

ترابی | کاربرک مهارت ارتباط مؤثر (DEAR MAN)

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

مهارت DEAR MAN یک ابزار قدرتمند برای برقراری ارتباط مؤثر است که به شما کمک می‌کند در موقعیت‌های چالش‌برانگیز نیازها، خواسته‌ها و مرزهای خود را به وضوح و مؤثر بیان کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا با حفظ احترام به خود و دیگران، ارتباطات مثبتی برقرار کنید.

DEAR MAN به طور خلاصه به معنای:

- **D (Describe):** توصیف
- **E (Express):** ابراز احساسات
- **A (Assert):** درخواست قاطعانه
- **R (Reinforce):** تقویت
- **M (Mindful):** هوشیار / ذهن آگاه
- **A (Appear Confident):** ظاهری مطمئن داشته باشید
- **N (Negotiate):** مذاکره و گفتگو

D. توصیف (Describe)

در این بخش باید موقعیت و رفتار دیگری که شما را تحت تأثیر قرار داده، به طور دقیق و بی طرف توصیف کنید.

- چه اتفاقی افتاد؟
- چه چیزی شما را ناراحت کرد؟
- از جزئیات به طور واضح و بدون قضاوت استفاده کنید.

.....
.....

E. ابراز احساسات (Express)

احساسات خود را به طور واضح و صادقانه ابراز کنید.

- چگونه این موقعیت یا رفتار بر شما تأثیر گذاشت؟
- از جمله‌های «من احساس می‌کنم» یا «این باعث شد که من...» استفاده کنید تا احساسات خود را بیان کنید.

.....

A. ابراز خواسته (Assert)

خواست خود را به طور واضح و مستقیم بیان کنید.

- از طرف خود، درخواست خود را بدون تردید یا تعارف بیان کنید.
- مطمئن باشید که خواسته‌تان برای طرف مقابل واضح است.

.....

R. تقویت (Reinforce)

توضیح دهید که چرا پاسخ مثبت به درخواست شما برای طرف مقابل مفید خواهد بود.

- به طرف مقابل نشان دهید که انجام درخواست شما نتیجه مثبت دارد.
- برای طرف مقابل، منفعت یا نتیجه خوبی از این اقدام در نظر بگیرید.

.....

M. هوشیار (Mindful)

در طول مکالمه تمرکز خود را حفظ کنید و از پاسخ‌دهی به تحریکات غیرمفید خودداری کنید.

- اگر طرف مقابل شما وارد بحث‌های فرعی می‌شود، به هدف اصلی خود بچسبید و از بحث‌های غیرمربوط خودداری کنید.

.....

A. ظاهری مطمئن داشته باشید (Appear Confident)

در حین بیان خواسته‌ها و احساسات خود، مطمئن و آرام باشید.

- از زبان بدن مثبت استفاده کنید.
- با چشم‌های باز و کلامی واضح صحبت کنید.

.....

N. مذاکره (Negotiate)

اگر طرف مقابل نتواند درخواست شما را کاملاً قبول کند، آماده باشید تا به توافق دیگری برسید.

- همیشه گزینه‌های جایگزین برای رسیدن به توافق داشته باشید.
- به پیشنهادهای منطقی طرف مقابل گوش دهید و با احترام مذاکره کنید.

.....

یادآوری:

مهارت DEAR MAN می‌تواند به شما کمک کند تا در موقعیت‌های مختلف، خواسته‌ها و نیازهای خود را به‌طور مؤثر و با حفظ احترام بیان کنید. تمرین منظم این مهارت می‌تواند به شما در ایجاد روابط سالم و شفاف کمک کند.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.