

عنوان مقاله:

جرات ورزشی و نقش آن در زندگی

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم انسانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

فروزان رجبی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیک

خلاصه مقاله:

جرات ورزشی مهارتی است که در آموزش مهارت های اجتماعی و ارتباطی بطور منظم بر آن تاکید می شود. این مهارت در سر فصل های ارائه شده از سازمان جهانی بهداشت می باشد و آموزش آن برای تمام اشخاص لازم و ضروری می باشد. جرات ورزشی به عنوان یکی از مهارت های ارتباط محور (مهارت بین فردی) می باشد. جرات ورزشی یعنی اینکه بتوانید به شیوه ای آرام و مثبت برای احقاق حق خود و دیگران اقدام کنید، بدون اینکه پرخاشگر باشید و یا بطور منفعلانه "ناحق" را بپذیرید. افرادی که جرات ورزشی دارند می توانند بدون ناراحت کردن دیگران یا خودشان حرف خود را بزنند. اگرچه تمام افراد گاهی بصورت پرخاشگرانه یا منفعلانه رفتار می کنند، اما چنین شیوه پاسخ دانی حاصل عدم اعتماد بنفس بوده و در نتیجه راه نامناسبی برای تعامل با دیگران است. این مقاله حقوق و مسئولیت های رفتار جرات ورزانه را بررسی می کند و هدف از آن این است که نشان دهیم جرات ورزشی چه فوایدی برایشما دارد. جرات ورزشی با قوانین، هنجارها و اخلاق منافاتی ندارد. جرات ورزشی یعنی ایستادن و صحبت کردن برای حقوق شخصی خودتان - اینکه بتوانید تفکرات، احساسات و باورهای خود را به شیوه ای مستقیم، مناسب و صادقانه بیان کنید. برای جرات ورزشی مترادف های مختلفی وجود دارد که تمام این مترادف ها در مقالات بکار برده می شود: قاطعیت، ابراز وجود، رفتار جرات مندانه، خود ابراز گری برخی از این مترادف ها می باشند. مهم است همچنین توجه کنید که: در حین جرات ورزشی بودن باید همیشه به تفکرات، احساسات و اعتقادات دیگران نیز احترام بگذاریم. آنهایی که رفتار جرات ورزانه دارند همیشه به تفکرات، احساسات و اعتقادات خودشان و همچنین دیگران احترام می گذارند. جرات ورزشی یعنی بتوانیم احساسات، خواسته ها، تمایلات و آرزوهای خودمان را بطور مناسب ابراز کنیم و یک مهارت شخصی و بین فردی بسیار مهم است. در تمام تعاملات خود با دیگران، چه در منزل باشد، و چه در محل کار با کارمندان، مشتریان یا همکاران، جرات ورزشی به شما کمک می کند که به شیوه ای روشن، گشوده و معقول خودتان را ابراز کنید، بدون اینکه حقوق خود یا دیگران را زایل کنید. جرات ورزشی افراد را قادر می کند که در جهت منافع خود عمل کنند، بدون اضطراب بی مورد حق خودشان را طلب کنند، احساسات صادقانه خود را به راحتی ابراز کنند و بدون انکار حقوق دیگران، حقوق شخصی خودشان را ابراز کنند

کلمات کلیدی:

جرات ورزشی، مهارت ارتباطی، روابط بین فردی، هنجار، قانون، اخلاق، پرخاشگرانه، منفعلانه، احساسات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1163054>

