



A Study of Teaching Assertiveness Skills to Passive Individuals

Enayatollah Nourizadeh Ikder^{1*}

¹ PhD Student in Educational Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas branch, Bandar Abbas, Iran

* **Corresponding author:** enayatollah.n@gmail.com

Received: 2025-07-19

Accepted: 2025-08-16

Abstract

After training in assertiveness, individuals gain a positive attitude about themselves and their past lives. By using assertiveness skills, they gain the ability and capacity to manage and control the complex requirements of everyday life, and based on this, it can be assumed that their interpersonal relationships will be of high quality. They become optimistic about the future because assertive behavior helps them to enjoy their lives and relationships with others and to cope with negative emotions such as sadness, anger, worry, and psychological pressures in an adaptive manner. They set goals for their lives, develop their life plans based on those goals, accept challenges in order to achieve those goals, and become interested in work and activities. Therefore, participating in the assertiveness skills training program helps low-income individuals to achieve the necessary self-knowledge and use assertive behaviors in interactive situations with others in a real and natural way, and eliminates the lack of social skills that are associated with numerous problems in adapting to the surrounding environment, and as a result, increases their social adaptability. In addition, improving effective and constructive communication in interpersonal relationships is one of the desired outcomes of assertiveness training, which leads to the emergence of adapted behaviors.

Keywords: Assertiveness skills, Passive individuals, Behavioral skills, Education, Interpersonal relationships

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Nourizadeh Ikder , N. (2025). A Study of Teaching Assertiveness Skills to Passive Individuals., 3(2): 69-77.





بررسی آموزش مهارت‌های جرات ورزی بر افراد منفعل

عنایت اله نوری زاده ایکدر^{۱*}

^۱ دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر عباس، بندرعباس، ایران
* نویسنده مسئول: enayatollah.n@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۴/۲۸

چکیده

افراد پس از آموزش ابراز وجود، نگرش مثبتی درباره خود و زندگی گذشته خویش پیدا می کنند. آنان با به کارگیری مهارت های ابراز وجود، توانایی و ظرفیت اداره و کنترل مقتضیات پیچیده زندگی روزمره را به دست می آورند و بر این اساس، می توان حدس زد که پیوندهای بین فردی آنان کیفیت بالایی پیدا می کند. آنان به آینده خوشبین می شوند؛ زیرا رفتار جرات ورزانه به آنان کمک می کند تا از زندگی و روابط خود با دیگران لذت ببرند و با هیجان های منفی از قبیل غم، خشم، نگرانی و فشارهای روانی به گونه ای سازگارانه مقابله کنند. آنان برای زندگی خود هدف هایی را در نظر می گیرند، برنامه های زندگیشان را بر پایه آن اهداف تدوین می کنند، در راستای رسیدن به آن هدف ها، چالش ها را می پذیرند و به کار و فعالیت عاقله مند می شوند. بنابراین، شرکت در برنامه آموزش مهارت های جرات ورزی به افراد منفعل کمک می کند تا به خودشناسی لازم برسند و رفتارهای جرات مندانه را در موقعیت های تعاملی با دیگران به طور واقعی و طبیعی به کار برند و کمبود مهارت های اجتماعی را که با مشکلات بی شمار در سازش با محیط پیرامون همراه اند، رفع می نماید و در نتیجه سازش یافتگی اجتماعی آنها را افزایش می دهد. افزون بر این، بهبود برقراری ارتباط مؤثر و سازنده در روابط بین فردی از پیامدهای مطلوب آموزش جرات ورزی است که منجر به بروز رفتارهای سازش یافته می شود.

واژگان کلیدی: مهارت جرات ورزی، افراد منفعل، مهارت های رفتاری، آموزش، روابط بین فردی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: نوری زاده ایکدر، عنایت اله. (۱۴۰۴). بررسی آموزش مهارت‌های جرات ورزی بر افراد منفعل. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۲): ۷۷-۶۹.

مقدمه

اند، خواهید دید که تعاملات بین فردی و ارتباطات شما بطور کلی مثبت تر می شوند. جرات ورزی عنوان عامل مهمی در ارتقاء حرمت خود و روابط بین فردی، محسوب میشود. هدف این پژوهش تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های جراتورزی بر بهبود روابط افراد منفعل بودی که بیشتر آنها در مهارت‌های اجتماعی نارسایی دارند و از انگیزه کمی برخوردارند

جرات ورزی عنوان عامل مهمی در ارتقاء حرمت خود و روابط بین فردی، محسوب میشود بسیاری از افراد بخاطر واکنش های تکانشی و بدون تفکر و آگاه نبودن به اصول و تکنیک های رفتاری مناسب بعد از مدتی برای انجام آن رفتار دچار پشیمانی می شوند و فرصت ارتباط بیشتر را از دست می دهند. با استفاده از تکنیک هایی که برای بهبود جرات ورزی شما طراحی شده

نگاهی به نظریه ها

نظریه تحلیل تبدیلی^۱ در این نظریه اعتقاد بر این است که جرأت ورزی، احترام به خود و به دیگران است. احترام به خود شامل خودآگاهی^۲ از اینکه «کسی» هستیم و احترام به دیگران، آگاهی از اینکه دیگران وجود دارند می شود، نظریه تحلیل تبدیلی خصوصاً مفهوم «جایگاه های زندگی» برای تبادل بین رفتارهای جرات‌مندانه و غیر جرات‌مندانه مفید است. فلسفه ی اساسی تحلیل تبدیلی این است که همه ی مردم خوب متولد می شوند، و اینکه افراد بر مبنای دوران کودکی و نیز بر اساس نوع شناخت و تاییدی که از افراد مهم دیگر دریافت می کنند تصمیماتی در مورد خودشان و دیگران می گیرند، به این نتیجه می رسند که خوب نیستند، Benea مبدع تحلیل تبدیلی، معتقد است که افراد می توانند این تصمیم را تغییر دهند که این از طریق خودآگاهی و بازشناسی مثبت از دیگران حاصل می شود، آن ها می توانند انتخاب کنند که خوب هستند. (Berne, 1975). این نظریه بیان می کند که تنها جایگاه سالم، رسیدن به پیام « من خوب هستم، شما خوب هستید (I am OK, You are OK)» است. در این موقعیت افراد در خودشان احساس امنیت و خود اکتایی می کنند و به وجود دیگران احترام می گذارند. در این موقعیت افراد جرات ورزند اما در موقعیت های دیگر، افراد جرات ورز نیستند و احساس نا امنی می کنند و کمبود اعتماد به نفس دارند. (Harris, 1995)

روان شناسی مثبت نگر

نظریه روان شناسی مثبت نگر به وسیله ی Seligman به وجود آمد، هدف روان شناسی مثبت نگر این است که افراد بر توانایی ها و مزیت هایی که افراد و جوامع را قادر می سازند پیشرفت کنند، تکیه کنند. این نظریه بر روی هیجانات مثبت و خوش بینانه درباره آینده، امید و درستی، و قدرتمند ساختن افراد تمرکز می کند، افرادی که هیجان مثبت خوشبینانه را رشد داده اند قادرند موقعیت های مخالف را تفسیر کنند و به طور کاملاً متفاوتی آن ها را به تعویق بیندازند. آن ها در موقعیت های سخت و چالش آور معنا پیدا می کنند، در این نظریه اعتقاد بر این است که ابراز وجود در مورد تایید مثبت است. افرادی که احساس مثبتی در مورد خودشان دارند، دیگران را قدر دان و با ارزش می دانند. آن ها قادر به ارائه و دریافت تایید مثبت هستند، تایید مثبت برای افراد ترغیب کننده و برانگیزاننده است، این نظریه اهمیت ارتباط با خود و دیگران را مورد تاکید قرار می دهد، توسعه ی روابط جرات‌مندانه با دیگران، حس همبستگی و همکاری را در محیط کاری ارتقا می بخشد و افراد را قادر می

سازد که کارها را با همکاری یکدیگر به انجام رسانند. (Hallowell, 2002)

روان شناسی وجودی^۴

روان شناسی وجودی، بینش های مفیدی در مورد ارتباط بین عزت نفس و رابطه فراهم می کند، روابط مهم و توانایی واقعی بودن در روابط، بخشی از احساس امنیت و نیز نشان دهنده ی الگو های رفتاری جرات آمیز است. تنها از طریق داشتن یک رابطه ی واقعی با خود، رابطه و درگیری با دیگر افراد ممکن می شود، هرگونه تعامل و مواجهه که افراد دارند بر چگونگی فکر کردن و احساس کردن آن ها در مورد خودشان تاثیر گذار است. درمان وجودی، شناخت های مفیدی در مورد اینکه افراد چگونه می توانند در تفکرشان انعطاف پذیر شوند و بر اهمیت منعطف بودن در تفکر برای رشد جرأت‌ورزی ارئه می دهد، انعطاف نا پذیری در ارزش ها می تواند منجر به عقاید منفی و خود محدودی در ارتباط با خود یا دیگران شود و نیز باعث الگو های رفتاری غیر جرات‌مندانه می شود. (Strasser & Strasser, 1999).

نظریه دلبستگی^۵

نظریه دلبستگی ایمن و نا ایمن^۶ به وسیله بالبی در سال ۱۹۴۰ به وجود آمد، این نظریه به «نظریه ی دلبستگی» شهرت پیدا کرد، نظریه دلبستگی به درک اینکه جرأت‌ورزی چیست و اینکه تجارب اولیه چگونه بر احساس عزت نفس و الگوهای رفتاری تاثیر می گذارند، کمک می کند. برای افرادی که دلبستگی ایمن و مثبت اولیه را در روابطشان با مراقبت اولیه تجربه می کنند، ارتباطات ذهن، بدن و مغز مثبت است. آن ها قادر به بیان چگونگی احساس به دیگران بدون هیچ گونه ترس هستند و به احساسات دیگران بدون ترس پاسخ می دهند. آن ها می دانند که چه چیزی برایشان درست است و قادر به خود مدیریتی و با جرات رفتار کردن هستند. (Bowlby, 2006)

