



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

به مناسبت روز جهانی سلامت روان
۱۰ اکتبر مصادف با ۱۹ مهر

سلامت روان برای همه
سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر
"برای همه و همه جا"
Greater Investment – Greater Access.
Everyone, everywhere



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مهارت جرأت ورزی



این روزها با مطرح شدن بیماری کووید ۱۹ زندگی همه ما به نوعی تحت تأثیر قرار گرفته است. شاید در این روزها با موقعیت‌هایی روبه‌رو شده باشید که از شما برای میهمانی یا مراسم خاصی دعوت شده است و شما تمایل داشته‌اید این درخواست را رد کنید؛ ولی نتوانسته‌اید یا مسئله دیگری را بهانه کرده و بدین وسیله به رعایت قرنطینه و فاصله اجتماعی متعهد مانده‌اید؛ اما ناراحت هستید که صریح رفتار نکردید. چنین موقعیتی مستلزم داشتن «مهارت جرأت‌ورزی یا قاطعیت» است.

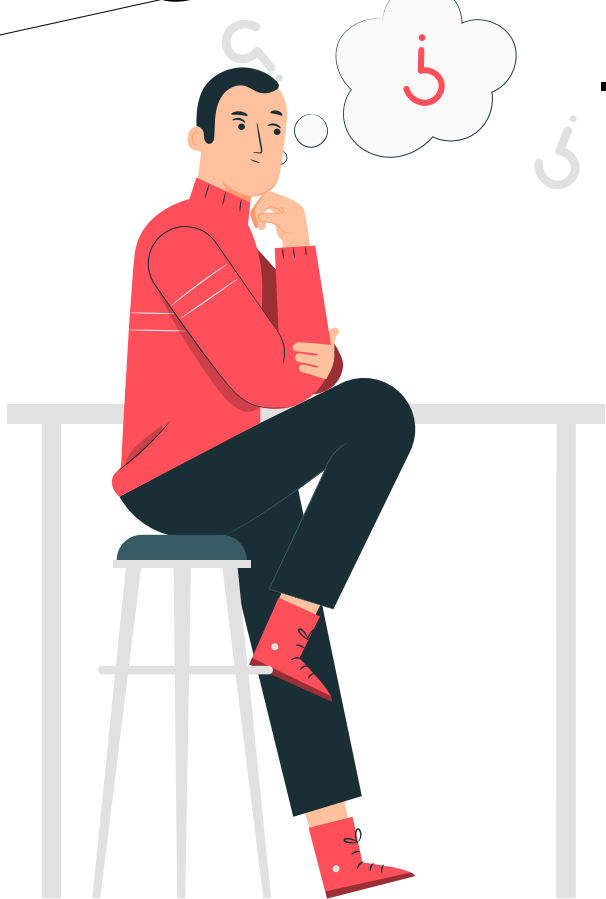
مهارت‌های زندگی از جمله «قاطعیت» جزء مهارت‌های مهمی هستند که به بهزیستی ما انسان‌ها کمک شایان توجهی می‌کنند. شاید برای شما اتفاق افتاده باشد:

- از رفتاری یا حرف کسی ناراحت و دلگیر شده‌اید ولی به او چیزی نگفته‌اید؛

- یا یکی از ویژگی‌های این فرد به نظر شما قابل تحسین بوده ولی از اینکه با بیان این احساس مثبت قضاوت شوید، ترسیده‌اید.

- حتماً این تجربه را داشته‌اید که بخواهید "نه" بگویید ولی نتوانسته‌اید.

همه این مثال‌ها، به مهارت جرأت‌ورزی ارتباط دارد. چون ارتباط، جزء لاینفک زندگی ما انسان‌هاست پس به نوعی مدام با موقعیت‌هایی که مهارت جرأت‌ورزی را از ما مطالبه می‌کند روبه‌رو می‌شویم. اگر شما جزء آن دسته از افرادی باشید که به ندرت "نه" می‌گویید شاید در نگاه اول، این مهارت دشوار به نظر برسد؛ ولی جرأت‌ورزی یک مهارت است و یادگیری مهارت به تدریج اتفاق می‌افتد. درست مثل موسیقی یا یادگیری زبانی دیگر، که به مرور و با تمرین، می‌توانید به زبان دیگری خوب صحبت کنید و یا سازی را بنوازید. جرأت‌ورزی نیز بعد از یادگیری اصول آن، به تدریج و با تمرین در خزانه رفتاری شما تقویت خواهد شد.



به زبان ساده مهارت جرأت‌ورزی یعنی:
بتوانم از حق خودم دفاع کنم بدون اینکه حق کسی را زیر پا بگذارم.

در پژوهش‌ها نیز قاطعیت، مهارتی تعریف شده که افزایش پاداش در موقعیت‌های بین فردی را به دنبال دارد. وقتی به دیگران اجازه می‌دهیم روی حق ما پا بگذارند (رفتارهای منفعلانه)، یا وقتی حق کسی را زیر پا می‌گذاریم (رفتارهای پرخاشگرانه)، از جرأت‌ورزی دور شده‌ایم. در رفتارهای منفعلانه ترجیحات دیگران بر خود فرد اولویت دارد و فرد به دلیل ترس از پیامدهایی که تصور می‌کند، معمولاً موضع "همیشه موافق" را در پیش می‌گیرد و البته بهای زیادی می‌پردازد. در حالت انفعال، این امکان وجود دارد که فرد با اعضای خانواده یا افرادی که با آن‌ها بسیار احساس راحتی می‌کند منفعلانه برخورد نکند ولی در سایر رابطه‌ها موضع فرد منفعلانه باشد. اگر فردی به دلیل رویداد یا حرفی ناخوشایند عصبانی و ناراحت شود، ولی آن را به روش درست ابراز نکند؛ این احتمال وجود دارد که علیرغم موضع تقریباً همیشگی ساکت و منفعل بودن، انفجار خشم را تجربه کند.



در رفتارهای پرخاشگرانه فرد می‌خواهد به خواسته‌هایش به هر نحوی برسد؛ حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حق فرد دیگری و اگر گهگاه درخواست‌های فرد با موافقت فرد مقابل همراه است، نه به دلیل احترام به آن فرد بلکه به دلیل ترس از فرد پرخاشگر است. شاید دقت نکرده باشیم ولی کنایه‌آمیز صحبت کردن نوعی رفتار پرخاشگرانه از نوع کلامی محسوب می‌شود. رفتار پرخاشگرانه شاید به ظاهر متابعت همراهیان را نشان دهد؛ ولی رابطه بین فردی در پرتو این نوع رفتار سطحی هستند. مزایای زیادی برای رفتار قاطعانه شمرده شده است. قاطعیت مسیر روابط رضایت‌بخش را هموارتر می‌کند. بر اساس پژوهش‌ها، رفتارهای قاطعانه با موفقیت‌های تحصیلی و روان‌شناختی رابطه دارد، منجر به کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود، رفتارهای پرخطر جنسی و انتقال بیماری‌های مقاربتی را کاهش می‌دهد و ...



طبیعتاً قاطع نبودن، پیامدهایی دارد. آیا تا به حال به احساس خود بعد از موقعیت‌هایی که قاطع نبودید، فکر کرده‌اید؟ پیامدهای کوتاه و بلندمدت قاطع نبودن برای شما چیست؟ احساس بد نسبت به خود و آسیب دیدن روابط، جزء پیامدهای اجتناب‌ناپذیر قاطع نبودن است. شاید بهتر باشد قبل از مطالعه ادامه مطلب با خود موقعیت‌هایی را مرور کنید که قاطع نبوده‌اید، این موقعیت‌ها چه پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدتی برای شما داشته است؟

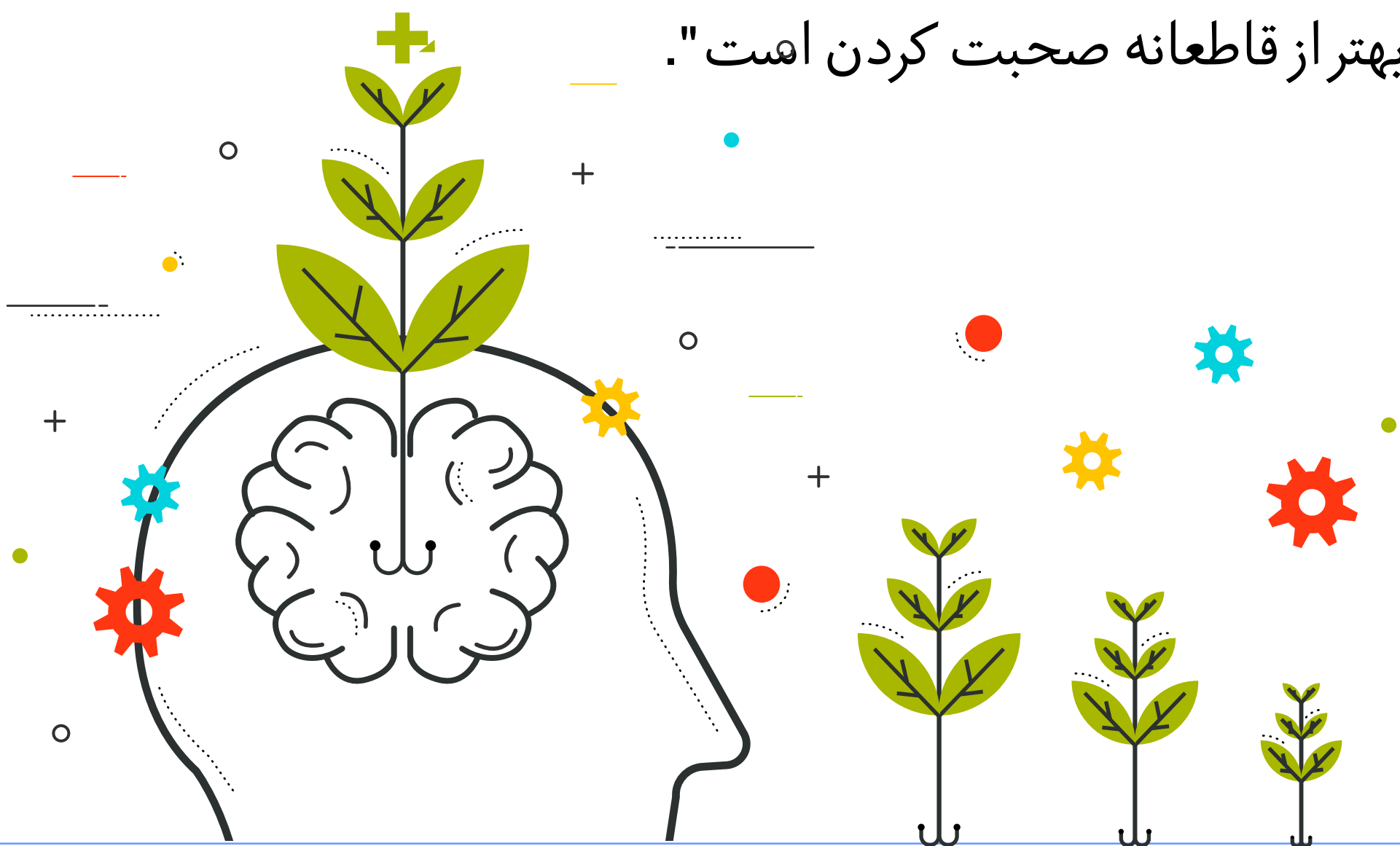
اگر تصمیم به تقویت مهارت قاطعیت داریم، در گام اول باید حقوق فردی خود را بشناسیم. به عنوان یک فرد چه حق‌هایی داریم؟ هر فردی این حق را دارد که:

- درخواست دیگران را رد کند.
- در مورد دلیل کارهای شخصی خود و احساس‌هایی که تجربه می‌کند به دیگران توضیح ندهد.
- نظر و دیدگاه خود را در زندگی تغییر دهد.
- در رابطه‌هایش مورد احترام باشد.
- خودش را دوست داشته باشد.
- ...

یک نکته مهم در مورد حقوق فردی این است که آن حق را باید برای دیگران هم قائل باشیم و در قبال هر حق مسئولیتی نیز داریم. اگر قرار باشد فهرستی از حقوق خود داشته باشید، چه موارد دیگری را به این لیست اضافه می‌کنید؟ هنگام نوشتن حق‌های فردی از خود بپرسید آیا این حق را برای فرد دیگری هم قائل هستید؟ و مسئولیتی که در قبال این حق دارم چیست؟

برخی موقعیت‌ها حق را برابر نگه نمی‌دارد مثل حق کودک و والدین؛ یا گاهی ما انتخاب می‌کنیم "نه" نگوئیم یا قاطع نباشیم ولی در این حالت باید مسئولیت آن را بپذیریم. برای مثال اگر فردی صف انتظار را رعایت نکند، شاید به دلیل رفتار نادرست و ادبیات غیرمحترمانه این فرد، انتخاب کنیم چیزی نگوئیم؛ پس باید مسئولیت این رفتار را بپذیریم و غرنزنیم، چون با وجود اینکه بلد بودیم قاطعیت به خرج دهیم ولی آگاهانه رفتار منفعلانه را انتخاب کردیم.

معمولاً موانعی از جنس فکر وجود دارد که باعث می‌شود قاطع نباشیم. به عبارتی در موقعیتی، یک فکر خاص باعث می‌شود که رفتار قاطعانه‌ای مثل ابراز احساس منفی کنار گذاشته شود. شناخت این موانع گام مهمی در یادگیری و تقویت جرأت‌ورزی است، برخی از این موانع را در خانواده یا اجتماع یاد گرفتیم و برخی از این موانع فکری مختص خود ماست. به نظر می‌رسد گاهی قاطع نبودن، آشکارا یا ناآشکار تقویت می‌شود؛ مثلاً شاید این جمله موردپسند تعدادی از افراد باشد که "دور شدن از محیط بهتر از قاطعانه صحبت کردن است".



اگر به عقب برگردید و به تجربه‌هایتان نگاه کنید قاطع نبودن چه هزینه‌هایی برای شما به همراه داشته است؟

به نظر شما آیا باید "همیشه و همه جا و با هر فردی قاطعانه رفتار کنیم؟" جواب این سؤال خیر است. گاهی پیامدهای قاطعانه رفتار کردن به گونه‌ای است که اثرات منفی بیشتری دارد؛ برای مثال اگر رئیس شما غیرمنطقی و انتقادناپذیر باشد و بدانید به دنبال یک رفتار قاطعانه در ارتباط با ایشان اخراج خواهید شد و بدانید تبعات اخراج شدن برای شما زیاد است، احتمالاً انتخاب می‌کنید که قاطع نباشید. پس قبل از هر قاطعیتی باید تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم قاطع باشیم یا خیر. این نکته اهمیت زیادی دارد. اگر با اصرار فرد مقابل نه ما تبدیل به بله می‌شود، در صورتی که واقعاً بخواهیم نه بگوییم، از قاطعیت فاصله گرفته و تلویحاً در ارتباط‌های خود این پیام را به طرف مقابل می‌دهیم که با اصرار می‌تواند ما را راضی کند؛ بنابراین تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد رفتاری که در پیش می‌گیریم لازمه ارتباط‌های ما می‌باشد.

بعد از انتخاب زمان و مکان مناسب برای رفتار قاطعانه، نوبت به بیان قاطعانه می‌رسد. مقدمه بیان قاطعانه، همدلی کردن است. همدلی یعنی خود را دقیقاً به جای طرف مقابل گذاشته و از زاویه دید او به موضوع نگاه کنید. بعد از آن از جمله‌ای با ضمیر "من" استفاده کنید و به توصیف و نه قضاوت پردازید؛ انتظارتان را بیان کنید:

تصور کنید دوست شما ناراحت است و با حالت کنایه آمیز با شما صحبت می‌کند و شما احساس خوبی ندارید؛ پس می‌توانید به این صورت قاطعانه صحبت کنید که "می‌دونم ناراحتی ولی این نوع صحبت کنایه آمیز شما من رو ناراحت میکنه. انتظار دارم محترمانه و صریح با من صحبت کنی". این یک مثال است، اگر قرار باشد شما در این موقعیت قاطعانه رفتار کنید چه می‌گویید؟

همه ما موقعیت‌هایی که در آن قاطع نبودیم را تجربه کردیم. اگر این موقعیت‌ها دوباره تکرار شوند، شما با آگاهی از قاطعیت، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ مثلاً به دوستی که رفتار یا ظاهر شما را به تمسخر گرفته چه پاسخی می‌دهید؟ یا وقتی هم‌اتاقی یا همکارتان از شما درخواستی دارد و می‌خواهید این درخواست را رد کنید، چگونه به او واکنش نشان می‌دهید؟

به نظر شما آیا با همه به یک شکل قاطعانه رفتار می‌کنیم؟ جواب این سؤال خیر است. می‌توانید طیفی از رفتار قاطعانه در موقعیت‌های مختلف را داشته باشید و با در نظر گرفتن شرایط، فرد مقابل، نوع رابطه و ... انتخاب کنید می‌خواهید چه مقدار قاطعیت به خرج دهید. شاید میزان قاطعیت شما در برابر همسر، اعضای خانواده، فرزند، دوست، همکار، همسایه و ... باهم متفاوت باشد.



هنر قاطعیت بیان صریح، کوتاه و مستقیم درباره موضوع است. نکته مهم دیگر در ارتباط با قاطعیت، رفتار غیرکلامی است. از آنجا که عمده پیام‌های ارتباطی ما غیرکلامی ردوبدل می‌شوند؛ بنابراین هماهنگی بین لحن بیان و زبان بدن با کلام قاطعانه اهمیت زیادی دارد. تماس چشمی، وضعیت قرارگیری بدن، حرکت دست‌ها، تن صدا، بیان هیجانات در چهره، بیان قاطعانه را تکمیل می‌کند. بیان قاطعانه با زبان بدن پرخاشگرانه یا منفعلانه، قاطعیت محسوب نمی‌شود. پس هم رفتار کلامی و هم رفتار غیرکلامی باید به صورت قاطعانه باشند.

اگر شما جزء آن دسته افراد هستید که از رفتار قاطعانه فاصله بیشتری دارید؛ از موقعیت‌های آسان‌تر و در ارتباط با افرادی که با آن‌ها راحت‌تر هستید شروع کنید، به تدریج که قاطع‌تر شدید، موقعیت را سخت‌تر کنید.



اگر درباره درخواستی که از شما می‌شود، نیاز به اطلاعات بیشتری دارید؛ پس از حق خود استفاده کنید و سؤال پرسید تا بتوانید تصمیم بهتری اتخاذ کنید. تا قبل از یادگیری صحیح رفتار قاطعانه، این رفتار را امتحان نکنید.

اگر در اطرافیان خود افرادی را می‌شناسید که رفتارهای قاطعانه دارند، می‌توانید از آن‌ها الگو بگیرید. نهایتاً رفتار قاطعانه خود را با بافت موقعیتی و فرهنگی منطبق کنید. شاید این روزهایی که بیماری کووید ۱۹ خطری جدی محسوب می‌شود، فرصت خوبی برای رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران و تمرین رفتارهای قاطعانه باشد. برای مطالعه بیشتر در مورد مهارت قاطعیت می‌توانید از کتابهای خودیاری «مهارت‌های زندگی» کمک بگیرید یا با مراجعه به مشاور و یا روانشناس این مهارت را یاد گرفته و در خود تقویت کنید.

دکتر فاطمه ویسی
روان شناس بالینی مرکز مشاوره دانشگاه تهران

طراح گرافیک: محمد رضا بادپر



Passive



Assertive



Aggressive



آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

[http:// counseling.ut.ac.ir](http://counseling.ut.ac.ir)

تلفن تماس:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

آدرس ایمیل:

counseling@ut.ac.ir

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

ch.saorg.ir



مشاوره تلفنی
۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)

. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-univercity>



utcounseling 