

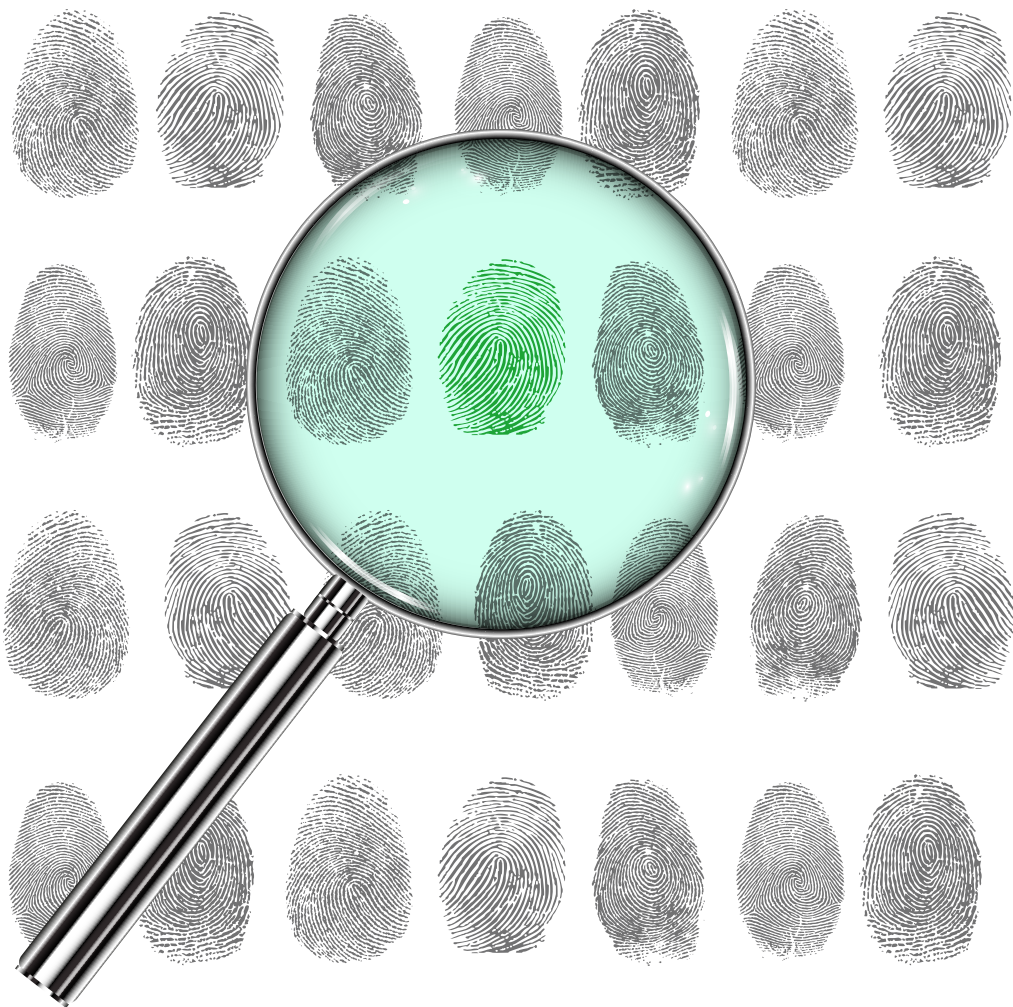


اداره کل امنیت آسان مرکزی
معاونت امور اجتماعی
دفتر مشاوره

جراتمندی چیست؟ چگونه می‌توانیم جراتمند باشیم؟

سلسله مهارت‌های زندگی

مهارت قاطعیت یا رفتار قاطع و جراتمندانانه





وقتی اشتباه کردی

نه غصه بخور

نه کناره گیری کن

نه پنهان شو و نه توجیه کن!

فقط بگو معذرت می خواهم و اشتباه کردم

قطعا دیگران تو را درک خواهند کرد و خواهند پذیرفت

تعریف جراتمندی ۱

ابعاد جراتمندی ۱

چرا قاطعیت و جراتمندی مهم می باشد؟ ۱

حقوق فردی ۲

تفاوت جراتمندی و پرخاشگری ۳

موانع جراتمندی ۳

مراحل ورود به یک آدم جراتمند ۴

برخی منابع برای مطالعه بیشتر ۶

تعریف جراتمندی:

توانایی ابراز صادقانه نظر، احساس، خواسته یا رد خواسته بدون احساس اضطراب و دفاع از حقوق خود به شرطی که حقوق دیگران پایمال نشود. به بیان دیگر جراتمندی به معنای بیان جراتمندانه نظر خود، رد درخواست دیگران در صورت مغایرت با نظر ما و درخواست جراتمندانه می‌باشد.



ابعاد جراتمندی:

- ➔ مؤدبانه باشد
- ➔ صادقانه باشد
- ➔ توأم با احترام باشد
- ➔ حقوق خود و دیگران در نظر گرفته شود

چرا قاطعیت و جراتمندی مهم می‌باشد؟

اگر نتوانیم در رفتارمان قاطعیت داشته باشیم قطعاً احساسات منفی و ناخوشایندی را تجربه خواهیم کرد از جمله: افسردگی، خشم، رنجش و اضطراب. این امر حتی می‌تواند باعث شکل‌گیری روابط ضعیف شده و گاهی ممکن است باعث ایجاد شکایت‌های جسمانی نظیر سردرد، زخم معده و دیگر مشکلات روان-تنی گردد.

جراتمندی رابطه نزدیک و تنگاتنگی با حقوق فردی دارد



حقوق فردی:

هر فردی دارای حقوق فردی است که برخی از آنها به شرح زیر می باشد:

- ✓ هدایت زندگی و اهداف و آرزوهای خود و اولویت بندی آنها
- ✓ داشتن عواطف و باورهای خاص خود و احترام به آنها توسط دیگران
- ✓ بیان چگونگی رفتار دیگران با خود
- ✓ تنها بودن
- ✓ گفتن "نه"
- ✓ درخواست کمک بدون احساس ضعف
- ✓ تغییر افکار و امکان اشتباه کردن
- ✓ دوست داشتن خود با وجود کامل نبودن
- ✓ روابط مثبت و رضایت بخش با دیگران
- ✓ بیان صادقانه و آزادانه احساسات خود
- ✓ مسئول نبودن "من" در برابر اشتباهات دیگران
- ✓ داشتن انتخابهای خاص خود بدون دلیل لازم برای توجیه آنها



تفاوت جراتمندی و پرخاشگری:

جراتمندی لزوماً به این معنا نیست که همیشه باید "نه" گفت، زیرا یکی از مؤلفه‌های اصلی جراتمندی، انعطاف پذیری است. زمانی "نه" گفتن جراتمندی محسوب می‌شود که خواسته دیگران برخلاف میل ما باشد و یا باعث اذیت ما شود.

موانع جراتمندی:

موانع شناختی:

- ✓ ترس از دست دادن و یا آسیب رساندن به روابط صمیمانه خود با دیگران (ترس از تنها شدن)
- ✓ احساس گناه برای بیان «نه» و نگرانی از رنجش دیگران
- ✓ احساس خودخواه بودن خود با بیان «نه»
- ✓ احساس مهم بودن برای اجابت درخواست دیگران
- ✓ راضی نگه داشتن دیگران
- ✓ خوب نیست که خواسته‌های خود را به خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم
- ✓ با بیان مخالفت خود، باعث ناراحت شدن افراد نشویم



مراحل ورود به یک آدم جراتمند

۱- قبل اینکه فرد اعلام موضع کند:

ابتدا باید مطمئن شویم که موضع و هدف خودمان چیست؟ آیا به درخواست دیگران باید پاسخ مثبت بدهیم یا خیر؟ اگر در ارائه پاسخ، مطمئن نیستیم به خود وقت داده و به طرف مقابل اعلام کنیم که نیاز به تفکر دارم و بلافاصله و بصورت تکانشی پاسخ ندهیم. اگر هم متوجه منظور طرف مقابل نشدیم از او بخواهیم توضیح بدهد تا کاملاً متقاعد شویم.

۲- زمانی که فرد موضع خود را اعلام می‌کند:

همدلانه (بازخورد مثبت): در این حالت صحبت را با کلمه "من" شروع می‌کنیم و از این طریق فضای تعامل را دوستانه‌تر کرده و حالت تدافعی طرف مقابل را از بین می‌بریم و از حالت پرخاشگرانه بودن جمله خودمان نیز جلوگیری می‌کنیم. همچنین طرف مقابل متوجه می‌شود که وی را درک کرده و مشکل وی را می‌فهمیم.

استدلالی: با ارائه دلایل، تصمیم خود را اعلام می‌کنیم و این دلایل بایستی تا حد امکان واضح، شفاف، کوتاه و صادقانه باشد. لازم به ذکر است که ارائه دلایل اضافه ممکن است به ضرر خودمان تمام شود.

قاطعیت در اعلام تصمیم: گاهی اوقات افراد در مراحل جراتمندی به این مرحله نمی‌رسند و به همین دلیل جمله مدنظر ناتمام مانده و ممکن است موجب سوءاستفاده طرف مقابل گردد، به این صورت که سکوت فرد را علامت رضایت تلقی نماید. در این مرحله حالات بدنی و نحوه ایستادن



(زبان بدن) نیز از اهمیت به سزایی برخوردار می‌باشد، مثلا در هنگام پاسخ قاطع، حالت ایستاده داشته باشیم و سر را بالا نگه داشته و رابطه چشمی مستقیم با طرف مقابل داشته باشیم (از نگاه خیره خودداری شود). به عبارت دیگر از مثلث چشمی استفاده کنیم (نگاه به طرف مقابل در محدوده چشم‌ها و بینی تقسیم شود) تا فرد مقابل احساس منفی و کنکاش پیدا نکند. همچنین لازم است در تن صدا و رفتار خود نیز قاطعیت قابل مشاهده باشد.

۳- شرایط خاص در بحث جراتمندی:

در صورت مواجه شدن با فردی که اصرار زیاد بر موضوعی دارد (سمج بودن طرف مقابل)، می‌توان از یک سری تکنیک‌ها استفاده کرد که به عنوان تکنیک های جراتمندی شناخته می‌شوند:

صفحه سوزن خورده یا سی دی خش دار: در این حالت زمانی که با فرد سمج روبرو



می‌شویم بر نظر و حرف خود پافشاری کرده و آن را تکرار می‌کنیم مثلا "نه! نمی‌توانم"، "گفتم که نمی‌ام"

قاطعیت پیش رونده (افزایشی): در این حالت ما "نه گفتن" یا نظر خود را افزایش می‌دهیم که ممکن است به تدریج تن صدایمان نیز کمی جدی‌تر و محکم‌تر باشد و به این صورت "نه گفتن" خود را ادامه می‌دهیم.

خلع سلاح: این تکنیک در میان

نوجوانان و زمانی که مثلا در گروه‌های دوستی به ایشان پیشنهاد مصرف مواد می‌شود کاربرد زیادی دارد. مثلا در صورتی که به یک نوجوان پیشنهاد مصرف مواد گردید و وی مخالفت



کرد، ممکن است طرف مقابل بگوید که "چقدر لوس هستی!" و نوجوان بگوید که "آره من لوس هستم ولی مواد مصرف نمی‌کنم". به این صورت فرد مقابل خلع سلاح شده و راهی برای ادامه صحبت باقی نمی‌ماند.

عوض کردن موضوع بحث: ممکن است در برخی شرایط، برای منحرف کردن صحبت بر سر موضوع خاصی، موضوع دیگری را مطرح نماییم.

ترک موقعیت: در برخی اوقات لازم است که موقعیت مدنظر را ترک کنیم و به این وسیله مخالفت خود را با موضوعی نشان دهیم.

برخی منابع برای مطالعه بیشتر:

- ✓ کتاب کی و چگونه نه بگوییم، سوزان نیومن، ترجمه مهدی قرچه داغی
- ✓ کتاب روانشناسی ابراز وجود، رابرت البرتی و مایکل امامز

