

مهارت رفتار جرات مندانه

شادی حاج حسینی

روانشناس بالینی، مرکز مشاوره دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ
معاونت دانشجویی و فرهنگی

رفتار جرأت‌مندانه، یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد.

به طور کلی جرأت‌مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرأت‌مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می‌باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

سبک های برقراری ارتباط

- **پرخاشگرانه:** در این نوع ارتباط فرد با تهدید کردن و ضایع کردن حق دیگران، توهین آمیز برخورد می کند.
- **منفعلا نه:** در این نوع ارتباط فرد با عذرخواهی افراطی و کوچک انگاری خود، تمامی افکار، احساسها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می گیرد.
- **جرأت مندانه:** گونه‌ای از ارتباط است که در آن هر احساسی به جز اضطراب، به راحتی ابراز شده و نتیجه آن حرکت به



سوی اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حق دیگران است.

انواع رفتارهای جرات مندانه

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

مراحل انجام رفتار جرات مندانه

- * 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 به طور 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 می خواهید بیان کنید.
- * در مواردی که اعتراض کرده یا می خواهید «نه» بگویید، می توانید پیامد ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید.

توصیه هایی برای نه گفتن

- مطمئن شوید که چه می خواهید، آیا می خواهید بگویید «بله» یا «نه». اگر مطمئن نیستید، بگویید که باید درموردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.
- تا جایی که می توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.
- به جای عباراتی مانند «فکر نمی کنم بتوانم» از کلمه «نه» استفاده کنید.
- درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامی تان با پیامی که می دهید هم خوانی داشته باشد.

- به جای گفتن «نمی توانم» ، بگویید «این کار را نخواهم کرد».

- گاهی مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید. در این صورت به جای این که 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 می توانید به گفتگوی خود پایان دهید.

- افراد منفعل گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستند، برای آرام نگه داشتن شرایط، تظاهر به موافقت می کنند، برای مثال لبخند زده، سرشان را تکان داده یا به دقت گوش می کنند. درحالی که لازم است به طور 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 می خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می توانید پیشنهاد خود را به او بگویید.

- باید در نظر داشت که رفتار جرأت مندانه همیشه ضرورتا فرد را در رسیدن به اهداف خود موفق نمی سازد.

تکنیک های خاص رفتار جرأت مندانه

- **صفحه خط خورده:** به جای بحث کردن یا دادن توضیحات بیشتر، پاسخ خود را مرتباً تکرار کنید. مثال: وقتی برادرتان برای گرفتن ماشین شما اصرار می کند به جای توضیح دلایل خود برای ندادن ماشین، تنها تکرار کنید من ماشین را نمی دهم.
- **خلع سلاح:** برخی افراد برای متقاعد کردن دیگران و وادار کردن آن ها به انجام کاری از انتقاد منفی و تحقیر استفاده می کنند. در چنین مواردی می توان از تکنیک خلع سلاح استفاده کرد. مثال «تو خیلی بچه ننه ای که چون مادرت اجازه نداده در این پارتی شرکت نمی کنی». پاسخ «آره، من بدون اجازه مادرم جایی نمی روم».

- **استفاده از کمترین پاسخ مؤثر:** در هر موقعیتی بهتر است از کمترین رفتاری که فکر می کنیم موثر است، شروع کنیم در صورتی که آن موثر نبود، می توانیم از رفتاری که یک درجه بالاتر است استفاده کنیم. این امر باعث می شود احتمال واکنش منفی دیگران در برابر رفتار جرأت مندانه ما کمتر شود. ملایم بودن، عدم وجود تهدید، سطح متوسطی از بلندی صدا و استفاده

اندک از ژست ها و نشانه های بدنی از ویژگی های این تکنیک است.

منبع: فتی، لادن و موتابی، فرشته (۱۳۹۱). آموزش مهارت های زندگی (۵): مهارت رفتار جرأت مندانه. تهران: انتشارات میانکوشک.

* راه های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 **Usc_elmofarhang**

 **Usc_sca**

 **Student.usc.ac.ir**