



ایستادگی وجود و جریان مندی

زهرا توکلی

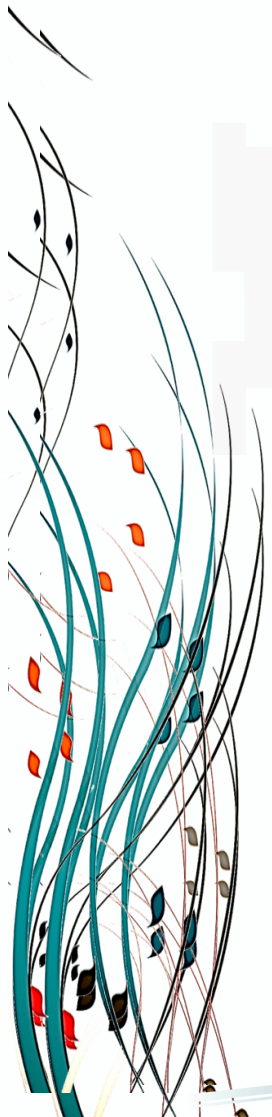
جرات مندی چیست؟

۱- بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب

۲- یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً صریح افکار و احساسات است به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مدنظر باشد.

۳- توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات، و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب

۴- دفاع فرد از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.



فعالیت شماره یک

- تصور کنید در صف بانک ایستاده اید و زمانی که نوبت شما می شود یک نفر جلو آمده و می گوید فقط یک سوال کوچک دارم.
- در این موقعیت چه می کنید؟
- کدام یک منفعلانه، منفعلانه یا قاطعانه هستند؟ چرا؟



زهرا توکلی

برقراری ارتباط

- آگاه بودن از سبک ارتباطی می تواند به برقراری ارتباطی کارآمد و مستمر با دیگران منجر شود. اگر فرد بداند چه اثری بر دیگران می تواند بگذارد آنگاه می تواند تصمیم بگیرد که این واقعا همان ارتباطی است که مایل به برقراری آن بوده یا نه؟

سبک های برقراری ارتباط

- سه سبک اصلی در برقراری ارتباط وجود دارد.



- هر یک از سبک های ارتباطی دارای اجزایی هستند :
- باور، رفتار، رفتار غیر کلامی، رفتار کلامی، رویارویی، حل مسئله، احساسات، سبک برقراری ارتباط، و تاثیری که بر دیگران می گذارد.

سبک پر خاشگرانه

- در سبک پر خاشگرانه فرد با تهدید کردن، تضييع حقوق ديگران، و برخورد توهين آميز با ديگران ارتباط برقرار مي کند و مي خواهد از اين راه به اهداف خود برسد



زهرا توکلی

رفتار: دیگران را تحقیر می کند
رئیس ماب رفتار می کند
قدرت طلب است
به دیگران حمله می کند
هرگز سپاس گذاری نمی کند

• باورها: همه باید مثل من باشند
من هرگز اشتباه نمی کنم
خودم همه چیز را می دانم
حق با من است نه تو

سبک برقراری ارتباط: ذهن بسته، شنونده ی ضعیف،
حرف و کار دیگران را قطع می کند،
در دیدن نقطه نظرات دیگران مشکل دارد

رفتار غیر کلامی: اخم، نگاه چپ چپ، نگاه خیره،
بدن خشک، صحبت تند و مقطع، لحن بلند،
انتقادی و غرولند کنان

رفتار کلامی: با کلام دیگران را می رنجاند
« تو باید»، «نپرس فقط انجام بده»

تاثیری که بر دیگران می گذارد: خشم، مقاومت،
برخورد دفاعی، دروغگویی، پنهان کاری، فاصله
گیری، عقب نشینی و رنجش در دیگران

احساساتی که تجربه می کند: خشم،
عصبانیت، ناکامی، بی طاقتی

زهرا توکلی

- در سبک منفعلانه، ارتباط فرد با عذرخواهی افراطی، و کوچک انگاری خود، تمامی احساسات و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می گیرد.



زهرا توکلی

رفتار: نادیده گرفتن خود، مشکل در
برنامه ریزی، شکوه و شکایت،
پوزش بی دلیل، آه کشیدن زیاد

باورها: به دردسرش نمی‌ارزد
مخالفت نکن،
دیگران بیشتر از تو حق دارند.