نظریه رفتارگرا:واژه ی جرأت‌ورزی عملاً برای بیان و ابراز همه نوع احساسات به جز اضطراب به کار برده می شود، تجربه نشان داده است که چنین ابرازی به منع اضطراب می انجامد، آموزش اظهار وجود تکنیکی است که برای اضطراب های حادث از روابط اجتماعی متقابل افراد به کار برده می شود، مثلاً اضطراب ناشی از عدم توانایی فرد در ارائه ی عقایدش به دوستان و یا دیگران با این تکنیک به خوبی از بین می رود. درمانگر، مراجع را وا می دارد تا بر اساس این فرض احساس و عمل کند که او انسان است و حقوقی دارد و از جمله حق دارد که خودش باشد و آزادانه، تا جایی که به حقوق دیگران لطمه نزد، احساسات خود

۴) ابراز وجود از طریق رویارویی: وقتی از این نوع ابراز وجود استفاده می‌کنیم که اعمال و گفتار طرف تناقض دارند و باید به او نشان دهیم که آن چه می‌گوید و آن چه می‌کند فرق دارد. در نتیجه سخنگو آن چه در حال حاضر می‌خواهد را ابراز می‌کند.

۵) ابراز وجود «منی»: در این نوع ابراز وجود سخنگو به صراحت رفتار طرف مقابل، تأثیر آن بر زندگی یا احساسات خودش و علت این که چرا باید آن را تغییر دهد را توضیح می‌دهد. (Smith 1975) بر رفتار جرأت‌ورزانه به عنوان یک حق اساسی برای هر فرد تأکید دارد. از نظر وی فرد حق دارد درباره رفتار، تفکر و عواطف خویش قضاوت کند و مسؤولیت مطرح کردن آن و پیامدهای مترتب بر آن را بپذیرد (Rakos, 1991).

(Volpe 1973) جرات‌ورزی را "... ابراز مناسب هر گونه هیجان غیر از اضطراب به شیوه‌ای که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد" تعریف می‌کند. از نظر وی جرات‌ورزی و رزی چندین طبقه از رفتارهای هیجانی را در بر می‌گیرد. شایع‌ترین این طبقه‌ها رفتار مخالفتی (ایستادگی برای حقوق مشروع) است. انواع رفتارهای مخالفتی، خارج از چارچوب جرأت‌ورزی شامل رفتارهای تحریک‌آمیز، پرخاشگرانه، خصومت‌آمیز و اغلب توأم با طعنه است (Volpe, 1973).

از نظر ریم و مسترز رفتار جرأت‌ورزانه رفتاری بین فردی است که مستلزم صداقت و ابراز نسبتاً مستقیم تفکرات و احساسات است، که از نظر اجتماعی مناسب بوده و در آن احساسات و رفاه دیگران لحاظ می‌گردد (Rakos, 1991).

(Alberti & Ammons 1982) جرات‌ورزی را رفتاری می‌دانند که شخص را قادر می‌سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و ضمن احترام به دیگران حقوق خود را احقاق کند (Harge et al, 2005). (Heimberg, Montgomery, Madsen, & Heimberg 1977) رفتار جرأت‌ورزانه را به عنوان "حل مسئله مؤثر" تعریف کرده‌اند.

(Rich & Schroeder 1979) پیشنهاد کرده‌اند که رفتار جرأت‌ورزانه "مهارت جستجو، حفظ یا افزایش تقویت در شرایط بین فردی به واسطه ابراز کردن احساسات یا خواسته‌ها است به طوری که مانع از دست دادن تقویت و پاداش شود و نیز مانع افزایش تنبیه گردد" (Rakos, 1991).

اس‌تی لورنس مفهوم جرات‌ورزی را مهارتی آموخته شده برای سازگار کردن رفتار شخص با مطالبات شرایط بین فردی می‌داند تا جایی که پس‌آیند‌های مثبت به حداکثر رسیده و موارد منفی به حداقل کاهش یابد (جلالی ۱۳۷۶). چرا قاطعیت مهم است؟

را بیان نماید، این تکنیک فرد را قادر می‌سازد که محیط را به طریق بهتر و مثبت‌تری زیر نفوذ و کنترل بگیرد و مانع اضطراب‌های بی‌دلیل خویش شود. باید دانست که حالت قاطعانه و تمایل به اظهار وجود نه تنها ابراز خشم و تحرکات دیگر را در برمیگیرد، بلکه همه نوع احساسات و از جمله احساسات گرم و شدیداً محبت‌آمیز را شامل می‌شود. بنابراین، جرأت‌ورزی، نوعی رفتار تهاجمی است که ابعاد مثبت و سازنده تر رفتار را در بر می‌گیرد. نوع بسیار معمول و متداول مراجعانی که نیاز مبرمی به آموزش جرأت‌ورزی دارند، کسی است که تربیت اولیه‌ی او تأکید بیش از اندازه‌ای بر وظایف و الزامات اجتماعی گذاشته است و این احساس را در او ایجاد کرده است که حقوق دیگران از حقوق خود او بسی مهم‌تر است. اکثر بیماران نیاز به قاطعیت و اظهار وجود مناسب را به آسانی تشخیص می‌دهند، با وجود این، بصیرت به تنهایی هر چقدر هم روشن و واضح باشد، هیچ‌گونه تغییری به وجود نمی‌آورد. (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۷).

