

### ۴-۱۷- بُعد ساختاری در سرمایه‌های اجتماعی

این بُعد از سرمایه‌های اجتماعی، وضعیت غیرشخصی پیوندهای بین افراد یا واحدها را توصیف می‌کند. به عبارتی دیگر، این بُعد به الگوی کلی ارتباط بین افراد، اشاره می‌کند. اینکه به چه کسانی دسترسی دارید و این دسترسی چگونه میسر می‌شود. بُعد ساختاری، شامل شاخص‌های ارتباط، تداوم ارتباط و اهداف و ارزش‌های مشترک ارتباط می‌شود.



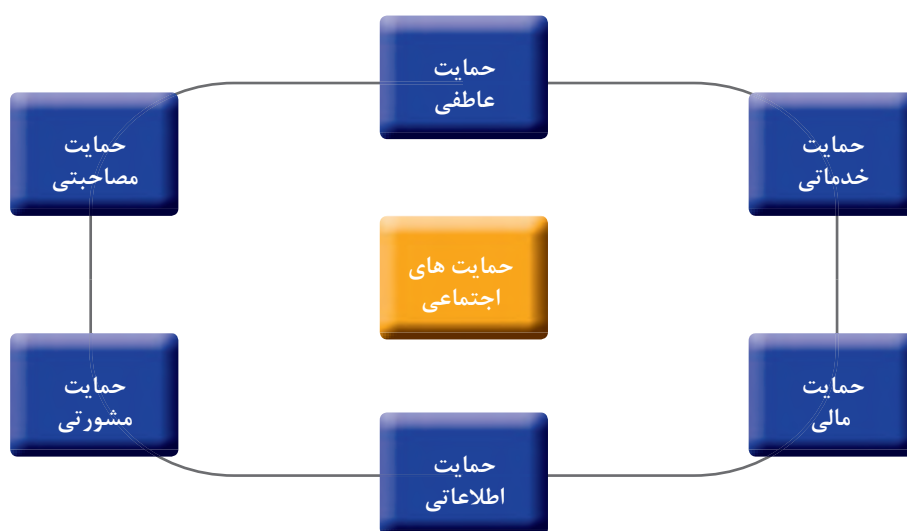
#### ارتباط و شبکه‌ها

آیا شما عضو گروهی هستید؟ آیا در گروه‌ها با کسانی آشنا شده‌اید که می‌توانند برای شما مفید باشند؟ ارتباط و شبکه‌های موجود در میان افراد، چه پیامدهایی برای افراد دارند؟ نادر در گروه فرهنگی مسجد محله خود شرکت می‌کند. در آنجا با افرادی آشنا شده است که برای انجام تکالیف درسی و مشاوره برای حل مسائل و مشکلاتش از آنها کمک و راهنمایی می‌گیرد.

ارتباط، عنصر پیوند دهنده افراد به یکدیگر است. روابط اجتماعی افراد می‌تواند در تعیین فرصت‌ها در زمینه‌های گوناگون زندگی مؤثر باشد و آنان را در موقعیت‌ها و منابع جدید قرار دهد. افراد حمایت‌های متنوعی را از اعضای شبکه خود دریافت می‌کنند. خویشاوندان دور و نزدیک، دوستان، همسایگان، همسالان و همکلاسی‌ها منابع مهمی هستند که در صورت نیاز می‌توان به آنها مراجعه کرد. با تنوع روابط، افراد به طیف وسیعی از حمایت‌های مختلف دست می‌یابند. حمایت‌های اجتماعی، افراد را قادر می‌سازد تا توانایی رویارویی با مشکلات روزمره و بحران‌های زندگی را داشته باشند.



محمدرضا به سبب کسب رتبه برتر در مسابقه مخترعان جوان، به همایشی دعوت شده است. در میان حاضرین در همایش، عده‌ای از افراد به عنوان سرمایه‌گذار جهت حمایت از تولید اختراعات مخترعین جوان، حضور دارند. با توجه به شاخص ارتباط و شبکه‌ها، این مسئله را چگونه تحلیل می‌کنید؟ زمینه استفاده از کدامیک از حمایت‌های اجتماعی برای او فراهم است؟ محمدرضا را برای بهره بردن از موقعیت موجود راهنمایی کنید.



