



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگ و پیشگیری



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

دوره تکمیلی پیشگیری اولیه از اعتیاد
با تمرکز بر خانواده

رفتار جراتمندانانه

دکتر شهرام محمد خانی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه خوارزمی

ناظر علمی

حمید صرامی (مدرس دانشگاه)

مفهوم جراتمندی

- ▣ ابراز عقاید، احساسات و افکار خود به طور مستقیم ، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران
- ▣ تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن
- ▣ مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران
- ▣ رفتار جرات‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد.

مولفه های جراتمندی

- ▣ ابراز عقیده خود
- ▣ تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
- ▣ رد درخواستهای غیر منطقی دیگران
- ▣ ابراز احساسات مثبت و منفی خود
- ▣ آغاز و ادامه تعاملات اجتماعی
- ▣ پذیرش کاستی های خود

انواع رفتار جراتمندان

رد جراتمندان

بیان جراتمندان

درخواست جراتمندان

کار عملی

تهیه فهرستی از حقوق اساسی خود در روابط بین فردی

حقوق و مسئولیتهای من

مسئولیت من	حقوق من
من مسئولیت دارم...	من حق دارم...

نمونه هایی از حقوق ما در روابط بین فردی

- به تقاضاهای دیگران نه بگویم.
- در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی ام به دیگران توضیح ندهم.
- در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کنم.
- از دیگران بخواهم که هنگام صحبت به نظراتم گوش دهند.
- تغییر عقیده دهم.
- از دیگران بخواهم که کاری را برایم انجام دهند.
- زمانی که نیاز دارم تنها بمانم.
- در روابط بین فردی مورد احترام قرار گیرم.
- اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرم.
- برای زندگی خود تصمیم بگیرم.
- احساس خاصی را داشته و آن را نشان دهم.
- از دیگران سوال کرده یا کمک بخواهم.
- خودم را دوست داشته باشم.

سبک های رفتاری

رفتار منفعلانه

بی توجهی به حقوق و احساسات خود
محترم شمردن حقوق و احساسات دیگران

رفتارهای
غیر جرات مندانه

رفتار پرخاشگرانه

محترم شمردن حقوق و احساسات خود
بی توجهی به حقوق و احساسات دیگران

رفتار جرات مندانه

محترم شمردن حقوق و احساسات خود
محترم شمردن حقوق و احساسات دیگران

رفتار منفعلانه

ویژگی های اساسی

- بی توجهی به حقوق فردی خود
- ابراز احساسات و افکار خود به شیوه توأم با پوزش طلبی
- اجازه دادن به دیگران برای تجاوز به حریم خصوصی فرد
- به دیگران اجازه می دهند براحتی حقوق و احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند .
- به ظاهر افرادی متواضع، صبور ، از خود گذشته و مهربان قلمداد می شوند اما در باطن از اینکه توسط دیگران مورد سوء استفاده قرار می گیرند ، و حقوقشان پایمال می شود ، ناراحت هستند .
- اضطراب،
- اولویت دادن نیازها و خواسته های دیگران به خواسته های خود

رفتار منفعلانه

▣ خصوصیات کلامی و غیر کلامی :

▣ فقدان تماس چشمی

▣ از این شاخه به آن شاخه پریدن

▣ صدای آرام و لرزان

▣ من و من کردن

▣ نگاه سرگردان

▣ صریح نبودن

▣ بالا انداختن شانه

▣ وضعیت بدنی نا مناسب و خمیده

▣ وقتی دیگران درخواستی از آنان مطرح می کنند ، با این نوع جملات پاسخ می دهند : ” هر طور صلاح می دانی ” ” برایم فرقی نمی کنه ” ” هر چی شما بگویید ” ” برایم مهم نیست ” ” هر کاری که دوست داری بکن

رفتار منفعلانه

□ نتایج رفتار منفعلانه:

- فرد منفعل به خاطر از خود گذشتگی هایش مورد تعریف و تمجید قرار می گیرد و در صورت شکست چون تصمیم گیرنده نبوده خود را مقصر نخواهد دانست .
- رفتار سلطه پذیرانه راهی است برای اجتناب ، به تعویق انداختن ، یا پنهان نگه داشتن تعارضات.
- بسیاری از مردم از طریق سلطه پذیری دیگران را کنترل می کنند.

رفتار منفعلانه

□ عوارض منفعل بودن :

- داشتن یک زندگی مرده
- روابط بین فردی ناخوشایند و نارضایت بخش
- ایجاد احساس گناه و رنجش در دیگران
- ناتوانی در مهار هیجان های خود ، سرکوب هیجان های منفی که در نهایت باعث پژمردگی روابط می شود.
- عدم اعتماد به نفس ، خود کم بینی ، تن دادن به روابط نارضایت بخش، اضطراب ، افسردگی ، بازداري شدید
- بیماری های روان تنی (سردرد های میگرنی ، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و..)