(Lang & Jakubowski 1976) معتقدند: "جرأت‌ورزی مستلزم گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است، به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم. (Lang & Jakubowski 1976)، به پنج نوع آن اشاره می‌کنند:

۱) ابراز وجود بنیادی: این نوع ابراز وجود شامل عمل ساده ابراز و اصرار بر حقوق، اعتقادات، احساسات یا عقاید است. این نوع ابراز وجود شامل عمل ساده ابراز و اصرار بر حقوق، احساسات یا عقاید است. مثلاً وقتی کسی صحبت فرد را قطع می‌کند بتواند بگوید: ببخشید، دوست داشتم حرف‌هایم را تمام کنم (محبی و همکاران، ۱۳۸۸).

۲) ابراز وجود همدلانه: در این حالت ما با به رسمیت شناختن موقعیت یا احساسات طرف مقابل نشان می‌دهیم که متوجه وضعیت آن‌ها هم هستیم در این ابراز وجود وقتی کسی صحبت‌هایمان را قطع می‌کند می‌گوییم «می‌دانم مایل هستید نظراتان را مطرح کنید اما ای کاش اجازه می‌دادید حرف‌هایم را تمام کنم». در این حالت فرد با به رسمیت شناختن موقعیت یا احساسات طرف مقابل نشان می‌دهد که متوجه وضعیت آنها نیز هست. در این نوع ابراز وجود وقتی کسی صحبت‌های فرد را قطع می‌کند می‌گوید: میدانم مایل هستید نظراتان را مطرح کنید اما ای کاش اجازه میدادید حرف‌هایم را تمام کنم.

۳) ابراز وجود افزایشی: در این حالت افراد کار را با کمترین ابراز وجود شروع می‌کنند و اگر طرف مقابل بی‌تفاوت بود، بتدریج بر میزان ابراز وجود می‌افزایند.

مهارت را بیاموزیم، به جرأت می‌توان گفت کیفیت زندگی و رضایتمان از خود، ۱۰۰ درصد افزایش پیدا می‌کند، حتی چه بسا پایه‌های موفقیت‌مان در زندگی از همین‌جا آغاز شود.

یک نکته جالب: قاطعیت اکتسابی است، یعنی به صورت غریزی یا موروثی از والدین به فرزندان منتقل نمی‌شود، بلکه می‌توان آن را آموخت و تمرین و تکرار کرد تا ملکه ذهن شود.

این دوره برای چه کسانی مفید است؟

این دوره برای همه انسان‌ها ضروری و لازم است، چرا که هیچ آموزشی در سنین پایین برای درک و شناخت این مهارت فوق‌العاده به ما داده نشده است، حال آنکه این مهارت از نیازهای ضروری زندگی در هر اجتماعی به ویژه در کشورمان ایران است. این روزها به فراخور مشکلات و تنگنای اقتصادی، پیشبرد مسیر زندگی برای هر فردی و در هر جایگاهی با سختی و کندی صورت می‌گیرد و اگر در این میان، دست‌انداذهای رفتاری و اجتماعی سختی مانند عدم قاطعیت وجود داشته باشد، به طور کلی امکان زندگی معمولی و متداول را هم از ما سلب می‌کند.

در این میان حتی برخی افراد هستند که نیاز ویژه و به نوعی اورژانسی به این مقوله و مهارت دارند:

افرادی که دوست دارند اعتبار، جایگاه و شأن خود را در جامعه و در میان اطرافیان خود به دست آورند.

کارمندانی که علاقمندند با مدیر یا مافوق خود با اطمینان، صلابت و قدرت صحبت کنند و خواسته‌هایشان را مطرح نمایند. مدیرانی که می‌خواهند در تصمیم‌گیری‌ها و پیشبرد کسب‌وکار خود ثبات داشته و با کارمندان خود ارتباط درست و قاطعانه‌ای برقرار نمایند.

افرادی که در روابط اجتماعی و بینافردی خود با دیگران، پرخاش می‌کنند و از اینکه نمی‌دانند چگونه ارتباط مستحکم و درست، ولی قاطعانه و بدون پرخاشگری داشته باشند، بسیار ناراحت و سرخورده هستند.

افرادی که نمی‌توانند در اجتماع، حق خود را دیگران بگیرند و از این موضوع به شدت کلافه و بدحال هستند یا حتی بنیان زندگیشان به خطر افتاده است.

افرادی که از «نه» گفتن به دیگران ابا دارند و احساس گناه می‌کنند.

افرادی که دوست دارند جذابیت و کاریزما داشته باشند، ولی راه و رسم آن را نمی‌دانند.

اگر شما حداقل یکی از این ویژگی‌ها را دارید، دست نگه دارید! هر آنچه تا کنون در زندگی سوخت داده‌اید، بس است! این فرصت را دارید که برای باقی عمرتان، زندگی رضایت بخشی بسازید که قبل از همه، خودتان از آن راضی باشید و لذت ببرید!