سبک ارتباطی: همیشه موافق
محتاط
بدون اعتراض

رفتار غیر کلامی: بی‌قراری، وضعیت بدنی
خمیده، تن صدای پایین، چشمان رو به
پایین، تکان دادن سر و لبخند زدن جهت
تایید دیگری

زهرا توکلی

رفتار کلامی: شما این کار را انجام دهید
بیشتر از من تجربه دارید
من نمی توانم
سعی خواهم کرد ولی

حل مسئله: اجتناب، نادیده انگاری، رها کردن،
موافقت با هر چیزی، غیرمعاشرتی،
پرهیز از تعارض، مخالفت در باطن

احساساتی که تجربه می کند:
ناتوانی و عدم قدرت، اضطراب
ناکامی، خشم

تاثیری که بر دیگران می گذارد:
دیگران را پرتوقع می کند،
دلیل تراشی را در
دیگران برمی انگیزاند

جرات مندانه

- در سبک جرات مندانه هر احساسی به جز اضطراب به راحتی ابراز شده و نتیجه ی آن حرکت به سمت اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حقوق دیگران است.



زهرا توکلی

سبک ارتباطی: شنونده فعال،
قضاوت نمی کند، محدودیت را
ابراز می کند، مراقب احساسات
دیگران است

باورها: خود و دیگران با ارزشند
هم من و هم دیگران برحق هستیم

رفتار: براساس انتخاب خود عمل می کند
عمل مدار، محکم، واقع بین
قابل پیش بینی، منصف

رفتار غیر کلامی، تماس چشمی
تنوع در صحبت، آهنگ صدای
مناسب، ژست باز و طبیعی،
وضعیت بدنی مطمئن

تاثیری که بر دیگران می گذارد:
افزایش اعتماد به نفس، ایجاد
انگیزه،

احساساتی که تجربه می کند:
شوق، آرامش، رضایت

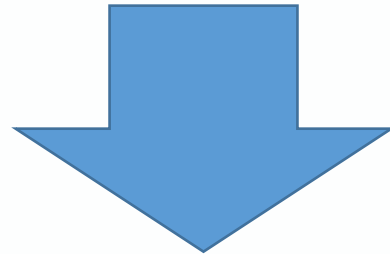
زهرا توکلی

رفتار کلامی:
به نظر من
من فکر می کنم

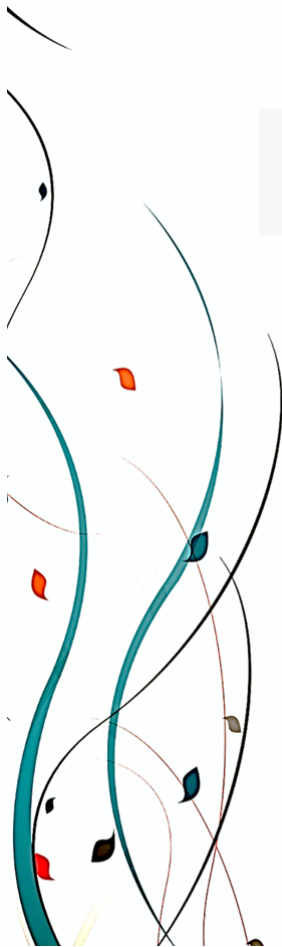
حل مسئله: مذاکره، معامله، درخواست
رویارو شدن، اجازه ندادن به حضور
احساسات منفی

• زهرا توکلی

پیامد رفتار غیر جرات مندانه



- افسردگی، عصبانیت از خود، درماندگی، ناامیدی، عدم کنترل
- رنجیدگی و عصبانیت از دیگران
- ناکامی در بسیاری از موقعیت هایی که فرد نمی تواند به خواسته های خود برسد
- انفجار خشم، عدم ابراز خشم به شیوه ی مناسب
- اضطراب و به دنبال آن بروز رفتار اجتنابی
- ضعف در روابط بین فردی و ناتوانی در بیان احساسات مثبت و منفی
- مشکلات جسمانی
- شکلات مربوط به فرزندپروری . رفتار منفعل والدین



اهمیت رفتار جرات مندانه



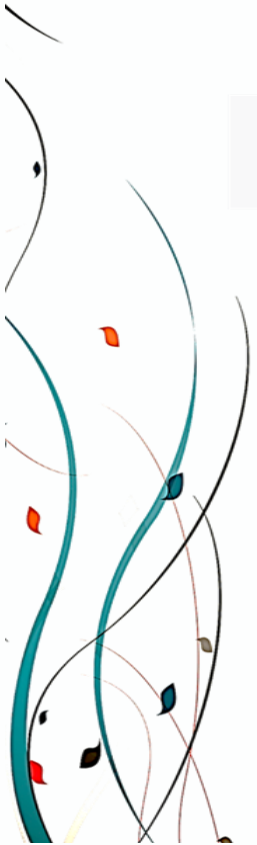
- روابط خود با دیگران را به خود اطمینان داشته
بهبود بخشد باشد
- بتواند نظرات خود را بیان اعتماد به نفس خویش را
کند افزایش دهد
- بتواند اعتراض کند دیگران به او احترام بگذارند
- بتواند از دیگران درخواست به طور مناسب تصمیم
کند گیری کند
- در مقابل درخواست نابجای حقوق خود را حفظ کند
- دیگران نه بگویند احساسات خود را به خوبی
ابراز کند

حقوق فردی

- عدم آشنایی با حقوق خود منجر به رفتار غیرجرات مندانه می شود.
- حقوق فردی عبارتند از:
 - درمورد احساسات و دلیل کارهای شخصی مان به دیگران توضیح ندهیم
 - برای خودمان تصمیم بگیریم و خودمان را دوست داشته باشیم
 - در برابر تقاضای بیش از حد دیگران ایستادگی کنیم
 - از دیگران بخواهیم برایمان کاری انجام دهند
 - به تقاضای دیگران نه بگوییم
 - در صورت نیاز تنها بمانیم
 - مورد احترام قرار بگیریم
 - اشتباه کنیم

انواع رفتار جرات مندانه

- مکالمه ی جرات میز، بیان احساسات، خوش و بش کردن با دیگران، مخالفت ورزی، صحبت کردن درباره ی خود، برقراری تماس چشمی، تشکر کردن از دیگران همگی نوعی رفتار جرات مندانه هستند.
- اما ۳ گروه کلی رفتار جرات مندانه وجود دارد:





• ۱ - مقاوت کردن در برابر خواسته های نابجای دیگران

• ۲ - ابراز نظرات شخصی

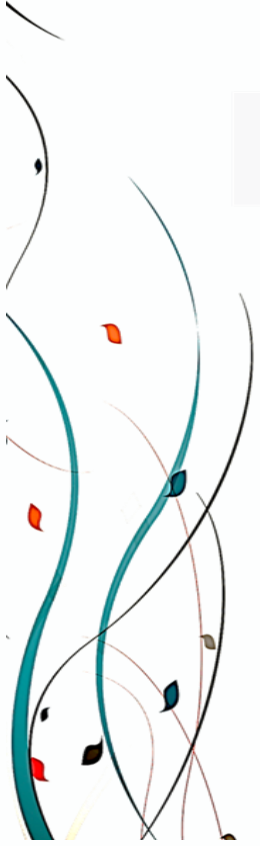


• ۳ - بیان احساسات مثبت و منفی

How to be ASSERTIVE *Assertive*



زهرا توکلی



عده ای در «نه» گفتن مشکل دارند. باید دید چرا علی رغم میل درونی همیشه درخواست دیگران را می پذیرند؟

۱- ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به آن

۲- احساس گناه در نه گفتن و ناراحت شدن دیگران

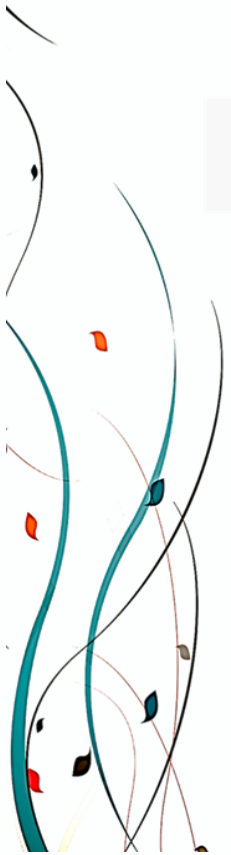
۳- در صورت نه گفتن آدم خودخواهی خواهم بود

