

بسم الله الرحمن الرحيم

جرأت ورزی



معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

ویژه نامه شماره ۲۰

مرکز مشاوره امین

- رفتار جرأت مندانه عبارت است از بیان مناسب افکار، احساسات، نیازها و رد تقاضاها.
- رفتار جرأت مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه افکار و احساسات می باشد، همچنین شامل محافظت فرد از حقوق خود نیز است که در برگیرنده دو وجه است

۱-احترام به خود

۲-احترام به دیگری

رفتار جرأت مندانه چه چیزی نیست؟

رفتار جرأت مندانه **رک گوئی** نیست.

جرأت ورزی بی توجهی به وضعیت طرف مقابل نیست.

جرأت ورزی **لجازی** نیست .

مشکلات ناشی از جرأت مند نبودن

-افسردگی :عصبانیت از خود، درماندگی و ناامیدی

-رنجیدگی :عصبانیت از دیگران مبنی بر سوء استفاده از او

-ناکامی :عدم توانایی فرد در رسیدن به اهداف

-انفجار خشم :عدم کنترل خشم

-ضعف در روابط بین فردی

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

ویژه نامه شماره ۲۰

مرکز مشاوره امین

-مشکلات جسمانی

-مشکلات مربوط به فرزند پروری:عدم امکان رفتار قاطعانه در برابر مسائل خانوادگی و تربیتی

- اضطراب و به دنبال آن اجتناب: از دست دادن فرصتها

رفتار جرأت مندانه به فرد کمک می کند که بتواند:

- به خود اطمینان داشته باشد
- احساسات خود را ابراز کند
- اعتماد به نفس خود را افزایش دهد
- اعتراض نماید
- روابط خود را بهبود بخشد
- نظر خود را بیان کند
- حقوق خود را حفظ نماید
- نه بگوید
- حقوق دیگران را به رسمیت بشناسد
- تسلیم فشارهای گروه دوستان نشود

عوامل موثر بر جرأت ورزی

*دانش: برای ابراز وجود باید از حقوق خود و نحوه احقاق آنها باخبر باشیم.

گاهی لازم است وضعیت دیگران را در رابطه با حقوقمان مورد بررسی قرار دهیم .
مثلا:" آیا دیگری حق دارد از من بخواهد چنین کاری را انجام دهم .

*باورها: سلطه پذیری، پر خاشگری و رفتارهای سالم و ناسالم تحت تاثیر باورهای

ماست .

موانع شناختی جرأت مندی

- ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با طرف مقابل.

- احساس گناه در مورد نه گفتن ورنجیدن یا ناراحت شدن دیگران.

- اعتقاد به اینکه اگر از قبول درخواست دیگران سر باز زنید آدم بد و خود خواهی

هستید.

توصیه هایی برای نه گفتن

- شناسایی خطاهای شناختی:

خطاهای شناختی به آن دسته از افکار گفته می شود که بر پایه فرضیاتی

نادرست شکل گرفته و منجر به سوگیری در تفکر می شوند.

برخی از خطاهای شناختی

- تفکر همه یا هیچ - پیش بینی منفی - ذهن خوانی - تعمیم بیش از اندازه

مثال: اگر بهش «نه» بگم، میگه من فلان کار را برایش انجام داده ام، اما حالا

که نوبت من شد «نه» گفت. ذهن خوانی

- ممکن است ناراحت می شه و ممکنه رابطه اش را با من قطع کنه. پیش بینی

منفی

- ممکن است منو جلوی دیگران تحقیر و تخریب کنه. فاجعه آمیز

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

ویژه نامه شماره ۲۰

مرکز مشاوره امین

- مطمئن شوید که چه می خواهید، آیا می خواهید بگویید «نه» یا «بله»

اگر مطمئن نیستید، درموردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.

- اگر مطمئن نیستید که چه چیزی از شما خواسته شده، توضیح بیشتری بخواهید.

- تا جایی که می توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.

ابراز وجود موهبتی مرموز و عجیب نیست، که برخی از
آن برخوردارند و برخی فاقد آن. بلکه مجموعه ای از
مهارتهاست که هرکسی از راه تمرین می تواند به آن
دست یابد

شاد و موفق باشید