

مژگان درویش محمدی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی

# افزایش مهارت جرئت‌مندی

در زیر آمده‌اند، در بهبود بخشیدن مهارت جرئت‌مندانه‌ی دانش‌آموزان می‌توانند مفید باشند. به دلیل رابطه‌ی بین مهارت جرئت‌آموزی و قاطعیت، راهبردهایی از هر دو مهارت عنوان شده است.

۱. برای این که رفتار جرئت‌مندانه را در دانش‌آموزان تقویت کنید، ابتدا باید آن‌ها را با حقوق اساسی انسانی‌شان آشنا کنید تا در کنار این حقوق، مسئولیت‌هایی را نیز بپذیرند. از جمله‌ی این حقوق می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

- ما حق داریم که دیگران به شیوه‌ی محترمانه با ما رفتار کنند، در مقابل، مسئولیت ما نیز این است که با دیگران رفتاری محترمانه داشته باشیم.

- ما حق داریم نظرم‌ان را تغییر دهیم و در مقابل، به دیگران اجازه دهیم تا نظر و عقیده‌ی خود را عوض کنند.

- ما حق داریم احساسات خود را بیان کنیم و در مقابل، به احساسات دیگران توجه نشان دهیم.

- ما حق داریم درخواست نامعقول دیگران را بدون احساس گناه رد کنیم و در مقابل، مسئولیت داریم که به دیگران

کلیدواژه‌ها: ابراز وجود، رفتار قاطعانه، جرئت‌مندی.

## مقدمه

موقعیت‌هایی که با فشار هم‌سالان و سایر فشارهای اجتماعی همراه‌اند، ما را دچار استرس می‌کنند. یکی از مهارت‌هایی که در این گونه موقعیت‌ها می‌تواند به ما کمک کند، مهارت جرئت‌مندی است. جرئت‌مندی به معنای پرخاش‌گری، تنبیه، بی‌ادبی، تقلب، نیرنگ، شکار کردن، جیغ کشیدن، فریاد زدن، عیب‌جویی کردن، ناله کردن، تهدید کردن یا ایراد گرفتن و نیز دست کم گرفتن قدرت دیگران و رسیدن به خواسته‌ی خودمان در اثر تلاش دیگران نیست. با جرئت‌بودن به معنای رویارویی با خطرها و به دست آوردن چیزی است که شخص می‌خواهد. آموزش مهارت جرئت‌مندی فرد را قادر می‌سازد که افکار، احساسات و عقاید خود را به‌طور مناسب، مستقیم، صادقانه و بدون بی‌احترامی به حقوق دیگران بیان کند. راه‌کارهایی که

## از جمله خصوصیات پیام‌های کلامی منفی آن است که اغلب با واژه‌هایی مثل «نکن» یا «نمی‌توانی» شروع می‌شوند

اجازه دهیم به طور جرئت‌مندانه و مودبانه درخواست نامعقول ما را رد کنند. اگر خود را صاحب این حقوق نمی‌دانید، به این معناست که در قبال شرایط و رویدادها، به طور منفعل واکنش نشان می‌دهید و احساس خشم و آسیب زیادی می‌کنید.

۲. رفتارهای ابراز وجود به معنای رفتارهای پرخاش‌گرانه نیست. رفتار پرخاش‌گرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه‌ی حقوق خود و ابراز عقاید و احساسات خود به شیوه‌ی نامناسب که باعث زیر پا گذاشتن حقوق دیگران می‌شود ولی در رفتار جرئت‌مندانه، ما ضمن احترام گذاشتن به خواسته‌ها و احساسات دیگران، عقیده و احساس خود را بیان می‌کنیم.

۳. به دانش‌آموزان بیاموزید که وقتی کسی از آن‌ها انتقاد می‌کند و می‌دانند که حق با اوست، باید بدون دلیل‌تراشی آن را بپذیرند. این رفتار باعث ایجاد رابطه‌ی بهتر با طرف مقابل می‌شود. ۴. از فردی که به شکلی کلی یا مبهم از شما انتقاد کرده است، بخواهید منظور خود را صریح و روشن بیان کند. ۵. دانش‌آموزان را تشویق کنید تا ابتدا کارهای بزرگ را به اجزای کوچک و قابل انجام تبدیل کنند؛ سپس، برای به اتمام رساندن امور تا حد ممکن تلاش کنند.

۶. احساسات مختلف مثل خشم، شادی، تنفر، عصبانیت، محبت، عشق و تعجب را به دانش‌آموزان آموزش دهید و به آنان کمک کنید که این احساسات را در خود شناسایی کنند و شیوه‌های مقابله با آن‌ها را نیز به آنان آموزش دهید. ۷. به دانش‌آموزان آموزش دهید که توانایی در میان گذاشتن احساسات خود

با دیگران و گوش دادن به احساسات آنان نوعی ابراز وجود است. به آن‌ها کمک کنید که این توانایی را در روابطشان به کار گیرند. ۸. در ارتباط با دانش‌آموزان از پیام‌های منفی کلامی و غیرکلامی استفاده نکنید؛ مثلاً «بی‌عرضه، هیچ کاری از تو بر نمی‌آید»، «نپرس چرا؟ فقط کاری را که گفتند بکن» و ...

از جمله خصوصیات پیام‌های کلامی منفی آن است که اغلب با واژه‌هایی مثل «نکن» یا «نمی‌توانی» شروع می‌شوند. در حقیقت می‌آموزد که به خود اطمینان نداشته باشد و آن‌چه را که عمیقاً می‌خواهد، انجام ندهد. دانش‌آموزی که انبوه پیام‌های «تو نمی‌توانی» را دریافت می‌کند، فکر کردن را کنار می‌گذارد و حس می‌کند نمی‌تواند خودش باشد یا چیزی را تجربه کند؛ در نتیجه، در کلاس برای سؤال کردن یا انجام دادن کارهای دیگر فعالانه عمل نمی‌کند.

۹. به دانش‌آموزان بیاموزید که هر روز در کلاس یک پیام مثبت به یک‌دیگر بگویند. مثل: «من واقعاً از این کارت لذت می‌برم»، «تو فوق‌العاده‌ای».

۱۰. تمرینات آرمیدگی از جمله آرامش تنفسی و بدنی را به دانش‌آموزان آموزش دهید. ساده‌ترین شیوه‌ی آرمیدگی، آگاهی از نحوه‌ی تنفس است. برای دانش‌آموزان توضیح دهید هنگامی که ما در وضع استرس‌آور هستیم، احتمال دارد که نفس را حبس کنیم و بریده بریده نفس بکشیم. همین موضوع به ایجاد تنش در سایر اعضای بدن منجر می‌شود. به علاوه، سبب می‌گردد که ما احساسی

# در مهارت "نه گفتن"، ابتدا تصمیم بگیرید که آیا دادن پاسخ مثبت به درخواست مورد نظر به نفع شما هست یا خیر

همراه با ناراحتی و عصبانیت در خود داشته باشیم و آن را به دیگران نیز منتقل کنیم. هنگامی که از نظر جسمانی احساس آرامش بیش تری داریم، کم تر احساس ناراحتی و فشار می کنیم و در ابراز وجود، قاطعیت بیش تری به خرج می دهیم.

۱۱. ویژگی های غیر کلامی رفتار جرئت مندانه را به دانش آموزان آموزش دهید؛ از جمله:

هنگام صحبت کردن با دیگران به چهره ی آنان نگاه کنید.  
با صدای محکم ولی بدون فریاد و تنش صحبت کنید.

با کلمات شمرده و واضح و با سرعتی که بیان گر اعتماد به نفس باشد، حرف بزنید.  
و ...

۱۲. به دانش آموزان بیاموزید در بیان افکار و احساسات خود از ضمیر من استفاده کنند.

مثلاً من دوست دارم ... من می خواهم ... من فکر می کنم ... من این کار را نمی کنم.

۱۳. گام های مهارت «نه گفتن» را به

دانش آموزان آموزش دهید.

گام ۱. در مهارت نه گفتن، ابتدا تصمیم بگیرید که آیا دادن پاسخ مثبت به درخواست مورد نظر به نفع شما هست یا خیر. به عبارتی، پیامد کوتاه مدت و بلند مدت درخواست را بررسی کنید.

گام ۲. علت تصمیم یا خواسته و احساسات را بگویید.

گام ۳. به طرف مقابل نشان دهید که نظر و خواسته یا احساس او را درک کرده اید.

**موقعیت:** یکی از هم کلاسی ها از دانش آموز می خواهد که کتابش را به او قرض دهد؛ در حالی که خودش به آن کتاب احتیاج دارد. پاسخ غیر جرئت مندانه: (با احساس ناراحتی) «باشه؛ حالا که می خواهی، کتابم را می دهم» پاسخ جرئت مندانه: «نه، نمی توانم کتابم را به تو قرض بدهم.» (گام ۱)؛ «خودم آن کتاب را لازم دارم.» (گام ۲)؛ «البته می دانم که تو واقعاً به آن نیاز داری» (گام ۳).

۱۴. از دانش آموزان بخواهید موقعیت هایی را که نه گفتن برایشان دشوار است، شناسایی کرده و گام های یاد شده را تمرین کنند.

۱۵. از دانش آموزان بخواهید بعد از شناسایی موقعیت های دشوار به روش ایفای نقش عمل کنند.

۱۶. به دانش آموزان آموزش دهید در ارتباط خود با دیگران و بیان احساس و افکار خود از پیام های سه بخشی استفاده کنند:

بخش ۱. رفتار یا عملی را که به تعارض یا ناراحتی شما منجر شده است، بیان کنید؛ مثال: «چند بار شده که تو بدون اجازه رفتی سراغ میز کتاب های من؟»

بخش ۲. به فرد مقابل بگویید که رفتار خاص او چه احساسی در شما ایجاد کرده

است؛ مثال: «این منو ناراحت می کنه.»  
بخش ۳. اثر آن رفتار را بر عملکرد و برنامه هایتان بگویید؛ مثال: «چون آن وقت احساس می کنم که روی دوستی ما اثر بدی می گذاره.»

۱۷. به دانش آموزان بیاموزید که برای بیان خواسته های خود، ابتدا شرایط خویش را توصیف کنند.

مثال: «من فردا امتحان دارم و باید در اتاق ساکت درس بخوانم. میشه منو در اتاق تنها بگذاری؟»

۱۸. به دانش آموزان بیاموزید در موقعیت هایی که نمی توانند به طور مستقیم نه بگویند، از شیوه های غیرمستقیم استفاده کنند. این شیوه ها عبارتند از: گفتن مسائل همان گونه که هست (نه ممنونم؛ دوست ندارم)، بهانه آوردن (نه ممنونم؛ عجله دارم باید بروم)، طفره رفتن (نه ممنونم؛ حالا نه شاید بعد)، عوض کردن موضوع (نه بگویید و سپس از موضوع دیگری حرف بزنید)، تکرار کردن (نه خیلی ممنونم؛ نه، اصلاً علاقه ای ندارم)، دور شدن (بگویید نه و بروید)، اجتناب از موقعیت (به موقعیتی که احتمال دارد چنین درخواست هایی از شما بشود، وارد نشوید).

## منابع

- محمد خانی؛ شهرام؛ مهارت جرئت مندانه ی ویژه ی دانش آموزان، تهران، انتشارات طلوع دانش، ۱۳۸۶.
- تلون اند، انی؛ پرورش توانایی اظهار وجود و قاطعیت، مترجمان: قاسم نظری، آرش مولا، تهران، انتشارات به نشر، ۱۳۸۶.
- البرتی، رابرت، امونز، مایکل؛ روان شناسی ابراز وجود، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران، علمی، ۱۳۸۵.
- بازارت، ملاتی؛ اعتماد به نفس سالم؛ مترجمان: الهام آرام نیا، سید شمس الدین حسینی، تهران، نشر پیکان، ۱۳۸۴.