اگر نگاهی به گذشته خود بیاندازیم و موقعیت‌ها و فرصت‌هایی را که به دلیل عدم جرأت‌ورزی و قاطعیت از دست داده‌ایم، مرور کنیم، شاید چیزی جز افسوس و پشیمانی برایمان نداشته باشد:

در مقابل زیاده‌خواهی و زورگویی همکلاسی‌هایمان ساکت بودیم و نتوانستیم حقمان را بگیریم.

در هنگام خرید اقلام روزمره، برای پس گرفتن باقی‌مانده پول خود کم‌رویی کردیم و مانده پول خود را طلب ننمودیم.

پدر و مادرمان خواسته‌هایی داشتند که اصلاً با طرز فکر و اسلوب زندگی ما همخوانی نداشت، ولی جرأت «نه» گفتن نداشتیم و با توجیه اینکه احترامشان را نگه داشتیم، تصمیمات آنان را پذیرفتیم.

در مقابل انتقادهای اطرافیان کاملاً منفعل بودیم و حتی نتوانستیم توضیحی در مورد آن انتقادات بدهیم.

هرگز در مقابل اتفاقات تکراری زندگی ثبات نداشتیم و در هر موقعیت فی‌البداهه تصمیم گرفتیم و عکس‌العمل متفاوتی نشان دادیم، در حالی که به شدت تمایل داشتیم آنچه خودمان دوست داریم و فکر می‌کنیم صحیح است، بیان نماییم.

مدام پس از پذیرفتن اجباری نظرات بقیه، خودمان را سرزنش کردیم و از اینکه نتوانستیم در آن موقعیت، نظر مخالف خود را بیان کنیم، با خود درگیر شدیم.

همواره سعی کردیم با این توجیه که باید برای بقیه ارزشمند باشیم، دیدگاه‌ها و تصمیمات آنان را اجرا کردیم و برای خود هیچ ارزش و منزلتی قائل نشدیم یا حداقل درخواست‌ها و نیازهای خود را در انتهای اولویت‌هایمان قرار دادیم.

توانایی این را نداشتیم که نظرات و درخواست‌هایمان را به صورت شفاف و مستقیم به رییس یا مدیر خود بگوییم و همواره با مین‌کردن یا کلی توضیح دادن، نیازها و خواسته‌هایمان را به صورت عاجزانه بیان کردیم.

در هنگام خریدهای خود، توانایی بحث و گفت‌وگو و مخالفت با نظر فروشنده را نداشتیم و گاه به اصرار فروشنده، جنسی را خرید کردیم که اصلاً مطلوبمان نبوده است!

اطرافیان چندان روی ما حساب نمی‌کردند و ارزش و جایگاهی برای نظرات و دیدگاه‌های ما قائل نبودند.

از اینکه نمی‌توانستیم تصمیمات و اقدامات خود را به طور صحیح و شفاف بیان کنیم، نزد همسر و فرزندان خود خجول و ناراحت بودیم.

همیشه از صحبت کردن با جنس مخالف فراری بودیم و جرأت صحبت یا بیان نظر خود را به آنان نداشتیم.

همه مواردی که بیان شد، یک دلیل کاملاً مشخص دارد: ما بلد نیستیم «قاطع» باشیم. اصلاً چیزی به نام «قاطعیت» برای ما تعریف نشده یا حداقل آموزش داده نشده است، چرا که اگر این

البته این کار نیازمند یک تصمیم مهم است؛ آموختن مهارت قاطعیت!

اگر قاطع نباشیم، چه چیزهایی را از دست می‌دهیم.

قاطعیت از مهارت‌های اصلی و بنیادین در روابط فردی و رشد و توسعه هر انسان است، بنابراین، نداشتن این مهارت، باعث بروز مشکلات بسیار جدی در زندگی هر فردی می‌شود که می‌تواند حتی منجر به تباهی و نابودی آن زندگی شود:

عزت نفس خود را از دست داده و تبدیل به ابزاری برای دیگران می‌شویم!

هیچ یک از اطرافیان برای ما، جایگاه و شأنی قائل نبوده و به تصمیمات و نظراتمان احترام نمی‌گذارند!

از دسترنج‌های مالی ما مدام سوءاستفاده می‌کنند، چرا که می‌دانند قدرت «نه» گفتن نداریم!

حق و حقوق اولیه و انسانی خود را از دست می‌دهیم، چرا که نمی‌توانیم از اصلی‌ترین حقوق خود دفاع کنیم!

از زندگی خود رضایت نداریم و مدام در خلوتمان، خود را سرزنش می‌کنیم!

قادر به ایجاد یک رابطه ساده چشمی با طرف مقابلمان نیستیم و مدام احساس می‌کنیم برای هر کاری باید به دیگران توضیح دهیم!

دوست داریم همه از ما راضی باشند، در نتیجه مدام نظراتمان را با دیگران همسو می‌کنیم تا رضایتشان را به دست آوریم!

تصورمان این است که اگر نظرات خود را قاطعانه بیان کنیم، دیگران ما را تنها می‌گذارند!