نمودار ۱-۱۷: انواع حمایت‌های اجتماعی

همان‌گونه که در نمودار ۱-۱۷ مشاهده می‌شود، حمایت‌های اجتماعی عبارت‌اند از:

- **حمایت عاطفی** مانند برگزاری جشن عاطفه ها .
- **حمایت خدماتی** مانند ارائه خدمات به سالمندان بی بضاعت، زنان بی سرپرست و کودکان خیابانی.
- **حمایت مالی** مانند کمک به زلزله‌زدگان، سیل‌زدگان، جنگ‌زدگان.
- **حمایت اطلاعاتی** مانند استفاده از اطلاعات والدین در انتخاب شغل مناسب.
- **حمایت مشورتی** مانند استفاده از تجربیات فردی موفق، در خصوص شکست‌ها و موفقیت‌هایش.
- **حمایت مصاحبتی** مانند گفت‌وگو با یک دوست در مورد مشکلات خود و احساس آرامش پس از آن.



شیما مدرک طراحی و دوخت لباس دارد. او لباس‌های ورزشی و لباس‌های مهدکودک را طراحی می‌کند و می‌دوزد. او، در یک میهمانی، از حضور یک تولیدکننده پوشاک به سبک ایرانی با خبر می‌شود. این موضوع را با توجه به شاخص ارتباط و شبکه‌ها، چگونه تحلیل می‌کنید؟ شیما از کدامیک از انواع حمایت‌های اجتماعی در این ماجرا می‌تواند بهره‌مند گردد؟ اگر شما به جای شیما بودید، چگونه از این فرصت بهره می‌برید؟



برای هر یک از انواع حمایت‌های اجتماعی مثال‌هایی در جدول زیر بنویسید.

اهمیت	مصدق	حمایت‌های اجتماعی
انتخاب درست و جلوگیری از هدر رفتن زمان و سرمایه‌های فکری، مادی و معنوی.	کمک گرفتن از تجربیات فرد موفق	۱. حمایت مشورتی
		۲. حمایت خدماتی
		۳. حمایت مالی
		۴. حمایت اطلاعاتی
		۵. حمایت عاطفی
		۶. حمایت مصاحبتی

### تداوم ارتباط



آیا تا به حال در یک گروه به مدت طولانی فعالیت کرده‌اید؟ علت فعالیت کردن شما برای مدت طولانی در گروه چه بوده است؟ این فعالیت چه پیامدی برای شما داشته است؟ تداوم ارتباط به معنای پیگیری و ادامه دادن ارتباط در گروه‌هاست، عملی که امکان بهره‌بردن فرد از فرصت‌های موجود را امکان‌پذیر می‌کند. به عبارت دیگر، شاخص ارتباط، فرد را با فرصت‌هایی روبه‌رو می‌سازد و شاخص تداوم ارتباط، امکان نفع‌بردن او را از این فرصت‌ها فراهم می‌کند. بنابراین، تداوم ارتباط یعنی در شبکه ارتباطی موجود، هم‌بتوان تعداد دفعات ارتباط را افزایش داد و هم رابطه موجود را حفظ کرد.

فعالیت  
کلاسی ۴



فاطمه، در نویسندگی مهارت بالایی دارد. او به پیشنهاد هنرآموز خود، یکی از مقالاتش را برای مجله‌ای می‌فرستد، اما جوابی دریافت نمی‌کند. او به صورت حضوری در دفتر مجله با سردبیر صحبت می‌کند و نمونه مقالات خود را ارائه می‌دهد. سردبیر از مقالات او بسیار تعریف می‌کند و مزه‌ده چاپ یکی از آنها را در شماره بعدی مجله به وی می‌دهد. اما مقاله در شماره بعدی هم چاپ نمی‌شود. فاطمه دلسرد و ناامید است. با تحلیل این موضوع، فاطمه را برای برخورد صحیح، راهنمایی کنید.

فعالیت  
کلاسی ۵



سپهر در تیم والیبال هنرستان از بهترین بازیکنان است. او با مربی ورزش خود، رابطه‌ای صمیمی دارد و از این طریق در باشگاهی خارج از هنرستان نیز عضو تیم والیبال می‌شود. او از طریق مربی و دوستان هم باشگاهی خود از تصمیم فدراسیون والیبال برای عضوگیری در تیم ملی جوانان مطلع می‌گردد. این موضوع را چگونه تحلیل می‌کنید؟ اگر شما به جای سپهر بودید، چگونه عمل می‌کردید؟ او را راهنمایی کنید.

