



مهارت خود آگاهی

- مهارت شناخت توانایی ها ، استعدادها ، محدودیتها ،علائق احساسات .
- مشخص نمودن تواناییهای مثبت و منفی
- توانمند ساختن فرد در مقابل توانایی های منفی
- ارتقاء توانایی های مثبت

عزت نفس

چگونگی استفاده ما از اطلاعات و توانایی های خود برای برخورد با دنیا
و دستیابی به اهدافمان .

عزت نفس سالم :پذیرش خود ،دادن فیدبک مثبت به خود

عزت نفس پائین :نادیده گرفتن خود، فیدبک منفی

عواقب عزت نفس پایین

- اضطراب ، احساس تنهایی ، آمادگی برای افسردگی
 - جرأت‌مندی ندارند
 - آسیب‌پذیری در مقابل هر نوع لغزش و خطر (اعتیاد به مواد)
 - از بین بردن روحیه خلاق
 - کاهش عملکرد
- راههای رسیدن به عزت نفس بهتر

- تنظیم فعالیتها بر اساس تواناییها
- پذیرش افراد، همانگونه که هستند
- تعامل سالم در خانه و داشتن روابط گرم و صمیمانه
- دریافت بازخورد مثبت در مقابل انجام کار صحیح
- در نظر گرفتن نقش ارث ، خانواده ، جامعه
- نسبت دادن رفتار خوب فرزندان به خود آنها
- بررسی اشتباه رخ داده نه کل تواناییهای فرد
- کمک به جبران شکست و استفاده مفید از تجارب آن شکست
- توجه به کارهای مثبت ، شناخت استعدادها و پرورش آنها

مهارت ابراز وجود (جرات مندی)

- توانایی ابراز خود و احقاق حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران
 - رابطه باز ، صادقانه و مستقیمی است که باعث گسترش وجود خویش و ابراز خویشتن می‌گردد.
- عمل به نحو جرات‌مندانانه به فرد اجازه می‌دهد تا اعتماد به نفس را در خود حس کند.

- امکان دستیابی به روابط صادقانه را افزایش می دهد و به فرد کمک می کند تا درباره خود احساس بهتری داشته باشد.
- در انجام تصمیم گیری و تسلط بر فعالیتهای روزمره فرد نقش دارد.
- باعث برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان می شود

حقوق فردی:

- هر فردی حق دارد در مورد چگونگی هدایت زندگی خود تصمیم بگیرد .
- هر فردی حق دارد که ارزشها ، باورها ، عقاید و عواطف خاص خود را داشته باشد .
- هر فردی حق دارد خودش را ابراز کند و حق دارد بگوید "نه" ، "من نمی دانم"
- هر فردی حق دارد خودش را دوست بدارد
- هر فردی حق دارد افکارش را تغییر دهد ، اشتباه کند

جراتها و انسانها:

با کمی آسان گیری می توانیم بگوییم آدمها در مورد ابراز حقوقشان در روابط اجتماعی چهار دسته اند:

۱- منفعل:

این آدمها معمولاً سبک ارتباطی منفعلانه ای دارند. اگر بخواهیم کلمه صریح تری به جای صفت این افراد بگذاریم «بی جرات» بهترین گزینه است. ما در ظاهر این افراد را فروتن، صبور، از خود گذشته و مهربان می بینیم، اما آنها به خاطر این که به دیگران اجازه می دهند به راحتی حقوق و احساساتشان را نادیده بگیرند، همیشه در درون خود ناراحت اند و با خودشان کلنجار می روند.

۲- پرخاشگر:

- آنقدر این آدم‌ها دور و بر ما زیادند که شاید نیازی به توضیح این سبک ارتباطی نباشد. این افراد جرأت‌مندی را با خشونت اشتباه گرفته‌اند.
- آن‌ها حقوق خود را به قیمت نادیده گرفتن حقوق دیگران به دست می‌آورند.
- پرخاشگرها با منفعل‌ها یک زوج مکمل ناعادلانه را تشکیل می‌دهند.

۳- پرخاشگر منفعل:

جالب‌ترین و غیرقابل تحمل‌ترین سبک ارتباطی. این افراد به دلایل مختلف ممکن است احساس خشم یا خصومت نسبت به دیگران را تجربه کنند، اما نه توانایی بیان آن را دارند و نه می‌توانند این احساس‌ها را تحمل کنند.

آن‌ها شیوه‌های غیرمستقیم و انحرافی را برای خالی کردن خشم: لج کردن، کم کاری، با استفاده از هیجان‌های تأثیرگذار: مثلاً گریه یا قهر باج‌گیری کردن و جابه‌جا کردن خشم به اشیاء مثلاً پنچر کردن ماشین از شیوه‌های شیطنت‌آمیزی است که این افراد به کار می‌برند.

بعضی می‌گویند این سبک تا حدی ناخودآگاه و خودکار به کار برده می‌شود. البته وقتی این کارها تکرار شوند و نتیجه بخش باشند بعید هم نیست که اتوماتیک شوند.

کارمندی که کار ده دقیقه‌ای شما را به خاطر احساس خشم از ارباب رجوع‌های دیگر یا رئیسش، در دو ساعت انجام می‌دهد، نمونه یک فرد پرخاشگر منفعل است.

۴- جرات ورز:

همان‌طور که گفتیم جرأت‌ورزی، توانایی ابراز خود و احقاق حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. افراد جرأت‌ورز بدون این که پرخاشگری کنند و یا از راه‌های غیرمستقیم ابراز هیجان‌ها استفاده کنند به حقوق خودشان دست می‌یابند.

آن‌ها افکار و احساسات خودشان را خود انگیخته و صریح بیان می‌کنند. این آدم‌ها در عین حال افرادی مورد اعتماد، پذیرا و شنونده نیز هستند. آن‌ها اگر با شما مخالف باشند بدون این‌که بی‌احترامی کنند نظرشان را می‌گویند.

نکات لازم برای ابراز وجود:

- آگاهی نسبت به احساسات خود داشته باشیم و نسبت به آنها صادق و امین باشیم.
 - برای شرایطی که در آن قرار می‌گیرید جملات مناسب پیش‌بینی کنید
 - خیلی واضح و روشن و بطور مستقیم نظر خود را بیان کنید. (من، من نکنید)
 - اگر با خواسته‌ای مواجه شدید که مبهم است بخواهید آن را برای شما واضح و روشن نمایند.
 - از زبان بدن (سر بالا، مصمم و محکم صحبت کردن) استفاده کنید.
 - خونسردی خودتان را حفظ کنید
 - به عقاید و ارزشهای دیگران احترام بگذارید.
 - نیازهای منطقی خود را به‌طور مستقیم بیان کنید.
 - نظرات خود را بدون شرمندگی یا معذرت‌عنوان‌نمائید.
- از کلمه من یا ما به جای تو استفاده کنید
- تماس چشمی خود را با شخص مقابل حفظ‌نمائید
- در فاصله مناسب قرار بگیرید (فاصله‌ای که به فرد تسلط داشته باشید).
- در صورت موفق بودن در ابراز وجود به خود پاداش بدهید
- از کلمه "نه" به جای کلمه چرا استفاده کنید چون منتهی به آوردن دلیل و برهان می‌شوید.