



دانشگاه سمنان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
اداره مشاوره دانشجویی

## جراتمندی

یکی از مشکلات افراد نداشتن جرات ابراز احساسات، افکار و نظرات شخصی است. افراد بی جرات به کرات بیان می کنند که نمی توانند از حقوق خود دفاع کنند و غالباً مردم سلطه گراز آنها سوء استفاده می کنند، آنان در موقع اظهار عقایدشان دچار اضطراب می شوند و نمی توانند احساسات واقعی خود را بیان کنند. درست به همان صورت که بی جراتی یاد گرفته می شود رفتار جرات مندانه نیز می تواند یاد گرفته شود و این امر توسط مهارت‌های جدید محقق می شود و در واقع جرات ورزی جایگزین بی جراتی می شود.