۴- احساس با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می شود

۵- خجالتی و کم رویی

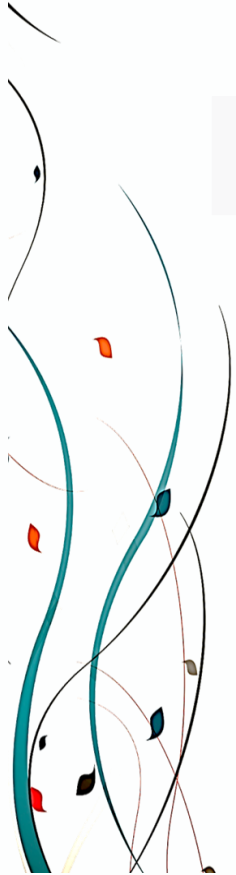
دلایل

زهرا توکلی



Just Say NO

زهرا توکلی



چگونه می توان «نه» گفت؟

گام اول: باید باورهایمان در مورد نه گفتن را ارزیابی کنیم.

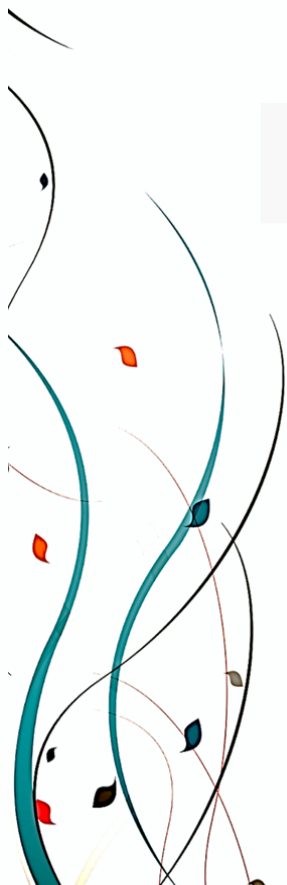
گام دوم: پس از ارزیابی باورها، آن را به شکلی واقع بینانه بازگویی کنید.

گام سوم: پیامد پذیرفتن درخواست دیگران و خودداری از ابراز نظر خود را بررسی کنید (به طور مثال پیدا احساس منفی نسبت به خود، عصبانی شدن از فرد مقابل، نشان دادن بی میلی خود به شکلی غیر مستقیم مانند اخم کردن، تقویت رفتار دیگران)

گام چهارم: انجام رفتار جرات مندانه

برای افرادی که شخصیت منفعل و پذیرا دارند نه گفتن باید از موقعیتهای آسان تر شروع شود. این کار باعث می شود اعتماد به نفس و مهارت فرد در موقعیت های دشوار تر بیشتر شود.

زهرا توکلی



توصیه‌هایی برای نه گفتن

- ۱- مطمئن شوید که می‌خواهید بگویید بله یا نه؟
- ۲- اگر مطمئن نیستید از شما چه می‌خواهند، توضیح بیشتری بخواهید
- ۳- پاسخ کوتاه دهید و از آوردن دلیل خودداری کنید
- ۴- از عباراتی با ضمیر من استفاده کنید
- ۵- از کلمه ی نه استفاده کنید
- ۶- به جای قضاوت کردن، مواردی که وجود دارد را مطرح کنید
- ۷- درخواست خود را به صورت واضح مطرح کنید
- ۸- حرکات غیرکلامی با پیامی که می‌دهید همخوان باشد
- ۹- به جای گفتن نمی‌توانم بگویید این کار را نمی‌کنم
- ۱۰- در صورت نیاز نه گفتن و همان دلیل قبلی را مطرح کنید
- ۱۱- در صورت اصرار طرف مقابل سکوت کنید و یا موضوع را تغییر دهید.

تکنیک هایی برای موقعیت های دشوار

تکنیک صفحه ی خط خورده:

به جای بحث کردن پاسخ خود را مرتباً تکرار کنید

در این روش قسمت اول روش رد قاطعانه را حذف کنید (یعنی بازخورد

مثبت را ندهید) و دو قسمت دیگر را عیناً تکرار کنید و در صورت ادامه

سماجت، فقط قسمت آخر را تکرار کنید مثلاً ”گفتم که متأسفم، نمی توانم” و

همین جوری در قبال هر درخواست او عین جمله فوق را تکرار کنید.