### اهداف و ارزش‌های مشترک

آیا تا به حال به اهداف و ارزش‌های مشترک خود با دیگران فکر کرده‌اید؟ به نظر شما آیا داشتن هدف مشترک با دیگران، می‌تواند زمینه همکاری با آنان را فراهم سازد؟ زمانی که به صورت جمعی، هدف خاصی را دنبال کنید و ارزش‌های یکسانی داشته باشید، و برای تحقق هدف خود تلاش و کوشش کنید، بدون شک به موفقیت دست خواهید یافت. چرا که با احترام به ارزش‌های مشترک و رعایت آنها، در پی رسیدن به هدفی مشترک هستید. با این توضیح می‌توان اینگونه بیان نمود که، شاخص اهداف و ارزش‌های مشترک، گرچه مزایای فردی نیز به دنبال دارد، اما ذهن ما را به نوعی به سمت کار و فعالیت گروهی سوق می‌دهد.

فعالیت  
کلاسی ۶



در گروه‌های کلاسی:

۱. اعضای یک دسته به صورت فردی و اعضای دسته دیگر، در گروه‌های چند نفره، قرار گیرید.
  ۲. هر دو دسته در مورد راه‌های بهبود آلودگی هوا، فهرستی از اقدامات را تهیه کنید.
  ۳. همه (هر فرد و هر گروه) ده دقیقه فرصت دارید.
  ۴. در پایان، راهکارها و نتیجه نهایی را در کلاس ارائه دهید.
- کار فردی و گروهی را از نظر خلاقیت، ابتکار و کسب نتیجه بهتر و سریع‌تر، با در نظر گرفتن شاخص هدف مشترک، تحلیل کنید.



برای تقویت و اصلاح رابطه خود در هر یک از عرصه‌های مختلف رفتاری، آداب مربوط به هر یک از فعالیت‌ها یا مشاغل زیر را تکمیل کنید.

### ۱. شکر و سپاس الهی:

– از نعمت‌های الهی در راه درست استفاده کنیم.

–

–

–

### ۲. کسب و کار و تجارت (با توجه به رشته تحصیلی خود):

– گرانفروشی و کم‌فروشی نکنیم.

–

–

–

### ۳. تربیت کودک:

– اشیاء تیز و برنده را از دسترس کودک دور نگاه داریم.

–

–

### ۴. یک رشته ورزشی (با توجه به علائق خود):

– به رقیب خود احترام بگذاریم.

–

–

–

### ۵. حسابداری و حسابرسی:

– امانت‌دار باشیم.

–

–

–

### ۶. سیر و سفرهای دریایی و کشتیرانی:

– آغاز سفر با نام و یاد خدا.

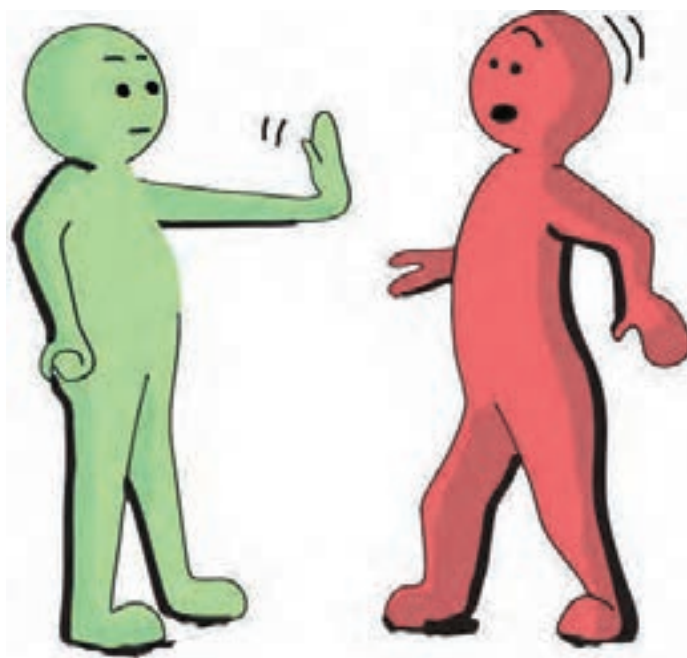
–

–

–

## مهارت های ابراز وجود

به نظر شما چرا بعضی از افراد از حق خود دفاع نمی کنند یا خواسته ها و نیازهای خود را به راحتی بیان نمی کنند؟ انسان ها، در مسیر زندگی خود، با پیشنهادهایی روبه رو می شوند که باید تصمیم بگیرند، آنها را پذیرفته و "بله" بگویند یا رد نموده و "نه" بگویند. همچنین باید بتوانند درخواست های خود را مطرح کنند و بدانند به چه صورت باید آنها را مطرح کنند. مهارت ابراز وجود یعنی "توانایی بیان افکار و احساسات، به صورت روشن و قاطع و با رعایت حقوق دیگران". مهارت های ابراز وجود شامل مهارت "نه" گفتن، مهارت "بله" گفتن و "درخواست کردن منطقی" است.



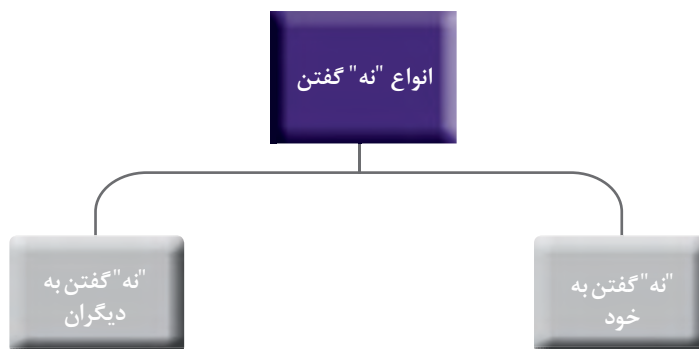
### ۱-۱۸- مهارت «نه» گفتن

آیا شما فردی هستید که نمی تواند به درخواست دیگران «نه» بگوید؟ در برابر خواسته های چه کسی نمی توانید «نه» بگویید؟ آیا او فرد محترمی است و با او رودربایستی دارید یا فردی است که با او رابطه صمیمی دارید و نمی خواهید ناراحت شود؟ مهارت «نه» گفتن، مهارتی است برای رد خواسته غیر معقولی که تمایلی به اجرای آن ندارید. توانایی «نه» گفتن، یک مهارت است که باید آن را آموخت و درست و به جا به کار برد. اگر نتوانید در مقابل خواسته های نابه جای دیگران «نه» بگویید، این ضعف و کمروبی می تواند زمینه ساز بسیاری از مشکلات و سختی ها در زندگی شما می باشد.

"نه" گفتن را می توان به دو نوع اصلی تقسیم کرد.

**«نه» گفتن به خود:** هر فرد در زندگی خود، اهدافی دارد و برای رسیدن به آنها تصمیم هایی گرفته و برنامه ریزی هایی می کند. گاهی مواقع خواسته ها و تمناهایی از درون فرد، مانع رسیدن او به اهدافش

می‌شود که فرد باید بتواند قاطعانه به آنها «نه» بگوید.<sup>۱</sup>



نمودار ۱-۱۸: انواع "نه" گفتن

چهار مورد از این موانع درونی (یا وسوسه‌های شیطانی نفس‌آماره) را که در رشته حرفه‌ای خود با آنها مواجه خواهید شد، جداگانه بنویسید، سپس به کمک هنرآموز خود، آنها را دسته‌بندی و در کلاس نصب کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



"نه" گفتن به دیگران: زمانی که پیشنهادها یا درخواست‌های غیرمنطقی دیگران با اهداف و برنامه‌های معقول و منطقی شما در تضاد است، یا برای شما و برنامه‌هایتان مشکل جدی ایجاد می‌کند، قاطعانه به آنها «نه» بگویید، پیشنهادهایی از قبیل استعمال دخانیات و مواد مخدر یا قرص‌های آرام‌بخش برای کاهش اضطراب از سوی یک دوست، رشوه‌دادن ارباب رجوع به یک کارمند اداری، پول‌دار شدن سریع از راه دزدی یا قاچاق مواد مخدر و غیر اینها قطعاً سزاوار «نه» گفتن قاطعانه‌اند.

سامان یکی از هنرجویان هنرستان، مدتی است که با مسعود، دوست شده است و در خلال این آشنایی از طلاق والدین او نیز آگاه شده است. مسعود، سامان را یک دوست دلسوز می‌داند که قصد دارد به او کمک کند. از طرفی دیگر به شدت احساس تنهایی می‌کند. سامان، از مسعود، دعوت می‌کند تا به گروهی از دوستان او بپیوندد تا در کنار آنها، مشکلات خود را فراموش کند و به شادی و احساس خوشایندی برسد. حسین در همان اولین برخورد با گروه دوستان سامان برای فراموشی ناراحتی‌هایش، با پیشنهاد مصرف سیگار و مواد مخدر روبه‌رو می‌شود و هنگامی که از

فعالیت  
کلاسی ۲



۱. در کتب اخلاقی، به این موانع درونی، وسوسه‌های شیطانی نفس‌آماره گفته می‌شود.

