

★ در رفتار جرات مندانه، فرد باور دارد که هم خود و هم دیگران ارزشمند هستند. فرد بر اساس انتخاب خود عمل می‌کند، انتظاراتش واقع بینانه و منصفانه هستند و عادلانه رفتار می‌کند.

★ در رفتار تسلیم، علی‌رغم اینکه به شیوه‌ای غیرمنصفانه با فرد رفتار می‌شود، بجای اقدام کردن، شکوه و شکایت می‌کند، اجازه می‌دهد دیگران برایش انتخاب کنند و خود را نادیده گرفته و فدا می‌کند.

★ در رفتار پرخاشگری، حریم شخصی دیگران رعایت نمی‌شود و فرد فکر می‌کند تنها رفتار خودش درست است و حقوق خود در درجه اول اهمیت قرار دارد و با کلام یا رفتارش باعث رنجش دیگران می‌شود.

برای ابراز رفتار جرات‌مندانه، بهترین نقطه در خط جرات ورزی می‌تواند نقطه تعادل باشد؛

جایی که رفتار جرات مندانه را نشان می‌دهیم. پشت رفتار جرات ورزی، تصمیم‌گیری داریم. این اشتباه است که فکر کنیم همیشه باید در نقطه وسط قرار بگیریم؛ گاهی ممکن است تصمیم ما بر این نباشد.



رفتار جرات‌مندانه

"خط جرات ورزی"

تسلیم — نقطه تعادل — پرخاشگری



انگاد، علم، پژوهش و خدمات به نفع انسانی ایران
معاونت دائمی و مرکزی
مركز مشاوره و تحقیق

"سه بعد جرات ورزی"

- 1 توانایی درخواست کردن
- 2 توانایی ابراز احساسات
- 3 توانایی نه گفتن

۱. توانایی درخواست کردن:
وقتی بتوانیم درخواستمان را به روش مودبانه و قاطعانه بیان کنیم و از حقوق خود دفاع کنیم.

فرض کنید در یک جمع دوستانه قرار دارید و می‌خواهید فیلمی را تماشا کنید که مدت‌ها منتظرش بودید، اما دوستان فیلم دیگری را پیشنهاد می‌کند، در این موقعیت شما می‌توانید جراتمندانه درخواست خود را به این صورت مطرح کنید:

من خیلی مشتاقم که این فیلم رو ببینیم، امکانش هست به جای فیلمی که پیشنهاد دادی، این فیلمو ببینیم و فیلم تو رو دفعه بعدی ببینیم؟

۲. توانایی ابراز احساسات و نظرات:

ابراز احساسات نقش مهمی در روابط دارند و با بیان صادقانه و مستقیم افکار، احساسات و نیازهای خود بدون ترس از قضاوت یا رد شدن، به دیگران کمک می‌کند شما را بهتر بشناسند.

به عنوان مثال مریم از وسایل شخصی سارا استفاده می‌کند. سارا از این موضوع ناراحت است و هم‌زمان نگران حفظ رابطه خود با مریم است. سارا در این موقعیت می‌تواند زمان و مکان مناسبی را برای حرف زدن انتخاب کند و بگوید: مریم وقتی می‌بینم از وسایل شخصیم بدون اجازه استفاده می‌کنی، ناراحت می‌شم، میدونم شاید منظوری نداشته باشی اما من دوست دارم قبل از اینکه از وسایل همدیگه استفاده کنیم، با هم هماهنگ کنیم.

۳. توانایی نه گفتن:
ابتدا مطمئن شوید که چه می‌خواهید؟ می‌خواهید بله یا خیر بگویید. اگر مطمئن نیستید بگویید نیاز دارم تا درموردش فکر کنم و زمانی را مشخص کنید و درنهایت درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید. باید بتوانید به صورت قاطعانه در برابر خواسته‌های نابجای دیگران مقاومت کنید.

به عنوان مثال دوستی از شما می‌خواهد که به مهمونی‌ای بری که تمایلی نداری و بجای اینکه بخاطر این که دوستت ناراحت نشه، قبول کنی، می‌تونی بگی: از دعوت ممنونم، اما من حوصله شرکت تو این مهمونی رو ندارم، شاید دفعه دیگه ای بتونیم با هم بیرون بریم.

پدید آورنده:

ژیلا شجیعی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران