



## مرکز مشاوره مشهور

## نه! قاطعیت ورزشی

**قاطعیت ورزشی:** قاطعیت ورزشی به توانایی ابراز صادقانه عقاید، احساسات، نگرش‌ها و حقوق خود بدون اضطراب آزار دهنده و به شیوه‌ای که به حقوق دیگران تجاوز نشود اطلاق می‌شود. قاطعیت ورزشی به معنای پرخاشگری نیست، بلکه تعادلی بین قلدری و بیش از حد خاکی بودن است. قاطعیت ورزشی توانایی گفتن نه به درخواست‌هایی است که میلی به انجام آنها نداریم. قاطعیت به احساس اعتماد به نفس، عزت نفس و خودکارآمدی ما بستگی دارد.

### عدم قاطعیت ورزشی به چه چیزی بر می‌گردد؟

بسیاری از افراد آموخته‌اند که باید دیگران را از خود خشنود و راضی نگهدارند. نباید کاری بکنند که دیگران از دست آنها ناراحت شوند. بسیاری دیگر ممکن است چنین اعتقادی نداشته باشند ولی مهارت قاطعیت ورزشی را به خوبی نیاموخته باشند.

### چرا قاطعیت ورزشی مهم است؟

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

**افسردگی:** افسردگی 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 می‌کند.

**رنجش:** رنجشی 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 می‌تواند ناشی از احساس قربانی شدن باشد.

آیا شما می‌توانید شرایطی را که در آن نتوانستید به شکل قاطعانه رفتار کنید تجسم کنید. شما در آن شرایط چه احساس، افکار و رفتاری داشته‌اید.

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

**اضطراب:** ناتوانی در بروز خشم به شیوه‌ای مناسب می‌تواند اضطرابی را ایجاد کند که خود همین اضطراب منجر به اجتناب و دوری از بعضی موقعیت‌ها و افراد می‌شود.

**روابط ضعیف:** اگر نتوانید رفتار قاطعانه از خود نشان دهید این مساله باعث می‌شود که در روابط خود ضعیف ظاهر شوید. افراد غیر قاطع در بیان احساسات منفی و مثبت خود ناتوانند.

**شکایات جسمی:** ناتوانی و ضعف در بیان قاطعانه احساس می‌تواند منجر به سردرد، 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 آسان‌تر از اتخاذ چنین رفتاری با فردی است که رابطه دوستانه‌ای با او دارید. هر چقدر رابطه مهم‌تر باشد، اتخاذ رفتار قاطعانه در چنین موقعیتی مهم‌تر خواهد بود. اتخاذ رفتار قاطعانه موجب می‌شود که دیگران حریم خصوصی شما را رعایت کنند و رفتار محترمانه‌ای در مقابل شما داشته باشند.

آیا می‌توانید تجاربی را نقل کنید که آشنایی و دوستی باعث شده باشد که نتوانید به شکل قاطعانه رفتار کنید؟

آیا می‌توانید تجاربی را بیان کنید که رفتار قاطعانه شما باعث شده باشد که دیگران در مقابل شما به شکل محترمانه تری برخورد کنند؟ بسیاری از افراد بر این باور هستند که اتخاذ رفتار قاطعانه موجب از بین رفتن دوستی‌ها و روابط صمیمانه می‌شود. به نظر شما این افراد به درک صحیح و واقعی از مفهوم قاطعیت ورزی رسیده‌اند؟

**آیا رفتار قاطعانه همیشه بهترین انتخاب است؟**

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

اگر چه رفتار قاطعانه معمولا می‌تواند منجر به نتایجی مثبت شود، اما بعضی افراد به شکل منفی به رفتار قاطعانه پاسخ می‌گویند.

هنگامی که شما تصمیم می‌گیرید به شکل قاطعانه رفتار کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

به خاطر داشته باشید که وقتی رفتار قاطعانه را بر می‌گزینید، دیگران ممکن است به شیوه‌ای که عادت کرده‌اند با شما رفتار نمایند. رفتار قاطعانه شما ممکن است آنها را در شرایط گیج و مبهمی قرار دهد. این مساله به دلیل تغییر سبک و شیوه‌ی ارتباط شما رخ دهد اما در مدت زمان بسیار کوتاهی آنها متوجه مساله خواهند شد و سعی می‌کنند تا به شیوه‌ای مناسب با شما برخورد کنند. ذکر این نکته لازم است که در چنین شرایطی دیگران نیز ممکن است رفتار قاطعانه در مقابل شما اتخاذ کنند.

**چگونه می‌توانیم به شکل موثری قاطع باشیم؟**

\*از حالات بدنی قاطع استفاده کنید.

\* به چهره‌ی طرف مقابل نگاه کنید.

\* ارتباط چشمی داشته باشید.

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

\* آرام و محکم صحبت کنید.

\* عبارت‌های خود را با «من» شروع کنید.

مثال: من فکر می‌کنم که پارتنی مکان مناسبی نیست.

به نظر من شان یک دانشجو بالاتر از شرکت در مراسم پارتنی می‌باشد.

\* تمرکز خود را بر روی مساله‌ای که دارید بگذارید و به محکوم

کردن و سرزنش کردن خود یا دیگران نپردازید.

**در زیر نمونه‌ای از تمرکز بر مساله و نمونه‌ای از محکوم و**

**سرزنش کردن آورده شده است.**

**له** من دوست دارم وقتی که صحبت می‌کنم حرف مرا قطع نکنی.

**له** تو همیشه حرف من را قطع می‌کنی.

**شما بیشتر از کدام روش استفاده می‌کنید؟**

سعی کنید از رفتار فرد انتقاد، نه از خود فرد. برای مثال:

**له** وقتی که زیر قولت می‌زنی عصبانی می‌شوم.

**له** تو همیشه منو عصبی می‌کنی.

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.**

\* به شکل واضح، مستقیم و محترمانه درخواست خود را مطرح کنید

و فرد را به سمت جواب منفی سوق ندهید.

**له** ممکنه لطفا پنجره را باز کنید؟

**له** پنجره را باز نمی‌کنی!؟

**اگر مخاطب شما باشید ترجیح می‌دهید به کدام شیوه با شما**

**برخورد شود؟**

**تکنیک‌هایی ویژه برای موقعیت‌هایی دشوار:**

۱- آرام کردن: هنگامی که می‌خواهید در مورد موضوعی با فردی

که عصبانی است صحبت کنید، ابتدا سعی کنید او را آرام کنید. برای مثال:

**له** می‌دانم که شما الان ناراحت هستید و برایم بخشی از واکنش شما قابل درک، اجازه بده بعدا در مورد این موضوع صحبت کنیم.

۲- خلاصه کردن: استفاده از این تکنیک باعث می‌شود که شما

مطمئن شوید مساله را فهمیدید و طرف مقابل هم متوجه می‌شود که شما به حرف‌های او توجه کرده‌اید. برای مثال:

**له** شما گفتید که وقتی من دیر کردم، فکر کردید که من قرارم را

فراموش کردم و خیلی از دست من عصبی شدید.

۳- مشخص کردن: این بسیار مهم است که شما مشخص و معین

کنید که از طرف مقابل خود چه می‌خواهید.

چیزی که من می‌خوام، اینه که کتاب درسی را به موقع بیاوری.