مصرف امتناع می‌کند، مورد تمسخر آنها قرار می‌گیرد. شما این رابطهٔ دوستانه را چطور ارزیابی می‌کنید؟ آیا عضویت در این گروه، تضمین‌کنندهٔ شادی و آیندهٔ مطلوب او خواهد بود؟ معایب این دوستی را در زندگی آیندهٔ مسعود (شخصیت، کار و ازدواج)، تحلیل و او را برای رسیدن به احساس "ارزشمندی" و رهایی از غم و تنهایی راهنمایی کنید.

## ۲-۱۸- راه‌های «نه» گفتن

بعضی اوقات افراد نمی‌توانند به طور مستقیم به درخواست‌های غلط و غیر معقول دیگران «نه» بگویند و گاهی احتمال می‌دهند موجب نارضایتی آنها شود. بنابراین به شیوه‌های غیرمستقیم «نه» بگویید.



نمودار ۲-۱۸: راه‌های «نه» گفتن



## ۳-۱۸- چه مواقعی باید «نه» گفت؟

موقعیت‌هایی در زندگی افراد به وجود می‌آید که با گفتن «نه» به آنها، مسیر زندگی فرد تغییر می‌کند. هرگاه درخواستی مطرح شد فرد هوشیار باید بتواند به آن پاسخ مثبت یا منفی دهد.

۱. به درخواست مطرح شده فکر کنید.

۲. سریع پاسخ ندهید.

۳. به مواردی باید «نه» گفت که:  
 - با ارزش‌های شما در تضاد است.  
 - فراتر از توان شماست.  
 - نتیجه‌ای برای شما در پی ندارد.  
 - آثار سوء و پیامد منفی دارد.  
 - احساس خوبی به شما نمی‌دهد.  
 - اگر در جمع دیگران بیان شود احساس بدی به شما دست می‌دهد.  
 - موقعیت شما را به خطر می‌اندازد.  
 - کارهای ضروری و واجب شما را به تعویق می‌اندازد.  
 - برای شما و دیگران آثار بدی به همراه دارد.  
 - اعتماد دیگران را نسبت به شما کم می‌کند.

۴. خجالت‌نکشید و رودرباستی نکنید.

۵. از دیگران مشورت بگیرید.

۶. مسیر را درست انتخاب کنید و به خدا توکل کنید.

نمودار ۳-۱۸: مواقع "نه" گفتن

جدول زیر را تکمیل کنید:

روش‌های غلبه بر «نه» نگفتن	علت آن؟	چه مواقعی به درخواست غیر منطقی دیگران «نه» نگفته‌اید؟
اگر روز دیگر به خرید بروی، حتماً همراهت می‌آیم، اما الان نمی‌توانم.	اگر همراهش نمی‌رفتم ناراحت می‌شد.	۱. در ماه قبل، دوستانم از من درخواست کرد که همراه او به خرید بروم در حالی که من امتحان داشتم، ولی رفتم.
		۲.
		۳.
		۴.
		۵.

فعالیت  
کلاسی ۳





در طول دو هفته به رفتارهای خود توجه کنید و موقعیت‌هایی را که «نه» گفتن آنها برایتان دشوار است بنویسید. سپس فکر کنید که چگونه می‌توانید در آن موقعیت‌ها «نه» بگویید. نتیجه را در کلاس بیان کنید.

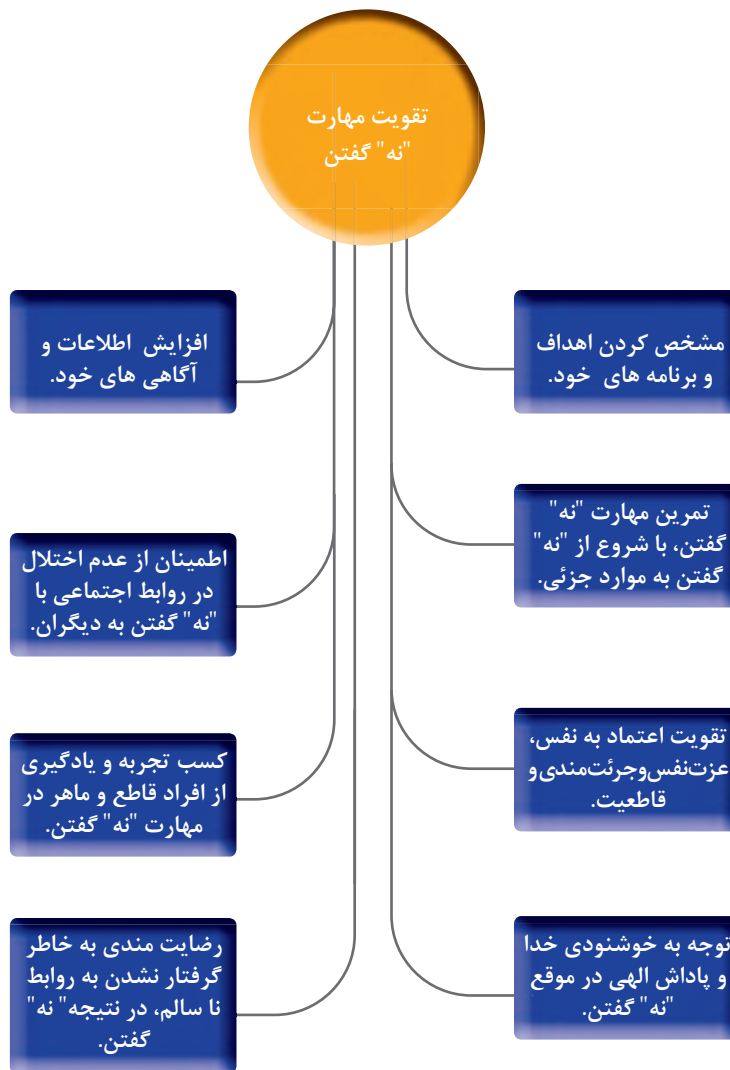
**نکته:** «خودشناسی» یعنی شناخت گوهر وجود خود، ارزش قائل شدن برای خود و محفوظ داشتن خود در برابر درخواست‌ها، توقعات و انتظارات نابجای دیگران. بنابراین، در برابر خواسته‌های غیرعقلانی دیگران باید مهارت «نه» گفتن قاطعانه را یاد بگیرید و در مقابل آنها استقامت کنید.



- بر روی کاغذ چند درخواست غیرمعقول را که از طرف دوستان اقوام و ... داشته‌اید و در مقابل آنها نیاز به مهارت «نه» قاطعانه داشته‌اید بنویسید.
- از بین درخواست‌های نوشته شده یک مورد را انتخاب کنید.
- در گروه‌های کلاسی ایفای نقش کنید.
- پاسخ شما در مقابل درخواست طرف مقابل چیست؟ آن را با پاسخی که در آن موقع داده‌اید مقایسه کنید. پاسخ‌ها چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟
- اگر پاسخ‌ها متفاوت‌اند؛ چرا در آن زمان «نه» قاطعانه گفته نشده است؟
- به نظر شما چه عواملی باعث می‌شوند که در مقابل درخواست دیگران نتوانید «نه» قاطعانه بگویید؟
- زمانی که شما «نه» قاطعانه نمی‌گویید ممکن است چه پیامد ناخوشایندی به همراه داشته باشد؟ آیا تا به حال به آن فکر کرده‌اید؟

## ۴-۱۸ - تقویت مهارت «نه» گفتن

«نه» گفتن، مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و تقویت کرد. نمودار ۴-۱۸، مواردی را نشان می‌دهد که عمل به آنها، می‌تواند این مهارت را در شما تقویت کند.



شکل ۴-۱۸: تقویت مهارت "نه" گفتن

**نکته:** جرأت داشتن و قاطعیت، توانایی ابراز خود و احقاق حقوق خویشتن و مواردی از این قبیل قطعاً به معنای، تجاوز به حقوق دیگران و بی حرمتی به آنها نیست پس با این کار اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید و موجب برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان نسبت به خودتان شوید.

## ۵-۱۸ - «بله» گفتن قاطعانه

چه مواقعی شما به خواسته‌ها و نظرات دیگران «بله» گفته‌اید؟ «بله» گفتن شما چه پیامدی برای شما به همراه داشته است؟ چه مواقعی باید «بله» قاطعانه گفت؟

«بله» گفتن، زمانی مطرح می‌شود که با یک فرصت روبه‌رو هستید. در مقابل هر خواسته‌ای نمی‌توان پاسخ منفی داد بلکه، باید تمامی جوانب را سنجید و بهترین تصمیم را گرفت. گاهی «فرصت‌های مطلوبی» در قالب درخواستی از طرف یک دوست یا حتی یک فرد ناشناس، مطرح می‌شوند. در این گونه موارد، تشخیص این فرصت مطلوب و گفتن «بله» قاطعانه، منافی برای فرد به همراه خواهد داشت. در هنگام برخورد با هر خواسته یا پیشنهادی، سوالات زیر را از خود بپرسید تا بتوانید تصمیم بهتری بگیرید:

- این خواسته از طرف چه کسی است و با چه اهدافی مطرح شده‌است؟

- جایگاه این فرد در زندگی من کجاست؟

- اولویت‌های من در حال حاضر کدام موارد هستند؟

- آیا وقت انجام آن را دارم؟

- آیا با پذیرش آن، تحت فشار قرار نمی‌گیرم؟

- آیا با پذیرش آن به دردمس نمی‌افتم؟

- آیا با پذیرش آن، ساده لوح به نظر نمی‌رسم؟

- اگر آن را بپذیرم، چه منافی کسب می‌کنم؟

- آیا با پذیرش آن، خطری مرا تهدید نخواهد کرد؟

**نکته:** در هنگام تصمیم‌گیری، چه به صورت منفی و چه به صورت مثبت، به پیشنهاد یا سخن مطرح‌شده بنگرید (از لحاظ صحت و درستی، مطابقت با عقل و شرع و داشتن خیر و مصلحت برای خود و دیگران)، نه به گوینده آن، که کیست و چه میزان سواد دارد یا در چه موقعیتی است. زیرا چه بسا ممکن است از سوی فردی بی‌سواد و گمنام، پیشنهاد یا سخنی حکیمانه و مفید مطرح شود که هرگز به فکر شما یا افراد باسواد و مشهور دیگری خطور نکرده‌باشد. لذا امام علی (ع) می‌فرماید:

أَنْظُرِ إِلَى «مَا» قَالَ وَلَا تَنْظُرِ إِلَى «مَنْ» قَالَ. یعنی: به گفتار نگاه کن (که چیست و چه آثاری دارد؟) نه به گوینده (که کیست و چه میزان سواد دارد).

سروش، موفق به طراحی یک نرم‌افزار حسابداری شده است. هنرآموز به او خبر می‌دهد که شخصی پذیرفته است که در شرکت خود از او حمایت کند. از طرفی دیگر، فردی ناشناس به سروش پیشنهاد پرداخت مبلغی کلان در ازای ثبت نرم‌افزار حسابداری به نام خود می‌دهد، در حالی که خانواده سروش به این مبلغ واقعاً نیاز دارد. اگر شما به جای سروش بودید، چه جوابی می‌دادید؟ با ذکر دلیل خود، او را راهنمایی کنید.

فعالیت  
کلاسی ۴





سمانه در کلاس ورزشی، بهترین نتیجه را کسب نموده است. مربی او به او پیشنهاد می‌دهد تا در فصل تابستان، روزهای زوج به عنوان کمک مربی، با دریافت حقوق، در کانون ورزشی شروع به کار کند. سمانه قصد داشت در این روزها به کلاس طراحی که بسیار به آن علاقمند بود، برود. بهترین جواب او به این پیشنهاد، چه می‌تواند باشد؟ اگر شما به جای او بودید، چه تصمیمی می‌گرفتید؟ با ذکر دلایل خود، او را برای تصمیم بهتر راهنمایی کنید.

## ۶-۱۸ - «بله» و «نه» گفتن به درخواست‌های دوستان

روابط دوستانه، انواع مختلفی دارد و هر یک از آنها از نظر عمق، مدت زمان و احساس، کاملاً با دیگری متفاوت است. ثمره تمام روابط دوستانه، شبیه به یکدیگر نیست، زیرا تمام افراد شبیه به یکدیگر نیستند. یک رابطه دوستی می‌تواند باعث رشد و بالندگی شود و یا باعث فساد و سرخوردگی گردد. پس در ارتباط با دوستان خود نیز اولویت‌های خود را در نظر بگیرید و به موارد مخاطره آمیز، بدون ترس و شرمندگی، قاطعانه، «نه» بگویید و هرگز اجازه ندهید افرادی که به ظاهر، خود را دوست شما نشان می‌دهند، از تواضع شما سوء استفاده کنند. کم‌روبی، یک معلولیت اجتماعی و مانع رشد مطلوب شخصیت فرد و امری نامطلوب است، چون مانعی جدی برای رشد قابلیت‌ها و خلاقیت‌های فردی است.



رؤیا، هنرآموزی کمروست که از سوی سایر همکلاسی‌ها هرگز به رسمیت شناخته نمی‌شود و گویی وجود خارجی ندارد. او همیشه از این موضوع ناراحت است و سعی می‌کند به این امید که مورد تایید و پذیرش دیگران قرار گیرد به همه درخواست‌های آنها جواب مثبت دهد. این رفتار او را چگونه تحلیل می‌کنید؟ رؤیا را برای «نه» گفتن و «بله» گفتن به موقع راهنمایی کنید تا از سوی دیگران مورد سوء استفاده قرار نگیرد.

## ۷-۱۸ - درخواست کردن منطقی

آیا شما می‌توانید درخواست خود را به راحتی مطرح کنید؟ آیا درخواست خود را بدون در نظر گرفتن شرایط دیگران مطرح می‌کنید؟ آیا انتظارات شما از دیگران انتظارات درستی است؟ درخواست‌های خود را چگونه به دیگران منتقل می‌کنید؟ آیا می‌توان درخواست خود را قاطعانه و مؤدبانه با دیگران مطرح کنید؟

افراد برای تأمین نیازهای گوناگون خود، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و درخواست‌های خود را به آنها پیشنهاد می‌دهند. بیان خواسته‌ها، نیازها و تمایلات خود به دیگران، امری بسیار طبیعی و حق هر انسان است. پس همواره باید به چگونگی بیان خواسته‌های خود و شرایط دیگران توجه کافی داشت.

## ۸-۱۸ - چگونه درخواست کردن منطقی از دیگران

طرح هر «درخواستی» برای دریافت پاسخ مناسب و به موقع است. اگر می‌خواهید پاسخ درخواست‌های خود را به موقع و کامل دریافت کنید اصولی را رعایت کنید که در زیر به مواردی از آنها اشاره می‌شود:

۱. ابتدا به درخواست خود و توانایی‌های فردی که می‌خواهید از او درخواست کنید، فکر

کنید و موارد زیر را از خود پیرسید:

- آیا می‌تواند درخواست شما را اجابت کند؟

- آیا توان و موقعیت مناسبی دارد؟

- آیا او می‌تواند خواسته شما را برآورده کند یا شما را راهنمایی کند؟

- آیا درخواست شما عملی است؟

- آیا این زمان برای طرح درخواست شما زمان مناسبی است؟

۲. شرایط، احساسات و وضعیت درونی یا بیرونی خود را برای طرف مقابل بیان کنید. مثلاً به

طرف مقابل خود بگویید که من در حال تنظیم کردن شعر برای کودکان هستم، من باید در

محیطی ساکت و آرام کار کنم، ممکن است مرا در اتاق تنها بگذارید؟

۳. درخواست خود را محترمانه، شفاف و صادقانه بیان کنید.

۴. درخواست شما همراه با تملق و چاپلوسی نباشد.

۵. نحوه درخواست کردنتان عزتمندانه و دور از هرگونه خواری و ذلت باشد.

درخواست‌های زیر را بهتر بیان کنید:

- هادی به منصور می‌گوید: می‌خواهم با مربی تیم به‌طور خصوصی صحبت کنم، از ما فاصله بگیر.

- سرپرست به راننده کامیون می‌گوید: برو کالا را در انبار خالی کن.

فعالیت  
کلاسی ۷



با توجه به موقعیت‌های زیر ببینید آیا درخواست‌های مطرح شده به جا و عملی است یا خیر؟ به صورت گروهی بحث و گفت و گو کنید.

۱. خانم رضوی به دلیل طولانی شدن ساعت کار خود، از مربی مهدکودک می‌خواهد که چند ساعتی پس از تعطیلی مهدکودک نیز دخترش را نگه دارد.

۲. خانم فاطمی در آخر ماه و در حالی که همسرش خسته از کار برگشته است، از او برای خرید طلا و لباس، پول درخواست می‌کند.

۳. مدیر شرکت از حسابدار می‌خواهد که در هر شرایطی امروز باید در شرکت، اضافه کاری انجام دهد، در حالی که حسابدار، خود مشکل دارد و نمی‌تواند بماند.

۴. هنرجویی در جلسه امتحان از هنرآموز خود می‌خواهد پاسخ سؤال امتحان را برای او توضیح دهد.

فعالیت  
کلاسی ۸





در طول یک هفته به رفتارهای خود توجه کنید و ببینید در چه موقعیت‌هایی درخواست‌های خود را مطرح کرده‌اید؟ سپس جدول زیر را تکمیل کنید.

موقعیت مطرح کردن درخواست	نوع درخواست	واکنش دیگران	نتیجه درخواست	علت واکنش (مثبت یا منفی)
۱.				
۲.				
۳.				
۴.				