

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

قاطعیت ورزی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۰۲۱-۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iiu.ac.ir>

آبان ۹۱

اگر مخاطب شما باشید ترجیح می دهید به کدام شیوه با شما برخورد شود؟

تکنیک هایی ویژه برای موقعیت هایی دشوار:

۱- آرام کردن: هنگامی که می خواهید در مورد موضوعی با فردی که عصبانی است، ابتدا سعی کنید او را آرام کنید.

می دانم که شما الان ناراحت هستید و برایم بخشی از واکنش شما قابل درک، اجازه بده بعداً در مورد این موضوع صحبت کنیم.

۲- خلاصه کردن: استفاده از این تکنیک باعث می شود که شما مطمئن شوید مسأله را فهمیده اید و طرف مقابل هم متوجه می شود که شما به حرف های او توجه کرده اید.

شما گفتید که وقتی من دیر کردم، فکر کردید که من قرارم را فراموش کردم و خیلی از دست من عصبانی شدید.

۳- مشخص کردن: این بسیار مهم است که شما مشخص و معین کنید که از طرف مقابل خود چه می خواهید.

چیزی که من می خوام انجام بدی، اینه که فقط لباسهات را کف اتاق نیندازی.



پنجره های باز را باز کنید؟

در زیر نمونه ای از تمرکز بر مسأله و نمونه ای از محکوم و سرزنش کردن آورده شده است.
من دوست دارم وقتی که صحبت می کنم حرف مرا قطع نکنی.

تو همیشه حرف من را قطع می کنی.
شما بیشتر از کدام روش استفاده می کنید؟
سعی کنید از رفتار فرد انتقاد کنید، نه از خود فرد.
برای مثال:

وقتی که زیر قولت می زنی عصبانی می شوم.
تو همیشه منو عصبانی می کنی.

در مورد اول آنچه مورد سوال قرار گرفته یک رفتار خاص است در حالی که در مورد دوم خود فرد مورد انتقاد قرار گرفته است.

سعی کنید قضاوت نکنید یا دستور ندهید بلکه از وجه سوالی استفاده کنید.

برای مثال:

می دونی پیراهنت لک برداشته؟
با این پیراهن کثیف بیرون نرو

در هر دو مورد فوق می خواهیم به طرف مقابل این پیام را بدهیم که به وضعیت خود برای بیرون رفتن توجه کند. اما در مورد دوم با وجه دستوری و قضاوتی.

شما فکر می کنید کدام مورد بیشتر می توانید مفید و اثربخش باشد؟

به شکلی واضح، مستقیم و محترمانه درخواست خود را مطرح کنید.

و فرد را به سمت جواب منفی سوق ندهید.
برای مثال:

ممکنه لطفاً پنجره را باز کنید؟
پنجره را باز نمی کنی؟

قاطعیت ورزشی

قاطعیت ورزشی به توانایی ابراز صادقانه عقاید، احساسات، نگرش ها و حقوق خود بدون اضطراب آزار دهنده و به شیوه ای که به حقوق دیگران تجاوز نشود اطلاق می شود. قاطعیت ورزشی به معنای پرخاشگری نیست، بلکه تعادلی بین قلدری و بیش از حد خاکی بودن است. قاطعیت ورزشی توانایی گفتن نه به در خواست هایی است که میلی به انجام آن نداریم. قاطعیت به احساس اعتماد به نفس، عزت نفس و خودکارآمدی ما بستگی دارد.

عدم قاطعیت ورزشی به چه چیزی بر می گردد؟

بسیاری از افراد آموخته اند که باید دیگران را از خود خشنود و راضی نگهدارند. نباید کاری بکنند که دیگران از دست آنها ناراحت یا دلخور شوند. بسیاری دیگر ممکن است چنین اعتقادی نداشته باشند از نظر شما دلایل رفتار غیر قاطعانه چیست؟

چرا قاطعیت ورزشی مهم است؟

اگر نتوانید به شکل قاطعانه رفتار کنید ممکن است منجر به احساسات ناخوشایندی شود، برای مثال:

***افسردگی:** افسردگی در واقع ناشی از خشمی است که به سمت درون فرد معطوف شده است. حالتی که در آن فرد احساس درماندگی، ناامیدی و فقدان کنترل بر محیط پیرامون خود را تجربه می کند.

***رنجش:** رنجش که ناشی از احساس به بازی گرفته شدن و مورد سوء استفاده قرار گرفتن است.

***ناکامی:** ناکامی ناشی از احساس ضعف و ناتوانی فرد است. همچنین می تواند ناشی از احساس قربانی شدن باشد.

آیا شما می توانید شرایطی را که در آن نتوانسته اید به شکل قاطعانه رفتار کنید تجسم کنید. شما در آن شرایط چه احساس، افکار و رفتاری داشته اید؟

***خشونت و غضب:** اگر نتوانید خشم خود را به شیوه ای مناسب بروز دهید، ممکن است به حدی از کوره در بروید که به خشونت منجر شود.

***اضطراب:** ناتوانی در بروز خشم به شیوه ای مناسب می تواند اضطرابی را ایجاد کند که خود همین اضطراب منجر به اجتناب و دوری از بعضی موقعیت ها و افراد شود.

***روابط ضعیف:** اگر نتوانید رفتار قاطعانه ای از خود نشان دهید این مسأله باعث می شود که در روابط خود ضعیف ظاهر شوید. افراد غیر قاطع

در بیان احساسات منفی و مثبت خود ناتوانند.

***شکایات جسمانی:** ناتوانی در ضعف و بیان قاطعانه احساسات می تواند منجر به سر درد، زخم معده، فشار خون بالا و شکایات جسمی از این قبیل شود.

قاطعیت ورزشی انتخابی

اتخاذ یک رفتار قاطعانه در مقابل یک فرد ناآشنا و غریب، بسیار آسان تر از اتخاذ چنین رفتاری با فردی است که رابطه دوستانه ای با او دارید. هر چقدر رابطه مهم تر باشد، اتخاذ رفتار قاطعانه در چنین موقعیتی مهم تر خواهد بود. اتخاذ رفتار قاطعانه موجب می شود که دیگران حریم خصوصی شما را رعایت کنند و رفتار محترمانه ای در مقابل شما داشته باشند. بسیاری از افراد بر این باور هستند که اتخاذ رفتار قاطعانه موجب از بین رفتن دوستی ها و روابط صمیمانه می شود. به نظر شما این افراد به درک صحیح و واقعی از مفهوم قاطعیت ورزشی رسیده اند؟

آیا رفتار قاطعانه همیشه بهترین انتخاب است؟

بهتر است قبل از اینکه به شکل قاطعانه رفتار کنید، پیامدهای رفتار قاطعانه خود را در نظر داشته باشید.

اگر چه رفتار قاطعانه معمولاً می تواند منجر به نتایجی مثبت شود، اما بعضی افراد به شکل منفی به رفتار قاطعانه پاسخ می گویند. برای مثال:

اگر رئیس شما فردی کاملاً غیر منطقی باشد، ممکن است اتخاذ رفتاری قاطعانه به از دست دادن شغل بیانجامد.

بهترین راه حل از نظر شما برای چنین موقعیت هایی چیست؟ اگر در چنین موقعیت هایی قرار گرفتید، بخاطر داشته باشید

بهتر است آگاهانه تصمیم بگیرید که به شکل قاطعانه رفتار نکنید. آنچه شما در چنین موقعیتی نیاز دارید یاد بگیرید مهارت دیگری است که کنترل استرس نامیده می شود.

هنگامی که شما تصمیم می گیرید به شکل قاطعانه رفتار کنید چه اتفاقی می افتد؟

به خاطر داشته باشید که وقتی رفتار قاطعانه را بر می گزینید، دیگران ممکن است به شیوه ای که عادت کرده اند با شما رفتار نمایند. رفتار قاطعانه شما ممکن است آنها را در شرایط گیج و مبهمی قرار دهد. این مسأله به دلیل تغییر سبک و شیوه ارتباط شما رخ می دهد اما در مدت زمان بسیار کوتاهی آنها متوجه مسأله خواهند شد و سعی می کنند تا به شیوه ای مناسب با شما برخورد کنند. ذکر این نکته لازم است که در چنین شرایطی دیگران ممکن است رفتار قاطعانه در مقابل شما اتخاذ کنند.

سه مولفه رابطه قاطعانه

بیان همدلانه: سعی کنید به طرف مقابل نشان دهید که وضعیت و شرایط او را درک می کنید ابراز همدلانه به طرف مقابل می فهماند که شما قصد ندارید با او بحث و جدال راه بیندازید.

بیان مسأله:

شما از این طریق مشکل و ناراحتی خود را بیان می کنید. دلیل اینکه خواهان تغییر هستید را بیان کنید. برای مثال: این شرایط من را ناراحت می کند و نمی توانم با آن کنار بیایم.

بیان آنچه شما می خواهید:

درخواستی مشخص برای تغییری مشخص و معین در رفتار طرف مقابل است.

مثال: من از شما می خواهم که با صدای آرام با من صحبت کنید.

مثال: می دونم چیزی که از شما می خواهم ممکنه برایتان سخت باشد (بیان همدلانه)، ولی وقتی می بینم که به حرفهایم گوش نمی دهند ناراحت می شوم (بیان مسأله)، چیزی که من از شما می خواهم این است که وقتی صحبت می کنم به من توجه کنی (بیان آنچه می خواهید).

چگونه می توانیم به شکل موثری قاطع باشیم؟

* از حالات بدنی قاطع استفاده کنید.

* به چهره طرف مقابل نگاه کنید.

* ارتباط چشمی داشته باشید.

* در عین حال که خوش رو هستید، بهتر است حالات چهره ای جدی داشته باشید.

* آرام ولی محکم صحبت کنید.

* عبارت های خود را با ((من)) شروع کنید.

مثال: من فکر می کنم که

به نظر من

* تمرکز خود را بر روی مسأله ای که دارید بگذارید و به محکوم کردن و سرزنش کردن خود یا دیگران نپردازید.

