

➤ سبک های پاسخدهی

- عدم ابراز وجود (منفعلا نه)
- ابراز وجود
- پرخاشگری

➤ کارکردهای ابراز وجود

جلوی پایمال شدن حقوق مان را می گیرد

تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کنیم

بتوانیم از دیگران درخواست های معقولی کنیم

مخالفت های نامعقول دیگران برخورد درست و موثری کنیم

حقوق دیگران را به رسمیت بشناسیم

رفتار دیگران در برابر خودمان را تغییر دهیم

از تعارضات پرخاشگرانه غیر ضروری خودداری کنیم

در هر موردی موضع خود را با اعتماد بنفس و آزادانه مطرح کنیم

➤ عدم ابراز وجود لاقل در ۳ موقعیت بهتر از ابراز

وجود است

- وقتی می بینیم طرف مقابل در محصله افتاده است
- تعامل با شخصی بسیار حساس
- فریب دادن دیگران

• به طور کلی جرأت ورزی را می توان توانایی
• ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرشها بدون
• احساس اضطراب دانست. جرأت مندی
• همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می
• باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

• جرأت ورزی بر ۳ اصل استوار است:

- ۱. شناخت حقوق خود
- ۲. برابری انسانها
- ۳. برخورداری از حقوق یکسان



GUMS-IB
CU 717-18

پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی گیلان

چگونه جرأت مندانه رفتار کنیم

زیر نظر اداره مشاوره دانشجویی

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم
پزشکی گیلان

تهیه کننده: معصومه صبحی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دفتر مشاوره: طبقه اول، اتاق شماره ۸

شماره تماس: ۰۹۵۰۴۴۵۵۰۰ داخلی ۲۲۰

بایز ۹۷

مراحل رفتار جراتمندانه:

- سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید.
- زمان و مکان مناسبی را انتخاب 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 می‌خواهید، بیان کنید.
- در مواردی که اعتراض کرده یا می‌خواهید "نه" بگویید، می‌توانید پیامد ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید

رفتار جراتمندانه به فرد کمک میکند که:

- به خود اطمینان داشته باشد.
- اعتماد به نفس خود را افزایش دهد.
- احترام دیگران را نیز جلب کند.
- توانایی تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشد.
- حقوق خود را حفظ کند
- احساسات خود را ابراز کند.
- نظر خود را بیان کند.

مطمئن شوید که چه می‌خواهید، آیا می‌خواهید بگویید "بله" یا "نه". اگر مطمئن نیستید بگویید که باید درموردش 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
- به جای عباراتی مانند "فکر نمی‌کنم بتوانم...." از کلمه "نه" استفاده کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامی‌تان با پیامی که می‌دهید همخوانی داشته باشد.

توصیه‌هایی برای نه گفتن

- گاهی مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید.
- اگر علیرغم اینکه چند بار نه گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. 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 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.

- احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران.
- اعتقاد به اینکه اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زیند آدم بد و خودخواهی هستید.
- اعتقاد به اینکه همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه داریم.
- ترس از دست دادن یا آسیب به روابط

موانع ابراز وجود