• تکنیک خلع سلاح

• گاهی طرف مقابل وقتی با جواب رد شما مواجه می‌شود، ممکن است با توسل به شیوه‌هایی شما را در موضع انفعال قرار

داده و وادار به اعمالی نماید که مورد دلخواه شما نیست. مثلاً وقتی با جواب منفی شما مواجه می‌گردد، می‌کوشد با

برچسب زدن و استفاده از واژه‌های قضاوت کننده شما را متأثر سازد. به عنوان مثال اگر شما درخواست چنین فردی را رد

کنید، جواب می‌دهد، **”بابا تو دیگر کی هستی، خیلی خودخواهی“** یا **”واقعاً که بچه‌ای“** **”خیلی غیر منطقی**

هستی“ و غیره. در این شرایط افراد کم رو و نایمن و منفعل بطور ویژه‌ای آسیب پذیر می‌شوند و برای اینکه ثابت کنند

خودخواه، بچه یا غیر منطقی نیستند، ممکن است بر خلاف میل خود تسلیم درخواست طرف مقابل شوند. روش خلع

سلاح این است که شما سلاحی که با آن به شما حمله شده را از دست طرف بگیرید. آنگاه او دیگر سلاحی برای

زهر توکلی

حمله به شما نخواهد داشت

□ (توصیف) : از رفتار دیگران در شرایطی که می خواهید به آن واکنش نشان دهید، تصویری کلامی ترسیم کنید : (وقتی.....).

□ (بیان احساسات) : احساسات خود را در مورد رفتار دیگران یا شرایطی را که اکنون توصیف کرده اید، به هم ارتباط دهید. در اینجا از کلمه (من) استفاده کنید. (من احساس می کنم.....).

□ (مشخص سازی) : اشکال رفتاری گوناگون را که دوست دارید دیگران یا شرایط به انگونه تغییر یابند، مشخص کنید. به جای آنکه بگویید (شما باید.....) از واژه (من) استفاده کنید: (من تمایل دارم.....)، (من ترجیح می دهم.....)، (من می خواهم.....).

□ (پیامد) : پیامدهای به کارگیری یک رفتار یا عمل را انتخاب کنید و در مورد آن تصمیم بگیرید. اگر رفتار و اعمال دیگران به میل شما تغییر کند چه می کنید؟ (اگر شما این کار را انجام دهید، من.....) و اگر چیزی تغییر نکند یا اینکه تغییرات نیازهای شما را برآورده نسازد چه اتفاقی می افتد؟ (اگر شما این کار را انجام ندهید، من.....خواهم کرد).

رد قاطعانه:

همانطوری که در فوق گفته شد هر کسی حق دارد تا با برخی از خواسته های دیگران موافق نباشد و به آن جواب رد بدهد. در رد قاطعانه شخص ضمن اینکه احترام و حرمت نفس طرف مقابل را حفظ می کند، در عین حال پاسخ منفی خود را به وی بصورت سازنده اعلام می دارد. رد قاطعانه دارای سه جزء است که در زیر نشان داده می شود:

باز خورد مثبت دلیل یا دلایل رد اعلام تصمیم
مثال:

باز خورد مثبت

ای کاش می توانستم کاری برای شما انجا دهم

دلیل یا دلایل

اما چون تصمیم گرفته ام که جزو هام را به هیچکس ندهم، بنابراین نمی خواهم در این تصمیم خود تجدید نظر بکنم.

اعلام تصمیم

بنابراین در این مورد متأسفم

”ابراز وجود مولهبتی مرموز و عجیب نیست که برخی از آن
برخوردارند و برخی فاقد آن، بلکه مجموعه از مهارت‌هاست که هر کسی
از راه تمرین می‌تواند به آن دست یابد. مهیج‌ترین جنبه ابراز وجود آن
است که پس از کسب این مهارت، ناگهان متوجه می‌شوید که می‌توانید
بدون هر گونه احساس گناهی نه بگویید، خواسته‌هایتان را مستقیماً
مطرح کنید و کلاً راحت‌تر ارتباط برقرار کنید. از همه مهیج‌تر آنکه
اعتماد به نفس شما را به شدت بالا می‌برد.“

زوکر، ۱۹۸۳

زهرا توکلی

اندامت روان