

رفتار جرات‌مندانه

رفتار جرات‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران در آن مد نظر باشد.

هر کسی حق دارد:

- به تقاضاهای دیگران نه بگوید.
- از دیگران بخواهد که هنگام صحبت به نظراتش گوش دهد.
- برای زندگی خود تصمیم بگیرد.

رفتار قاطعانه اغلب با رفتار پرخاشگرانه اشتباه گرفته می‌شود. قاطعیت به قصد صدمه زدن جسمانی یا روانی به دیگران نیست.



مشکلات ناشی از جرات‌مند نبودن:

- (۱) افسردگی
- (۲) ناکامی
- (۳) انفجار خشم
- (۴) اضطراب و به دنبال آن اجتناب
- (۵) ضعف در روابط بین فردی

موانع شناختی جرات‌مندی:

- (۱) ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل
- (۲) احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران
- (۳) اعتقاد به اینکه اگر از قبول درخواست دیگران سر باز زنید آدم بد و خودخواهی هستید.
- (۴) احساس مهم و با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



رفتار جرات‌مندانه

واحد ارتقا سلامت

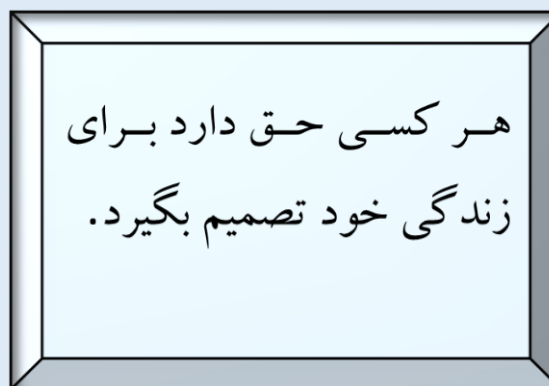
تهیه و تنظیم: پیمان ندری

گروه هدف: کلیه مراجعین

تابستان ۱۴۰۴

منبع

کاظم زاده عطوفی، مهرداد؛ محمد خانی، شهرام؛ فتی، لادن؛ موتابی، فرشسته. (۱۳۹۵). مجموعه مهارت‌های زندگی. تهران: میانکوشک.



کرج، جاده ماهدشت، بیمارستان دکتر علی شریعتی

تلفن: ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

<https://shariati.abzums.ac.ir/>

(۵) اعتقاد به اینکه همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه داریم.

(۶) اعتقاد به اینکه خوب نیست که خواسته‌های خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم.

(۷) اعتقاد بر اینکه اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که باعث ناراحتی ما شد، نباید چیزی بگوییم و اگر این کار ادامه پیدا کرد بهتر است فقط سعی کنیم از او فاصله بگیریم.