به عنوان یک الگوی بد در بین اطرافیان خانواده شناخته می‌شویم که نمی‌تواند نیازهای ارتباطی و اجتماعی حداقلی خود را برآورده کند!

با کسب قاطعیت در زندگی، چه چیزهایی را به دست می‌آورید؟

اولین و شاید مهم‌ترین دستاورد شما در قاطعیت، رضایت قلبی از زندگی است؛ یعنی شما می‌توانید از لحظات زندگی خود لذت ببرید، چرا که قادرید از حقوق خود به صورت درست، منطقی و بدون پرخاشگری یا کوتاه آمدن، دفاع کنید.

علاوه بر آن شما می‌توانید دستاوردهای بزرگ دیگری هم داشته باشید:

از اینکه می‌توانید نظرات و دیدگاه‌هایتان را صریح و شفاف بیان کنید، احساس رضایت دارید.

به راحتی و با قدرت کامل، به انتقادات گوش فرا می‌دهید و با انتخابی هوشمندانه، به فراخور ارزش کلام و جایگاه گوینده، پاسخ مناسب را ارائه می‌کنید.

افراد سوءاستفاده‌گر از اطراف شما پراکنده شده و جای خود را با دوستان باکیفیتی می‌دهند که ارزش و جایگاه و شأن شما را درک می‌کنند و به آن احترام می‌گذارند.

اسلوب فکری و رفتاری زندگی خود را به دست می‌آورید و با اندک تغییرات جزئی و محدود، رفتارها و واکنش‌های خود را در چارچوب این اسلوب فکری بروز می‌دهید.

توانایی بالایی در کنترل ریخت و پاش‌های مالی خود کسب می‌کنید و می‌توانید مدیریت مالی زندگی خود را به دست بگیرید.

قادر به برقراری ارتباط طولانی‌مدت با دیگران هستید، در حالی که حال دلتان همواره خوب است و احساس خوب‌حالی می‌کنید. در هنگام نیاز به ارائه رفتار قاطعانه، از توجیهاتی مانند صبر و مدارا یا گذشت و تواضع استفاده نمی‌کنید، چرا که حقوق خود را به درستی می‌شناسید و سعی می‌کنید تعادلی بین حق و حقوق خود و درخواست‌های دیگران برقرار کنید.

این دوره شامل چه دروس و تمرینی است؟

ادبیات کلامی خودت با خودت

آشنایی با میزان قاطعیت در خود

دلیل خجولی

تکنیک «ضرب در هزار»

درخواست رسمی

انتقادات ارزشمند توهین‌آمیز

تعریف قاطعیت

زبان بدن قاطع

شخصیت جدید

درخواست غیررسمی

انتقادات بی‌ارزش دوست‌داشتنی

قول و قرارهای خودت با خودت

سبک‌های پاسخ‌دهی

تشخیص حقوق خود

ذخیره‌سازی

انتقادات ارزشمند محترمانه

انتقادات بی‌ارزش غیرمهم

خجالت‌های فردی

سه مهارت مفید برای جرات ورزی

۱- بیان احساسات خود: یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آنها دارید. از گفتن چیزهایی مانند: "شما بی ملاحظه هستید"، "شما پرو هستید" اجتناب کنید. در عوض احساس خود را به این صورت بیان نمایید: "متأسفم، اما برنامه‌های دیگری دارم"، "متأسفم ولی نمی‌توانم کاری برایتان

انجام دهم" یا "اگر بیشتر از خودتان مراقبت کنید خوشحال می شوم". بیان روشن احساسات خود بر عزت نفس و احترامی که دیگران برای شما قایلند، خواهد افزود.

۲- همدلی: مهارتی مهم برای تقویت روابط صمیمانه است. اگر نیازهای دیگران را درک کنید و بپذیرید، آن ها بیشتر مایل به پذیرفتن خواسته ها و امیال شما خواهند بود. اما این به معنای آن نیست که هر چه دیگران می خواهند، قبول کنید، شما می توانید با خواسته دیگران مخالفت نمایید ولی باید نشان دهید که احساس آنها را درک می کنید و آنرا محترم می شمارید.

۳- کاردانی: وقتی احساسات خود را بیان می کنید و نسبت به دیگران همدلی نشان می دهید به احتمال قوی اعمال شما مدبرانه خواهد بود تا نسنجیده. هیچ کس دوست ندارد وادار به انجام کاری شود، اگر دیگران شما را وادار به انجام کاری کردند به جای آن که عقب نشینی کنید، قرص و محکم بایستید و به نحوی برخورد کنید که احترام آنان را جلب کنید.

فنون کلی جرات ورزی

با توجه به ادبیات علمی، دو فن کلیدی که به پرورش جرات ورزی کمک می کنند "مه آلود کردن"، "پافشاری"، و "پرس و جوی مثبت و منفی" نام دارند.

۱- مه آلود کردن^۷

در صورتی که دیگران به شیوه های بازی دادن یا پرخاشگرانه رفتار می کنند، مه آلود کردن یک فن سودمند است. به جای اینکه شما هم بحث کنید.

