

جرات ورزی

ابراز عقاید احساسات و افکار خود به طور مناسب ، مستقیم ، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن و مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران.

فواید جرات مندی

1. جلوی پایمال شدن حقوق مان را نگیریم
2. تقاضاهای نامفعول دیگران را رد کنیم
3. بتوانیم از دیگران درخواستهای معقولی کنیم
4. با مخالفت های نامعقول دیگران برخورد درست و موثری کنیم .
5. حقوق دیگران را به رسمیت بشناسیم .
6. رفتار دیگران را در برابر خودمان تغییر
7. از تعارضات پرخاشگرانه غیر ضروری خود داری کنم
8. در هر موردی موضع خود با اعتماد به نفس و ارادانه مطرح کنیم .
9. احتمال رسیدن به خواسته های خود را افزایش و
10. درباره خودمان احساس بهتری داشته باشیم .
11. بر زندگی خود احساس کنترل بیشتری داشته باشیم

انواع جرات مندی

1-جرات مندی بنیادی

شامل عمل ساده ابراز و اصرار بر حقوق ، اعتقادات ، احساسات با عقاید خویش است. مثلا وقتی کسی صحبت ما را قطع می کند می توانیم بگوییم ببخشید. دوست داشتم حرفهایم را تمام کنم .

2-جرات مندی همدلانه

در این حالت ما با به رسمیت شناختن موقعیت با احساسات طرف مقابل نشان می دهیم که متوجه وضعیت آنها هم هستیم مثلا در مورد مثال بالا میگویم می دانم مایل هستید نظرتان را مطرح کنید، اما ای کاش اجازه میدادید حرفهایم را تمام کنم.

3-جرات مندی افزایشی

در این حالت افراد کار را با کمترین مقدار جرات مندی شروع میکنند و اگر طرف مقابل بی تفاوت بود بتدریج بر میزان جرات مندی خود می افزایند. برای مثال در مورد فروشنده ای که میخواهد با اصرار و سماجت جنس خود را به ما بفروشد میتوان از جرات مندی افزایشی به این شرح استفاده کرد:

- نه من هیچکدام از آنها را نمی خواهم

- نه گفتم که من قصد خرید این اجناس را ندارم

- ببین دوبار گفتم نه، حالا ازت میخواهم اینقدر اصرار نکنی

4-جرات مندی مواجهه ای

وقتی از این نوع جرات مندی استفاده میکنیم که اعمال و گفتار طرف مقابل باهم هماهنگ نیست و باید به او نشان دهیم که آنچه میگوید و آنچه میکند فرق دارد. برای مثال شما گفتید که نامه را سه شنبه تایپ کردند اما امروز پنج شنبه است و خبری از تایپ نیست لطفا همین الان آن را تایپ کنید .

5-جرات مندی با استفاده از ضمیر من

در این نوع جرات مندی فرد به صراحت رفتار طرف مقابل، تاثیر آن بر زندگی یا احساسات خود و علت این که چرا باید آن رفتار را تغییر دهد را توضیح میدهد مثلا وقتی کسی صحبت ما را قطع میکند به او میگوییم " در این چند دقیقه این چهارمین باری است

که حرفم را قطع می کنی مثل اینکه توجهی به حرفهای من نداری و می خواهی مرا ناراحت کنی اجازه بده حرفم را تمام کنم

گاهی اوقات استفاده زیاد از کلمه من باعث میشود تا دیگران آن را حمل بر خود خواهی خود محوری و بی توجهی ما کنند. به همین دلیل استفاده از ضمیر جمع ما موثرتر از ضمیر مفرد من خواهد بود.

مهارتهای غیر کلامی جرات مندی

1. تماس چشمی مستقیم با فرد برقرار کنید ولی به فرد مقابل خیره نشوید .
2. خیلی آرام و استوار حرف بزنید .
3. با صدای محکم و نسبتا بلند و بدون فریاد کشیدن و پرباشن شدن ، صحبت کنید .
4. برای تاکید روی نکات خاص از ژستهای مناسب (حرکات دست، حالات چهره، وضعیت های بدن) استفاده کنید .
5. حالت چهره تان باید به صورتی باشد که بیانگر جدی و راسخ بودن شما و داشتن اعتماد به نفس باشد .
6. بدون بیقراری راحت بایستید یا بنشینید .
7. فاصله فیزیکی مناسب را رعایت کنید نه زیاد دور از فرد بنشینید و نه زیاد به فرد نزدیک شوید .
8. با کلمات شمرده و واضح و با سرعتی که بیانگر اعتماد به نفس باشد حرف بزنید .
9. روبروی کسی که با او حرف می زنید قرار بگیرید .

