



مهارت جرئت ورزی

۱. جرئت ورزی یعنی چی؟

جرئت ورزی یعنی اینکه حق خودت را محترمانه، واضح و بدون ترس بیان کنی.

نه پرخاش، نه سکوت.

یه چیز وسط... ولی محکم!

قدرتی که باعث احترام بیشتر به مرزهای تو میشه.

۲. چرا برای دختران مهمه؟

کمک می کنه توی رابطه احساس امنیت و راحتی داشته باشی.

جلوی سوءاستفاده، فشار و اجبار پنهان رو می گیره. عزت نفس و احساس کنترل روی زندگی رو بالا می بره.

اجازه می ده «رابطه سالم» رو انتخاب کنی، نه «رابطه از روی رودربایستی».

۳. مرزهای شخصی خودتو بشناس

قبل از اینکه «نه» بگی، بدون به چی می خواهی نه بگی:

چه رفتارهایی باعث ناراحتی یا اضطرابت میشه؟

توی رابطه چه حد و مرزی داری؟

چه چیزهایی برات خط قرمز حساب میشه؟

چه شرایطی باعث میشه احساس امنیت و احترام کنی؟

هرچی وضوح بیشتر، آرامش بیشتر!

۴. چطور محترمانه ولی قاطع نه بگم؟

جملات ساده و طلایی:

"با این موضوع راحت نیستم."

"الان آمادگی چنین رابطه ای رو ندارم."

"به چنین سطحی از صمیمیت علاقه ندارم."

"می خوام رابطه بر اساس احترام و آرامش پیش بره، نه فشار."

"برای من این یک مرز مهمه."

مهم ترین نکات

کوتاه بگو. توضیح اضافه لازم نیست.

صداتو ثابت نگه دار.

اگر طرف مقابل ناراضی شد، مشکل تو نیست.

مشکل اون با مرزهای توست.

۵. نشانه های فشار و اجبار پنهان

اگه کسی گفت:

"اگه دوستم داری باید..."

"همه این کارو می کنن..."

"تو زیادی حساسی..."

"فقط یه بار..."

"من که برات این همه کار کردم..."

بدون این ها تکنیک های فشار احساسی هستن.

و هیچ کدومشون دلیلی برای "بله" گفتن نیست.

۶. چطور مدیریت موقعیت های سخت کنم؟

الف) وقتی رودربایستی داری:

سه مرحله ای حرف بزن:

احساس: "می دونم ممکنه ناراحت بشی..."

مرز: "اما با این موضوع موافق نیستم."

گزینه جایگزین: "میتونیم به جاش درباره ...

صحبت کنیم / قدم بزنیم / قراری دیگه بزاریم."

ب) وقتی طرف مقابل اصرار می‌کند:
جمله جادویی:

"من نظرم عوض نمیشه."

ج) وقتی می‌ترسی انگار بد به نظر بیای:
به خودت یادآوری کن:

مرز داشتن = شخصیت قوی، نه سخت‌گیری.

۷. چطور عزت نفس جنسی خودم رو تقویت کنم؟

از بدن و احساسات آگاه باش.

بدون که موافقت تو باید آزادانه، آگاهانه و بدون
فشار باشه.

رابطه سالم، عجله نداره.

احترام واقعی به مرزهای توست، نه عبور از آن.



۸. چه رابطه‌ای سالمه؟

رابطه‌ای سالمه که در آن:

حرفت شنیده میشه

نه گفتنت پذیرفته میشه

نیازها و نگرانی‌ها ت جدی گرفته میشه

احساس امنیت روانی داری

کسی برای صمیمیت بهت فشار نمیاره

اگه این‌ها نباشه، مشکل «تو» نیستی... مشکل
«رابطه» است.

۹. اگر احساس خطر یا ناراحتی کردی:

از محیط فاصله بگیر.

با یک دوست امن تماس بگیر.

احساساتت رو جدی بگیر.

حتی اگر ۱٪ تردید داری، ادامه نده.

بدنت و آرامشت ارزشمندتر از هر رابطه‌ایه.



تهیه کننده: دکتر شادی ثابت قدم
استادیار گروه مامایی دانشکده
پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت
پاییز ۱۴۰۴