



شیرین در صف بانک ایستاده است و درست در زمانی که نوبتش می شود یک نفر جلو آمده و جلوی باجه می رود و می گوید فقط یک سوال کوچک دارم، دوست شیرین از او می خواهد که اعتراض کند ولی او می



گوید "ولش کن، ارزشش را ندارد."

آیا شما تا به حال چنین تجربه ای را داشته اید؟ آیا علیرغم میل خود مجبور به پذیرفتن خواسته دیگران شده اید؟ یا مواردی پیش آمده که نتوانید رنجش و ناراحتی خود از دیگران را بیان کنید، تا به حال در جمع هایی قرار گرفته اید که نتوانید مخالفت خود را با نظر دیگران بیان کنید؟

به نظر می رسد که تقریباً همه ی آدم ها تجربه ی چنین مواردی را دارند. با این وجود برخی افراد بیش از دیگران چنین مشکلاتی را تجربه می کنند. گفته می شود این افراد در رفتار جرات مندانه مشکل دارند.

### تعریف جرات مندی

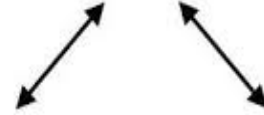
به طور کلی جرات مندی را می توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرشها بدون احساس اضطراب دانست. جرات مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

مهارت های ارتباطی خوب مستلزم داشتن سطوح بالایی از خود آگاهی می باشند. آگاه بودن فرد از سبک ارتباطی خویش می تواند به برقراری ارتباط کارآمد و مستمر با دیگران منجر شود.

**۷ سه سبک اصلی در برقراری ارتباط وجود دارد. این سه سبک عبارتند از:**

- **پرخاشگرانه:** در این نوع ارتباط فرد با تهدید کردن و تزییع حق دیگران توهین آمیز برخورد می کند.

Assertive = Good



Passive = Bad

Aggressive = Bad

- **منفعلاانه:** در این نوع ارتباط فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساسها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می گیرد.

- **جرات مندانه:** ارتباط جرات مندانه گونه ای از ارتباط است که در آن هر احساسی به جز اضطراب به راحتی ابراز شده و نتیجه آن حرکت به سوی اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حق دیگران است.

هر کدام از این سبک های ارتباطی اجزایی دارند که به توضیح آنها می پردازیم. این اجزا شامل باورها، سبک برقراری ارتباط، رفتار، رفتار غیر کلامی، رفتار کلامی، روبرویی و حل مسئله، احساسات و تأثیری که هر یک از این سه سبک بر دیگران می گذارند، است.

### ۷ سبک پرخاشگرانه

• باورها

- همه باید مثل من باشند.



- من هرگز اشتباه نمی کنم.

- حق با من است و تو اشتباه می کنی.

- خودم همه چیز را می دانم.
- سبک برقراری ارتباط
- ذهن بسته است. هیچ اطلاعاتی حق ورود ندارد!
- شنوده ی ضعیفی است.
- در دیدن نقطه نظرات دیگران دچار مشکل است.
- حرف و کارهای دیگران را قطع می کند.
- رفتارها
- دیگران را تحقیر می کند.
- هرگز فکر نمی کند که ممکن است اشتباه کند.
- رئیس مآب رفتار می کند. (قدرت طلب است).
- حریم شخصی آدم ها را رعایت نمی کند.
- به دیگران حمله می کند (فیزیکی، کلامی و عاطفی).
- تشکر نمی کند!
- رفتار غیر کلامی
- انگشت اشاره را به سمت طرف مقابل تکان می دهد.
- اخم می کند.
- چپ چپ و خیره نگاه می کند.
- نگاه خیره می شود.
- حالت بدنی خشک و بدون انعطافی دارد.



- لحن صدایش انتقادی، بلند و سرزنش آمیز بوده و غرولند می کند.

- آهنگ صحبت تند و مقطع است.

• رفتار کلامی

- "تو باید... " اصل کلام را تشکیل می دهد.

- "پرس چرا، فقط این کار را انجام بده" بخشی از کلام عادی است.

- با کلامش دیگران را رنجانده یا آزار می دهد.

• رویارویی و حل مسئله

- باید در هر بحث، جدال یا تهدیدی که وارد می شود، پیروز گردد.

- از موضع برنده- بازنده با هر چیزی برخورد می کند.

• احساساتی که تجربه می کند.

- خشم

- عصبانیت

- ناکامی

- بی طاقتی

• تاثیری که بر دیگران می گذارد

- در دیگران رفتار مقابله با خشم را بر می انگیزد.

- باعث ایجاد مقاومت، برخورد دفاعی، دروغگویی، پنهانکاری و فاصله گیری و عقب نشینی در طرف مقابل می شود.

- کاری می کند که دیگران از آنها اطاعت کنند.

- اطاعت دیگران توأم با رنجش است.

در ادامه ی مباحث به دیگر سبک های ارتباطی می پردازیم.