



مهارت جراتمندی

دکتر فرشاد شیبانی
روانشناسی بالینی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

سه سبک ارتباطی

2

سبک **پرخاشگرانه**: سبک ارتباطی پرخاشگرانه سبکی است که فرد برای بر آورده کردن خواسته ی خود هیچ اهمیتی به حقوق طرف مقابل نمی دهد.

سبک **منفعلا نه**: سبک ارتباطی منفعلانه سبکی است که فرد برای برآورده کردن حقوق خود هیچ تلاشی نمی کند.

سبک **جراتمندانه**: سبک ارتباطی جراتمندانه سبکی است که نه پرخاشگرانه و نه منفعلانه که تسلط بر آن **ممارست** قابل توجهی را می طلبد.



رفتار جراتمندانه چیست؟

3

جراتمندی رفتاری است که شامل: احقاق حق خود، بیان نظر و احساس نسبت به موضوعی، درخواست و رد درخواست می باشد، مشروط بر آنکه چهار اصل مهم زیر را مد نظر قرار دهید:

۱- احترام

۲- صداقت

۳- آگاهی به حقوق خود و احقاق آن

۴- آگاهی به حقوق دیگران و احقاق آن



مشکلات ناشی از جراتمند نبودن چیست؟



رنجیدگی

ناکامی

انفجار خشم

اضطراب و به‌دنبال آن اجتناب

ضعف در روابط بین فردی

مشکلات جسمانی

مشکلات مربوط به فرزندپروری

افسردگی

رفتار جراتمندانه به فرد کمک می‌کند که بتواند:



احساسات خود را ابراز کند.
روابط خود را بهبود بخشد.
اعتراض کند.
نظر خود را بیان کند.
درخواست کند.
نه بگوید.

به خود اطمینان داشته‌باشد.
اعتماد به نفس خود را
افزایش دهد.
احترام دیگران را نیز جلب
کند.
توانایی تصمیم‌گیری خود را
بهبود بخشد.
حقوق خود را حفظ کند.





حقوق و مسؤوليت هاى من در جراتمندی

6

من حق دارم که ...

- ۱- به تقاضاهای دیگران نه بگویم.
- ۲- در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی ام به دیگران توضیح ندهم.
- ۳- در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کنم.
- ۴- از دیگران بخواهم که هنگام صحبت به نظراتم گوش دهند.
- ۵- تغییر عقیده دهم.
- ۶- زمانی که نیاز دارم تنها بمانم.
- ۷- در روابط بین فردی مورد احترام قرار گیرم.
- ۸- اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرم.
- ۹- برای زندگی خودم تصمیم بگیرم.
- ۱۰- احساس خاصی را داشته و آن را نشان دهم.
- ۱۱- از دیگران سوال کرده یا بخواهم که کاری را برایم انجام دهند.
- ۱۲- خودم را دوست داشته باشم.

من مسؤولیت دارم که ...

- ۱- هنگام نه شنیدن از دیگران، واکنش منفی نشان ندهم.
- ۲- در مورد احساسات و دلایل شخصی کارهای دیگران کنجکاوی نکنم.
- ۳- برای تقاضاهایم به دیگران اصرار نکنم.
- ۴- هنگام صحبت دیگران به نظراتشان گوش بدهم.
- ۵- بپذیرم که دیگران تغییر عقیده داده اند.
- ۶- زمانی که دیگران نیاز دارند آنها را تنها بگذارم.
- ۷- در روابط بین فردی به دیگران احترام بگذارم.
- ۸- بپذیرم که دیگران اشتباه می کنند و مسئولیت اشتباه با خودشان است.
- ۹- بپذیرم که دیگران برای زندگی خودشان تصمیم می گیرند.
- ۱۰- بپذیرم که دیگران احساس خاصی داشته و می توانند آن را نشان بدهند.
- ۱۱- بپذیرم که دیگران از من سوال کرده یا بخواهند که کاری را برایشان انجام دهم.
- ۱۲- بپذیرم که دیگران خودشان را دوست دارند.

وجود افکار ناکارآمد

7

الف: درخواست

اگر درخواستم را رد کند:

کوچک می شوم..

نشانه ی این است که دوستم ندارد.

به من بی احترامی شده است.

ب: رد درخواست

اگر درخواست او را رد کنم ناراحت می شود.

اگر درخواست او را قبول نکنم شاید رابطه مان بهم بخورد.

ج: بیان احساس و نظرات

اگر نظرم را بگویم، مرا مسخره کند.

نکند نظرم درست نباشد.

اگر احساسم را بگویم ناراحت می شود و شرایط بهم می ریزد.

مقایسه سه سبک از نظر رفتار غیر کلامی

پرخاشگرانه	منفعل	جراتمندانه
انگشت اشاره را به سمت طرف مقابل تکان می‌دهد. اخم‌ها را در هم می‌کشد. چپ‌چپ نگاه می‌کند. خیره نگاه می‌کند. به طرف مقابل چشم می‌دوزد. حالت بدنی خشک و بدون انعطافی دارد. لحن صدایش انتقادی، بلند، و سرزنش‌آمیز بوده و غرولند می‌کند. آهنگ صحبت تند و مقطع است.	بیقراری حرکات چهره‌ای ندارد. از سر توافق لبخند می‌زند و سرش را تکان می‌دهد. چشم‌هایش را پایین می‌اندازد. وضعیت بدنی خمیده دارد. تن صدایش پایین و ملایم است. هنگام اضطراب نشانه‌های غیر کلامی سریع و هنگام شک و ابهام نشانه‌های کندی همراه با تأمل نشان می‌دهد.	ژست‌های باز و طبیعی بیان چهره‌ای حاکی از توجه و علاقه تماس چشمی مستقیم وضعیت بدنی مطمئن و آسوده آهنگ صدای مناسب و متناسب تنوع در میزان صحبت

مراحل انجام رفتار جراتمندانه

۹

- **زمان و مکان** مناسبی را انتخاب کنید.
- سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی **همدلی** کنید.
- رفتار موردنظر و احساس خود را در مورد آن به طور **واضح** بیان کنید. از پیام **“من”** استفاده کرده و از **سرزنش** فرد مقابل یا **برچسب زدن** به او خودداری کنید.
- تغییر مورد نظر و آنچه را که می خواهید **واضح** بیان کنید.
- در مواردی که اعتراض کرده یا می خواهید **“نه”** بگویید، می توانید **پیامد** ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید.

چند نکته برای افزایش رفتار جراتمندانه

10





با اظهارات مثبت آغاز کنید:
صریح باشید:

شدت خشم خود را مشخص کنید:

دیگران را به این خاطر که شما را عصبانی کرده اند، سرزنش نکنید:
از احساسات ترس و نگرانی استفاده کنید:

به مسولیت های خود اذعان کنید:

از کوچک نشان دادن خود، واداشتن طرف مقابل به انتقاد از خود یا
خشم تلافی جویانه پرهیز کنید:



گله و شکایت های گذشته را زنده نکنید:
نقش یک روانشناس آماتور را بازی نکنید:
از تعمیم دادن یا برچسب زدن اجتناب کنید:
از موعظه کردن و درس اخلاق دادن پرهیز کنید:
پای شخص سوم را وارد ماجرا نکنید:
بجای انتقاد از تمامی شخصیت فرد، به رفتاری بپردازید که شما را آزرده می کند:

در بیان خواسته های خود واقع بین و شفاف باشید:
پیامد تکرار رفتاری که شما را آزرده می کند را گوشزد کنید:
از شوخ طبعی پرهیزید:
از ویژگی های غیر کلامی جراتمندی استفاده کنید: