

تعریف جرات ورزی

ابراز عقاید احساسات و افکار خود به طور مناسب ، مستقیم ، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن و مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران.

مؤلفه های جراتمندی

- 1- ابراز عقیده خود
 - 2- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
 - 3- رد درخواستها و تقاضاهای غیر منطقی دیگران
 - 4- ابراز احساسات مثبت و منفی خود
 - 5- آغاز و ادامه و تعاملات اجتماعی
 - 6- پذیرش کاستی های خود
 - 7- ابراز جملات متعارف در هنگام رویارویی با جداشدن از دیگران
- جرات مندی به عنوان یک شیوه ارتباط بر چند اصل استوار است:
- شناخت حقوق خود ، برابری انسانها ، برخورداری از حقوق یکسان**

سبکهای ارتباطی

سبک ارتباطی منفعلانه

انفعال یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته های خود و پذیرفتن خواسته های دیگران حتی اگر این خواسته ها به ضرر فرد باشند.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد منفعل :

سرگردانی - صدای آرام و لرزان - نامناسب حرف می زند - من و من کردن - اجتناب از تماس چشمی - وضعیت بدنی نامناسب

وقتی دیگران درخواستی از آنان مطرح میکنند با این نوع جملات پاسخ می دهند: هر طور صلاح میدانی ، برابم فرقی ندارد

نتایج رفتار منفعلانه

فرد منفعل به خاطر از خود گذشتگی هایش مورد تعریف و تمجید قرار میگیرد و در صورت شکست چون تصمیم گیرنده نبوده خود را مقصر نخواهد دانست و دیگران از او حمایت خواهند کرد.

سبک ارتباطی پرخاشگرانه رفتار پرخاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه حقوق خود و ابراز عقاید احساسات خود به شیوه ای که معمولاً نامناسب بوده و همیشه حقوق دیگران را زیر پا می گذارد .

ویژگی های مهم این شیوه ارتباط عبارتند از

خود خواهی

بی توجهی به حقوق و خواسته های دیگران

برتر دانستن خود

رنجاندن دیگران برای جلوگیری از رنجش خود

برچسب زدن به دیگران

پیام ارتباطی پیامی که افراد پرخاشگر به افراد منتقل میکنند این است که آن چیزی که من فکر می کنم ، احساس میکنم یا میخواهم مهم است. چیزی که برای شما مهم است برای من اهمیتی ندارد. به طور کلی براساس تحلیل تبادلی پیام زیرینایی افراد پرخاشگر این است: "من خوب، تو خوب نیستی

هدف: هدف افراد پرخاشگر برنده شدن بدون رعایت حقوق دیگران است .

خصوصیات کلامی و غیر کلامی :

صحبت کردن با صدای بلند و ناهنجار

طعنه با نیش زبان زدن به دیگران

با امید و دلسرد کردن دیگران

تهدید دیگران

استفاده فراوان از عبارات ارزشگذارانه (باند ، حتما بایستی و ...

برچسب زدن به دیگران

تحقیر دیگران

نتایج رفتار پرخاشگرانه

شاید افراد پرخاشگر در کوتاه مدت با اعمال زور و تهدید به خواسته های خود برسند ولی در دراز مدت پرخاشگری قابل تحمل نیست مردم افراد پرخاشگر را اشخاصی ناسازگار، زور گو ، سلطه گر و غیر خویشتن دار تلقی میکنند اگرچه این افراد با ترساندن دیگران میتوانند حرف خود را به کرسی نشانند، اما باعث میشوند تا دیگران از آنها بیزار و گریزان شوند به این ترتیب دامنه روابط اجتماعی افراد پرخاشگر محدود شده و از لحاظ اجتماعی تنها و منزوی می شوند از طرف دیگر پرخاشگری موجب برانگیخته شدن خشم دیگران میشود. بنابراین پرخاشگری در دراز مدت به دشمن تراشی و اختلال در روابط بین فردی و سلب آرامش فرد منجر می شود .

سبک ارتباطی جرات مندانه

جرات مندی یعنی پافشاری بر حقوق خود و بیان مستقیم صریح و صادقانه احساسات و افکار خود با احترام به حقوق دیگران

ویژگیهای مهم افراد جراتمند عبارتند از :

احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران

به رسمیت شناختن و اهمیت دادن به افکار، عقاید و احساسات

خود و دیگران

ابراز احساسات و عقاید خود



تهیه کننده : علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده : خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

پاییز ۱۴۰۲

افرادی محکم و استوار می دانند افراد جرات مند از عزت نفس بالایی برخوردار خواسته‌های خود می رسند، روابط بین فردی خوب دارند و در برابر مشکلات روانی اجتماعی و فشارهای دوستان و همسالان کمتر است پذیر هستند .

نمودار کلی سه سبک ارتباطی



منبع :

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت جرأت‌مندی

تالیف شهرام محمدخانی

پذیرش مسئولیت اعمال و تصمیم های خود

اهمیت دادن به نیازهای خود

برخورداری از اعتماد به نفس بالا و خود پنداره مثبت

متکی نبودن به دیگران ضمن پاسخ دهی به حمایت های دیگران

رفتار عمومی حاکی از اعتماد و اطمینان

پیام ارتباطی افراد جرات مند در روابط بین فردی خود این پیام را به دیگران منتقل می کند .

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جراتمند :

شنونده و پذیرا هستند

تن صدای محکم و استوار دارند

تماس چشمی مستقیم در هنگام صحبت کردن با دیگران به چهره آنان نگاه می کنند .

بیان افکار و احساسات خود با استفاده از ضمیر " من " (من دوست دارم ، من می خواهم ، من دوست ندارم)

عدم استفاده از کلمات مطلق مانند باید ، حتما ، الزاما

داشتن وضعیت بدنی راست متعادل و راحت . حتی وقتی که موافق چیزی نیستند نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی او را رعایت میکنند .

دادن پاسخ های خود انگیزخته با لحنی دوستانه اما قاطع

ذکر مسایل مهم و پرهیز از حاشیه روی افراطی

نتایج رفتار جرات مندان

افرادی که جرات مند هستند کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و اغلب از روابطشان رضایت بیشتری داشته و به اهداف خود میرسند. مردم به این افراد احترام بیشتری می گذارند زیرا آنها را