مهارت نه گفتن (رد درخواستهای غیر منطقی دیگران)

ناتوانی در نه گفتن و رد درخواستهای غیر منطقی دیگران میتواند در موقعیتهای مختلف مشکلاتی برای ما ایجاد کند. بسیاری از



تهیه کننده: علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده: خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

پاییز 1402

قول آن را به کسی دیگر داده ام. متاسفم برنامه دیگری دارم
متاسفم نمی توانم کاری برایتان انجام دهم. بنابراین ابتدا پاسخ نه
میگویم بعد دلیل خود را به فرد مقابل بیان میکنم زیرا ما حق
داریم درخواستهای غیر معقول دیگران را رد کنیم و نیز حق داریم
برای رفتارهای خودمان دلیل ارایه نکنیم

**در مواردی که فرد بر خواسته های خود اصرار می ورزد
میتوانید از روشهای زیر استفاده کنید :**

- بیان دوباره پاسخ جرات مندانه به طور روشن و محکم و با استفاده
از زبان بدن ماست
- تکرار تقاضای خود به شیوه آرام آرایه یک دلیل روشن و پافشاری
بر آن
- نشنیده گرفتن پرداختن به موضوع دیگر ترک موقعیت
- تعریف کردن ، به متشکرم بهتر است اصرار نکنید .
- فشار وارونه بیان خطرات رفتار مورد نظر به فرد مقابل
- شوخی کردن . تو باید بچه باشی، این با مزه ترین چیزی است
که تا به حال شنیده ام ...



**منبع: راهنمای آموزش مهارتهای زندگی - مهارت
جرأت مندی - تألیف شهرام محمدخانی**

نوجوانانی که دچار مشکلات مختلف مانند مصرف مواد و فرار از خانه
میشوند در نه گفتن مشکل دارند. ناتوانی در نه گفتن به افراد دلایل
متعدد دارد. شاید از نه گفتن احساس گناه کنید، شاید نگران از
دست دادن دوستان باشید و شاید هم نه گفتن را نوعی خود
خواهی بدانید با این حال لازم است بدانید که نه گفتن و رد خواست
های دیگران حق شما است. بویژه زمانی که این درخواست
پیامدهای منفی برای شما در پی داشته باشد.

به این مثالها توجه کنید

یکی از همکلاسی هایتان شما را به منزلش دعوت میکند شما
میدانید که در این مهمانی کارهای نامناسبی انجام میشود لذا مایل
به رفت و آمد با او نیستید.

یکی از همکلاسیهای شما جزوه شما را می خواهد ولی خودتان آن
را نخوانده اید چگونه می توانید به این همکلاسی پاسخ بدهید.

پاسخ نه گفتن شامل دو گام است:

گام 1 تصمیم خود را بگیرید در این مرحله باید تصمیم بگیرید
که آیا دادن پاسخ مثبت به درخواست مورد نظر به نفع تان است
یا خیر به عبارت دیگر پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت درخواست
را بررسی میکنید مثلاً رفتن به یک مهمانی که مطمئن هستید در
آن جا مواد مصرف می شود. به نفع شما است یا خیر و یا پاسخ
مثبت دادن به پیشنهاد یک دوست برای انجام یک کار نادرست
برای شما مناسب است و با دادن جزوه درسی خود به یک فرد
دیگر برای شما مفید است یا خیر . مثلاً نه نمی توانم کتابم را به
تو قرض دهم. متاسفم ، نمی توانم در مهمانی شما شرکت کنم نه
، نمی توانیم . این کار را برای شما بکنم. بنابراین قدم اول دادن
پاسخ نه است.

گام ۲ دلیل خود را بیان کنید به طرف مقابل علت تصمیم خود
یا خواسته و احساس تان را بگویید مثلاً خودم آن را لازم دارم قبلاً