رفتار پر خاشگرانه

□ رفتار پر خاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه حقوق شخصی و ابراز عقاید و احساسات خود به شیوه ای که معمولاً نامناسب بوده و همیشه حقوق دیگران را مورد تجاوز قرار می دهد .

□ **پیام ارتباطی :**

□ ” من خوب هستم ، تو خوب نیستی ”

□ **هدف :**

□ ” تسلط ، برنده شدن ، فشار آوردن به شخص دیگر برای تسلیم شدن ، تنبیه دیگران

□ این چیزی است که من می خواهم ، چیزی که تو می خواهی اهمیتی ندارد “

رفتار پر خاشگرا نه

- خصوصيات كلامي و غير كلامي :
 - صحبت كردن با صداي بلند و ناهنجار
 - بددهني
 - نگاه خيره
 - طعنه يا نيش زبان زدن به ديگران
 - نااميد كردن ديگران
 - تهديد و حمله به ديگران ديگران
 - استفاده فراوان از عبارات ارزشگذارانه (بايد ، حتما ، بايستي و...)
 - برچسب زدن به ديگران
 - تحقير ديگران

رفتار پر خاشگرانه

مزایای پر خاشگری:

دست یابی به خواسته های مادی و اهداف مورد نظر
توانایی در دفاع از خود و حریم خویش
کنترل زندگی خود و دیگران

عوارض پر خاشگری :

- پر خاشگری پیامدها منفی بالقوه و متعددی دارد:
- ترس به دلیل احساس ضعف
- تحریک پر خاشگری متقابل
- از دست دادن کنترل
- احساس گناه ناشی از سوء استفاده از قدرت
- دوری شدن از صفات انسانی
- احساس بیگانگی و دوری از دیگران
- کاهش سلامتی
- دشمن تراشی ، اختلال در روابط بین فردی

رفتار جراتمندانه

- جرات مندی یعنی پافشاری بر حقوق خود و بیان مستقیم ، صریح و صادقانه احساسات و افکار خود با احترام به حقوق دیگران
- در سبک ارتباطی جرات مندانه شخص ضمن احترام به حقوق دیگران و به رسمیت شناختن افکار و احساسات دیگران ، به افکار و احساسات خود نیز ارزش و احترام قائل است .
- رفتار عمومی این افراد بیانگر اعتماد و اطمینان است

رفتار جراتمندانه

▣ خصوصیات کلامی و غیر کلامی

- ▣ شنونده و پذیرا هستند
- ▣ تن صدای محکم و استوار دارند
- ▣ تماس چشمی مستقیم
- ▣ بیان جملات خود با استفاده از ضمیر ” من ”
- ▣ استفاده از عبارات حاکی از همکاری در کلام خود(مانند من معتقدم... من نظرم این است... من فکر می کنم...)
- ▣ عدم استفاده از کلمات مطلق مانند باید، بایستی ، حتما
- ▣ وضعیت بدنی راست ، متعادل و آزاد
- ▣ حتی وقتی موافق چیزی نیستند نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی او را رعایت می کنند .

رفتار جراتمندانه

نتایج رفتار جراتمندانه:

- روابط بین فردی خوب، ترویج روابط صمیمانه
- آسیب پذیری کمتر
- اضطراب و ترس کم
- احساس رضایت شخصی
- افزایش احتمال رسیدن به خواست خود
- احساس بهتر درباره خود و افزایش عزت نفس
- احساس کنترل بر زندگی خود
- کاهش احساس اضطراب در نتیجه کاهش کشمکش با دیگران
- دفاع بهتر از حق خود و تحمل ضرر کمتر
- جلب تائید و احترام دیگران
- کاهش استرس
- سبک زندگی متعادل
- برقراری ارتباط موثر

عوارض رفتار جرات مندانه

- در صورت عدم آمادگی دیگران می تواند به روابط بین فردی آسیب بزند

موانع جراتمندی

- ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل.
- احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران.
- اعتقاد به این که اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زنید آدم بد و خودخواهی هستید.
- احساس مهم و باارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می‌شود.
- اعتقاد به این که همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه‌داریم.
- اعتقاد به این که خوب نیست که خواسته‌های خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم.
- اعتقاد به این که اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که باعث ناراحتی ما شد، نباید چیزی بگوییم و اگر کار ادامه پیدا کرد بهتر است فقط سعی کنیم از او فاصله بگیریم.

عوامل موثر در رفتار جراتمندان

- عوامل شناختی شامل باورها ، نگرشها و اعتقادات
- محتوی گفتار جراتمندان
- عوامل مربوط به نحوه بیان و فریند ابراز وجود
- عوامل غیر کلامی

عوامل موثر در رفتار جراتمندان

- **تأخیر کلام:** تأخیر در بیان قاطعانه و تردید در آن می تواند در موفقیت رفتار موثر باشد، کلام قاطعانه کلامی بدون تأخیر و تردید است.
- **مدت پاسخ:** گاهی اوقات افرادی که قاطعیت کمی دارند برای انجام رفتار قاطعانه وقت زیادی صرف می کنند از جمله توضیحات اضافه، حاشیه روی و معذرت خواهی. پاسخ قاطعانه کوتاه و صریح است.
- **سیالی کلام:** افراد فاقد مهارت قاطعیت معمولاً در کلام خود منقطع هستند و بیان روان و منسجم ندارند. در پاسخ قاطعانه بیان روان و منسجم است.
- **تن صدا:** افراد فاقد مهارت قاطعیت تن صدای پایینی دارند. در رفتار قاطعانه تن صدا کمی بلندتر از مکالمه معمولی و رساتر خواهد بود.

عناصر غیر کلامی رفتار جراتمندان

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

انواع رفتارهای جراتمندانه

- رد خواسته های نابجای دیگران (نه گفتن)
- درخواست کردن
- ابراز نظرات شخصی و بیان احساسات مثبت و منفی

مهارت نه گفتن جراتمندان

گام ۱: تصمیم خود را بگیرید . پاسخ تان را به درخواست مورد نظر بیان کنید مثلا «نه نمی توانم کتابم را به تو قرض دهم»

گام ۲: دلیل خود را بیان کنید . به طرف مقابل علت تصمیم خود یا خواسته و احساساتان را بگویید مثلا «خودم آن را لازم دارم» « قبلا قول آن را به کسی دیگر داده ام»

گام ۳: به طرف مقابل نشان دهید که نظر ، خواسته یا احساس او را درک می کنید . مثلا «البته می دانم که تو واقعا به آن نیاز داری»

روش های مختلف نه گفتن

- **صرفا گفتن " نه "** : باصراحت بگویید نه. اعتماد به نفس داشته باشید. توی چشم های طرف نگاه کنید و بگویید ، متشکرم ، علاقه مند نیستم.(نه لازم است توضیحی بدهید نه استلالی بکنید)
- **گفتن نه همراه با توضیح :** " نه متشکرم ، من سیگار نمی کشم " " من اهل مواد نیستم "
- **بهانه آوردن :** " نه متشکرم من الان عجله دارم ، باید بروم "
- **دلیل آوردن:** "این کار درستی نیست من مایل نیستم " " رفتن به خانه افراد ناشناس خطرناک است " " مواد به بدنم صدمه می رساند "

توصیه‌هایی برای “نه” گفتن

- 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 و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع بپردازید.
- به جای عباراتی مانند “فکر نمی‌کنم بتوانم” از کلمه “نه” استفاده کنید.
- به جای قضاوت کردن، مواردی را که وجود دارد مطرح کنید.
- درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامی‌تان با پیامی که می‌دهید همخوانی داشته باشد.
- اگر حتماً می‌خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می‌توانید پیشنهاد خود را به او بگویید .
- 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.

مهارت‌های مقاومت در برابر فشار اجتماعی

- بیان دوباره پاسخ جرات مندانه به طور روشن و محکم و با استفاده از زبان بدن مناسب
- تکرار تقاضای خود به شیوه آرام ، ارایه یک دلیل روشن و پافشاری بر آن
- نشنیده گرفتن ، پرداختن به موضوع دیگر ، ترک موقعیت
- تعریف کردن ، نه متشکرم ، بهتر است اصرار نکنید .
- فشار وارونه بیان خطرات مصرف مواد به شخص
- شوخی کردن ، تو باید بچه باشی ، این با مزه ترین چیزی است که تا به حال شنیده ام.
- ایجاد این احساس در فرد مقابل که موضوع را بهتر می داند “ من ترا با هوشتر از این می دانم که سراغ مواد بروی ” “ تو که اهل رفت و آمد با غریبه ها نبودی ”

مدل چهار مرحله ای جراتمندی

مثال	گام های چهار گانه رفتار جرات مندانه
<p>وقتی (من می بینم ، می شنوم ، می گویم ...)</p>	<p>۱. توصیف رفتار یا عملی که منجر به تعارض یا ناراحتی شما شده است (به جای عبارت شما از من استفاده کنید)</p>
<p>من احساس (خشم ، نا امیدی ، ناراحتی ، رنجش ... می کنم)</p>	<p>۲. به شخص مقابل بگوئید که آن رفتار چه احساسی در شما ایجاد کرده است</p>
<p>در این موقعیت من ترجیح می دهم که</p>	<p>۳. راه حل بدیل و مطلوب خود را به شخص مقابل ارائه دهید</p>
<p>اگر این کار را بکنید من / ما (می توانیم ، خواهیم توانست ...)</p>	<p>۴. پیامدهای مثبتی را که در صورت عمل کردن طبق پیشنهاد شما بوجود خواهد آمد ، گوشزد کنید</p>