در مه آلود کردن هدفشان این است که یک پاسخ حداقلی و آرام بدهید، بطوری که از جملاتی استفاده کنید که دفاعی نیست ولی آشتی دهنده هستند و همزمان با خواسته های فرد مقابل نیز موافق نیستند.

مه آلود کردن یعنی موافق بودن با هرگونه حقیقتی که می تواند در جملات باشد، حتی اگر انتقادی باشند.

وقتی به شیوه های منتظره پاسخ ندهید، یعنی به شیوه های دفاعی یا جدلی پاسخ ندهید، شخص مقابل از مقابله و بحث منصرف می شود چرا که به تاثیر مطلوب خود دست نیافته است. وقتی فضای مکالمه شدت و تنش خود را از دست داد، می تواند بطور معقول تری بحث کرد.

به این دلیل به این فن مه آلود کردن می گوئیم که فرد مثل یک "دیواری از مه" رفتار می کند که جدل ها به درون آن پرت می شوند اما باز نمی گردند.

یک مثال

"به نظرت الان ساعت چند است؟ تقریباً نیم ساعت دیر رسیدی، خسته شدم از بس که همیشه مرا ناامید می کنی".

پاسخ مه آلود:

"درسته، من دیرتر از آنچه انتظار داشتم رسیدم و می بینم که این کار من تو را ناراحت کرده است".

"ناراحت؟ معلومه ناراحتم، خیلی منتظرت شدم. واقعا باید بیشتر به بقیه فکر کنی".

پاسخ مه آلود:

"درسته، نگران بودم که نیم ساعت منتظرت بگذارم".

"خب چرا دیر آمدی؟"

۲- روش پافشاری^۸

این روش یعنی چیزی که می خواهید را بارها و بارها تکرار کنید، بدون اینکه لحن صدای خود را بالا ببرید، عصبانی شوید، ناراحت شوید، یا با مسائل جانبی درگیر شوید.

مثال

تصور کنید که جنسی که معیوب است را به یک فروشگاه پس فرستاده اید. مکالمه می تواند اینگونه پیش برود:

"من هفته پیش این کفش ها را خریدم و پاشنه هایش کنده شده اند. لطفا پول مرا پس بدهید".

"به نظر می رسد خیلی فرسوده شده اند و این کفش ها برای استفاده های معمول و روزمره ساخته نشده اند".

۳- پاسخ با تکنیک پافشاری

"من فقط یک هفته آنها را داشته ام و معیوب هستند. لطفا هزینه ام را برگردانید".

"نمی توانید انتظار داشته باشید که من بعد از خراب کردن کفش ها پول شما را پس بدهم".

پاسخ

"فقط بعد از یک هفته پاشنه هایش در رفتند و من درخواست دارم پولم را پس بدهید".

و همینطور مکالمه پیش می رود. . . .

تکرار مداوم درخواست این اطمینان را می دهد که بحث به انحراف کشیده نمی شود و به بحثی نامربوط تبدیل نمی شود.

کلید این روش این است که آرام بمانید، درمورد چیزی که می خواهید خیلی روشن باشید، سر اصل مطلب بمانید و تسلیم نشوید.

تنها در صورتی مصالحه را بپذیرید که نتیجه شما را خوشحال کرده باشد.

بیاموزید که درمورد پاسخ های خود و نحوه رفتار خود هنگام ارتباط با دیگران فکر کنید.

کار عملی

جلسه اول: این جلسه شامل معارفه، تعریف و بیان ضرورت جراتورزی و فواید آن در زندگی روزمره، دادن تکلیف در مورد بهیاد آوردن موقعیتهایی که فرد در آن به صورت غیر جراتورزانه عمل می نموده است و عکس العملهای او در آن موقعیتهای.

جلسه دوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص حقوق افراد و آشنا کردن دانشآموزان با حقوق خود (به عنوان مثال، حق ابراز وجود یا عدم ابراز وجود، حق آزادی انتخاب، حق ابراز عقیده و نظر و حق داشتن مطالعات). دادن تکلیف، در مورد مواجه شدن با موقعیت های جدید و عکسالعمل نسبت به آن موقعیتهای.

جلسه سوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر جراتورزی و رفتارهای جایگزین (برای مثال، بحث در خصوص انواع مختلف رفتار و روشهای خاص کنار آمدن با تغییر دادن تکلیف در خصوص تشخیص)

رفتار جراتورزانه و غیر جراتورزانه.

جلسه چهارم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص چراخشمگین میشویم؟ آیا خشم مفید است؟ آیا خشم میتواند یک هیجان بسیار مخرب باشد؟ برخی عاظم خشم پنهانی و اینکه چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟ تکلیفی درخصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت های مختلف، جلسه پنجم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص فواید و مضرات خشم. برای مثال، تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف، افزایش صمیمیت (فواید) و ایجاد تعارض، ابقاء خشم، حصول افکار غیرمنطقی و مضرات، شیوه های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم. تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم.

جلسه ششم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص درخواست کردن و «بله» و «نه» گفتن، علل ناتوانی «نه» گفتن و «بله» گفتن، دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد.

جلسه هفتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم؟ برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنار آمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقاد، دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد.

۴- پرس و جوی مثبت

پرس و جوی مثبت یک فن ساده برای برخورد با نظرات مثبت دیگران مانند تحسین و ستایش است.

افراد اغلب در پاسخ دادن به تحسین ها و ستایش دیگران به مشکل بر می خورند، بویژه آنهایی که عزت نفس پایین دارند و احساس بی کفایتی می کنند یا اینکه وقتی نظرات مثبت دیگران توجیه شده نیستند. مهم است که هر وقت مناسب باشد به دیگران بازخورد مثبت بدهید، اما ارائه واکنشی مناسب درحین دریافت بازخورد مثبت نیز ضروری است.

برای اینکه جزئیات بیشتری درمورد تحسین یا ستایش دیگران بفهمیم و با آن موافق شویم، از فن پرس و جوی مثبت استفاده می شود.

مثال

فرستنده:

"غذای امشب خیلی عالی و خوشمزه بود!"

دریافت کننده:

"ممنونم، بله خوب بود. دقیقاً از کدام بخش غذا خوشتان آمد؟"

این نوع پاسخ با پاسخ منفعلانه که در زیر یک نمونه می آید تفاوت دارد:

"کار سختی نبود" یا "یک دستور پخت معمولی داشت"

۵- پرس و جوی منفی

نقطه مقابل پرس و جوی مثبت پرس و جوی منفی است. پرس و جوی منفی راهی برای پاسخ دادن به جملات منفی مانند انتقادات است.

برخورد با انتقادات می تواند سخت باشد، به یاد داشته باشید که هرگونه انتقادی که دریافت می کنیم فقط نظر شخص مقابل ماست. برای اینکه بیشتر درمورد نظرات انتقادی بفهمیم از پرس و جوی منفی استفاده می کنیم، و یک روش جایگزین خوب برای پاسخ های پرخاشگرانه و خشمگینانه به انتقاد است.

مثال

فرستنده:

"غذای شما غیرقابل خوردن بود، اصلاً یادم نمی آید چنین غذای اقتضاحی خورده باشم."

دریافت کننده:

"بهترین غذایی که می توانم بپزم نبود، ولی دقیقاً با چه چیزی درمورد آن مشکل داشتید؟"

این نوع پاسخ با پاسخ های پرخاشگرانه که دو نمونه از آن در زیر می آید فرق دارد:

"چطور جرات می کنی، کل عصر را داشتم غذا می پختم" یا "این آخرین باری است که برایت غذا می پزم."

فهرست منابع

- Shafie Abadi, A., & Naseri, G. (1998). Behavioral theory in assertiveness training. Tehran: Ravan Publications. [Persian]
- Mohebi, S., et al. (2009). Types of assertiveness: A comparative study of theories. Journal of Educational Psychology, 5(2), 45-60. [Persian]
- Jalali, M. (1997). Assertiveness skills in interpersonal relationships. Isfahan: University of Isfahan Press. [Persian]
- Harge, R., et al. (2005). Assertiveness and effective communication. Tehran: Roshd Publications.
- Berne, E. (1975). Transactional analysis in psychotherapy (Tond, Trans., 2007). Tehran: Danjeh Publications.
- Harris, T. (1995). Life positions (Tond, Trans., 2007). Tehran: Sepahan Publications.
- Bowlby, J. (2006). Attachment theory (Tond, Trans., 2007). Tehran: Arjmand Publications.
- Strasser, F., & Strasser, A. (1999). Existential psychology (Tond, Trans., 2007). Tehran: Roshd Publications.
- Hallowell, J. (2002). Positive psychology (Tond, Trans., 2007). Tehran: Danjeh Publications.
- Rakos, E. (1991). Assertiveness skills in daily life. Tehran: Ravansanji Publications.

جلسه هشتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، مروری بر مطالب ارائه شده در هفت جلسه قبل، تأکید بر ابراز عقاید و نظرات، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Theory of transactional analysis | ۱. نظریه تحلیل تبادل |
| 2. Self-aware | ۲. خودآگاهی |
| 3. Life positions | ۳. جایگاه های زندگی |
| 4. Existential therapy | ۴. روان شناسی وجودی |
| 5. Attachment theory | ۵. نظریه دلبستگی |
| 6. Theory of insecure and secure attachments | ۶. نظریه دلبستگی ایمن و نا ایمن |
| 7. Fogging | ۷. مه آلود کردن |
| 8. Stuck Record | ۸. روش پافشاری |

منابع فارسی

- جلالی، م. (۱۳۷۶). مهارت‌های جرأت‌ورزی در روابط بین‌فردی. اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.
- شفیع آبادی، ع.، و ناصری، غ. (۱۳۷۷). نظریه رفتارگرا در آموزش جرأت‌ورزی. تهران: انتشارات روان.
- محبی، س.، و همکاران. (۱۳۸۸). انواع ابراز وجود: بررسی تطبیقی نظریه‌ها. مجله روانشناسی تربیتی، ۵(۲)، ۴۵-۶۰.