.
- توانایی تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشد.
- نظر خود را بیان کند.
- درخواست کند.
- نه بگوید.
- حقوق خود را حفظ کند.

هر کسی حق دارد:

- به تقاضاهای دیگران نه بگوید.
- در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی اش به دیگران توضیح ندهد.
- در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کند.
- از دیگران بخواهد که هنگام صحبت به نظراتش گوش دهند.
- تغییر عقیده دهد.
- از دیگران بخواهد که کاری را برایش انجام دهند.
- زمانی که نیاز داشت تنها بماند.
- در روابط بین فردی مورد احترام قرار گیرد.
- اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرد.
- برای زندگی خود تصمیم بگیرد.
- احساس خاصی را داشته و آن را نشان دهد.
- از دیگران سوال کرده یا کمک بخواهد.
- خودش را دوست داشته باشد.

انواع رفتارهای جرأت‌مندانه

- بیان احساسات مثبت و منفی
- قبول نکردن و مقاومت در برابر خواسته های نابجای دیگران
- ابراز نظرات شخصی

موانع شناختی جرأت‌مندی

- ترس از، از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل.
- احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران.
- اعتقاد به اینکه اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زنید آدم بد و خودخواهی هستید.
- احساس مهم و باارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می‌شود.
- اعتقاد به اینکه همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه داریم.
- اعتقاد به اینکه خوب نیست که خواسته‌های خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم.
- اعتقاد به اینکه اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که باعث ناراحتی ما شد، نباید چیزی بگوییم و اگر این کار ادامه پیدا کرد بهتر است فقط سعی کنیم از او فاصله بگیریم.

گام‌های لازم برای تغییر رفتار

- شناخت باورهای ناکارآمد
- ارزیابی باورهای ناکارآمد
- بررسی پیامدهای رفتار غیرجرات‌مندانه
- انجام رفتار جرات‌مندانه

مراحل انجام رفتار جرأت‌مندانه

- زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید.
- سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید.
- رفتار موردنظر و احساس خود را در مورد آن به‌طور واضح بیان کنید. از پیام "من" استفاده کرده و از سرزنش فرد مقابل یا برچسب زدن به او خودداری کنید.
- تغییر مورد نظر و آنچه را که می‌خواهید بیان کنید.
- در مواردی که اعتراض کرده یا می‌خواهید "نه" بگویید، می‌توانید پیامد ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید.

توصیه‌هایی برای "نه" گفتن

- مطمئن شوید که چه می‌خواهید، آیا می‌خواهید بگویید "بله" یا "نه". اگر مطمئن نیستید بگویید که باید در موردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.
- اگر مطمئن نیستید که چه چیزی از شما خواسته شده، توضیح بیشتری بخواهید.
- تا جایی که می‌توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.
- از عباراتی با ضمیر "من" استفاده کنید و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع بپردازید.
- به جای عباراتی مانند "فکر نمی‌کنم بتوانم..." از کلمه "نه" استفاده کنید.
- به جای قضاوت کردن، مواردی را که وجود دارد مطرح کنید.

توصیه‌هایی برای "نه" گفتن - ادامه

- درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامی‌تان با پیامی که می‌دهید همخوانی داشته باشد.
- به جای گفتن "نمی‌توانم" ، بگویید "این کار را نخواهم کرد".
- گاهی مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید.
- در این صورت به جای اینکه هر بار دلیل جدیدی بیاورید، "نه" گفته و همان دلیل قبلی را تکرار کنید.
- اگر علیرغم اینکه چند بار نه گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می‌توانید به گفتگوی خود پایان دهید.

توصیه‌هایی برای "نه" گفتن - ادامه

- افراد منفعل گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستند، برای آرام نگه داشتن شرایط، تظاهر به موافقت می‌کنند، برای مثال لبخند زده، سرشان را تکان داده یا به دقت گوش می‌کنند. درحالی‌که لازم است به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم مخالفت خود را نشان دهند.
- لزومی ندارد که احساس گناه کنید. شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید.
- اگر حتما می‌خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می‌توانید پیشنهاد خود را به او بگویید .
- باید در نظر داشت که رفتار جرأت‌مندان همیشه ضرورتاً فرد را در رسیدن به اهداف خود موفق نمی‌سازد.

تکنیک‌های خاص رفتار جرات‌مندانه

- صفحه خط خورده

- خلع سلاح

- استفاده از کمترین پاسخ مؤثر

- جرات‌مندی افزایش‌دهنده

جمع‌بندی

- از این کارگاه چه آموختید؟

- چه احساسی دارید؟



راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های

آموزش مهارت‌های زندگی

ویژه دانشجویان

دکتر لادن فتی - دکتر فرشته موتابی
شهرام محمدخانی - مهرداد کاظم زاده عطوفی

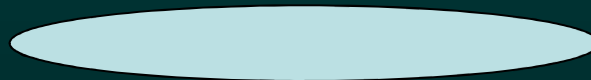
با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی – مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی در امور زنان



دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهری – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر هما قرائی – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

عاطفه خوشنواز – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سودابه طایری – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی