

جامعه بدون خشونت با:

# رفتار جرات مندانه



تعریف:

توانایی بیان افکار، احساسات و عقاید خود به شکل مستقیم، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران

حقوق شما:

شما حق دارید برای زندگی خودتان تصمیم بگیرید.  
شما حق دارید به شیوه‌ی محترمانه با شما برخورد شود.  
شما حق دارید درخواست نامعقول دیگران را رد کنید.  
شما حق دارید اشتباه کنید.  
شما حق دارید نظرتان را تغییر دهید.  
شما حق دارید برای بررسی نظر دیگران وقت صرف کنید.  
شما حق دارید دیدگاه شخصی خودتان را داشته باشید.  
شما حق دارید احساسات خود را بیان کنید.



مسئولیت های شما:

به دیگران اجازه دهید در مورد زندگی خودشان تصمیم بگیرند.  
با دیگران محترمانه رفتار کنید.  
به دیگران اجازه دهید درخواست نامعقول شما را رد کنند.  
مواظب باشید که اشتباه شما به دیگران صدمه نزند.  
به دیگران اجازه دهید درخواست شما را بررسی کنند.  
به نظر دیگران احترام بگذارید.  
به احساسات دیگران توجه نشان دهید.

نکته:

عواملی مانند موقعیت، مکان، زمان و ماهیت رابطه بر مثبت یا منفی بودن شیوه‌ی رفتار جرات مندانه تاثیر می‌گذارد.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
معاونت بهداشت



انجمن سلامت زندگی سالم

# رفتار منفعلانه

تعریف:

اهمیت ندادن به نیازها و خواسته های خود و پذیرفتن خواسته های دیگران، حتی اگر این خواسته ها به ضرر فرد باشد.

## نتایج رفتار منفعلانه:

- خود کم بینی
- کاهش احساس ارزشمندی
- سوء استفاده ی دیگران از فرد منفعل
- دیگران تقاضای غیرمنطقی خود را به آنها تحمیل می کنند
- از زندگی خود ناراضی هستند و نمی توانند به اهداف خود برسند
- از دست دادن کنترل بر روابط بین فردی
- احساس خشم، تنفر و ناگامی
- رفتار پرخاشگرانه

## ویژگی های افراد منفعل:

- به حقوق فردی خود بی توجه هستند.
- احساسات، افکار و عقاید خود را بیان نمی کنند
- به دیگران اجازه می دهند به راحتی حقوق آنها را زیر پا بگذارند
- به دیگران اجازه می دهند برای آنها تصمیم بگیرند
- به ظاهر افرادی متواضع هستند، اما در باطن از اینکه مورد سوء استفاده دیگران قرار می گیرند ناراحت هستند!!!
- اعتماد بنفس ندارند

