



مرکز مشاوره مشور

جراتمندی

آیا متوجه شده اید که در قبال تقاضای دیگران به رغم این که تمایل به انجام آنها ندارید، به جای گفتن «نه نمی توانم»، «بله» می گویند؟ آیا نمی توانید نارضایتی خود را از یک دوست بیان کنید حتی اگر فکر کنید آن کار موجه است؟ آیا قبول تمجید و تحسین را دشوار می یابید؟ اگر پاسخ شما به هر یک از سوالات فوق «بله» باشد احتمالاً در زمینه ی جراتمندی مشکل دارید.

جراتمندی دفاع از خود به شیوه ای است که به حقوق شخص دیگر تجاوز نشود. جراتمندی ابراز مستقیم، صادقانه و مناسب احساسات و عقاید شما است. شما ممکن است جراتمندی را در گذشته ناراحت کننده یافته اید زیرا آن را با پرخاشگری اشتباه کرده اید. پرخاشگری یک شیوه دفاع از خود است که در آن به حقوق شخص دیگر تجاوز می شود. پرخاشگری به صمیمیت آسیب می زند و شان شما را در دید دیگران پایین می آورد.

فنون خاص جراتمندان:

* **گفتار جراتمندان:** اجازه ندهید دیگران از شما بهره جویی کنند. بر رفتار مناسب و منصفانه داشتن اصرار بورزید. درباره ی آنچه می خواهید، آنچه فکر می کنید و آنچه احساس می کنید تا آنجا که ممکن است صریح و

خاص باشید. به عنوان مثال: «نوبت من است»، «صدای رادیو را کم کنید».

* **مخالفت منفعلانه و فعالانه:** وقتی با شخصی مخالف

هستید به دلیل تمایلی که به حفظ رابطه ی «صلح آمیز» دارید از طریق لبخند زدن، تکان دادن سر یا بذل توجه، تظاهر به موافقت نکنید. به جای آن، موضوع بحث را تغییر دهید، به شیوه ی دیگری عمل کنید. وقتی اعتماد به موضوع دارید، به صورت فعال مخالفت کنید.

* **پرسیدن چرا:** وقتی شخصی دارای اقتدار و موضع

بالتر از شما می خواهد کاری انجام دهید که به نظر منطقی یا لذت بخش نمی آید، بپرسید «منظورت چیست» شما یک فرد بزرگسال هستید و نباید اقتدار را بدون پرسش بپذیرید. بر توضیحی که متقاعد کننده باشد اصرار بورزید.

* **با خودتان صحبت کنید:** وقتی عملی انجام داده اید

که آن را ارزشمند تلقی می کنید برای دیگران این فرصت را فراهم کنید تا از آن مطلع شوند. همچنین اجازه دهید مردم بدانند درباره امور چه احساسی دارید. در مکالمه، متکلم وحده نباشید اما وقتی موقعیت را مناسب یافتید در

سخن گفتن درنگ نکنید.