

مهارت جرات ورزی

دانش یادگیری/انجام
ketab.ir

دکتر اکرم حسین زاده

روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه



مهارت جرات‌ورزی

مولف: دکتر اکرم حسین زاده اصفهانی

ناشر: اندیشه مولانا

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابك: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۶۳۲ - ۰۹ - ۵ - ISBN 978 - 622 - 7632 - 09 - 5

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری،

روبه‌روی اداره پست، پلاک ۱۲۴ واحدیک تلفن: ۶۶۴۰۸۹۲۷ - ۶۶۴۷۶۴۸۸

دفتر قم: خیابان شهدا (اصفائیه)، مجتمع تجاری صفائیه - طبقه سوم

تلفن: ۳۷۷۴۳۵۴۴ - ۳۷۷۳۳۶۴۵ فاکس: ۳۷۷۳۸۸۱۴

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

هر گونه تکثیر از تمام یا قسمتی از این اثر بصورت حروفچینی یا عکسبرداری، چاپ مجدد، چاپ افست، بلی کپی و انواع دیگر چاپ بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً جایز نمی باشد و پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 تعریف ابراز وجود، (جرات ورزی) یا رفتار قاطع
۱۰	 شیوه‌های مختلف رفتار افراد
۱۴	 روش‌های غلط تربیتی در کودکی
۱۵	 زیاده‌طلبی و کمال‌گرایی
۱۶	 ناتوانی در مواجهه درست با شکست‌ها
۱۹	 راه‌های مقابله‌های مثبت با شکست
۱۹	 ۱. پایداری و استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی
۱۹	 ۲. حفظ عزت نفس از راه به‌کار بستن تلاش و استعداد
۲۱	 ۳. ایجاد تعادل بین مسئولیت‌پذیری و ناتوانی
۲۱	 ۴. مشاهده و مطالعه احوال نخبگان و دانشمندان
۲۲	 دیدگاه اسلام در رابطه با رفتار صحیح
۲۲	 ۱. برخورد با چهره‌ای گشاده
۲۳	 ۲. نرمی و لطافت در گفتار
۲۳	 ۳. تحمل و بردباری در برابر مخالفت دیگران
۲۴	 ۴. عفو و گذشت
۲۴	 ۵. پایبندی به عهد و پیمان
۲۵	 ۶. مشورتی کار کردن (کار گروهی)

۲۵	۷. تعادل در رفتار
۲۶	۸. پرهیز از تمسخر و عیبجویی
۲۷	پرخاشگری حرکت به قصد آسیب رساندن
۲۷	تعریف پرخاشگری
۳۱	علت بروز رفتار پرخاشگرانه
۳۲	پیامدهای رفتار پرخاشگرانه
۳۷	خصوصیات کلیدی ابراز وجود در افراد
۳۷	ضرورت آموزش ابراز وجود و نهادینه کردن آن
۳۸	اهداف جرات‌ورزی و ابراز وجود
۳۸	فواید ابراز وجود
۳۹	مؤلفه‌های رفتار جرات‌مدانه
۳۹	۱. صداقت
۳۹	۲. صراحت
۴۰	۳. احترام
۴۰	۴. اختیار و آزادی
۴۰	فرایند ابراز وجود و مهارت آن
۴۱	بخش اول: توصیف غیرقضاوتی از رفتار
۴۵	بخش دوم: افشاسازی احساسات
۴۵	بخش سوم: روشن‌سازی رفتارهای طرف مقابل
۵۰	پرسشنامه مهارت جرات‌ورزی با ابراز وجود
۵۴	روش‌های تقویت مهارت «نه گفتن»
۶۳	منابع
۶۴	ب) انگلیسی

مقدمه

رفتار قاطع (ابراز وجود) که از اجزای مهارت‌های ارتباطی است، در راستای برخورداری از روابطی بر مبنای اعتدال و به دور از افراط و تفریط تعریف می‌شود؛^۱ یعنی ایجاد ارتباطی در حد وسط برخورد منفعلانه و پرخاشگرانه مدنظر است.

افراد بی‌بهره از جرات‌ورزی، نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند، غالباً در برخورد با دیگران منفعل، ترسو و پشیمان هستند، به نیازها و خواسته‌های خود اهمیت نمی‌دهند و از خواسته‌ها و نظر دیگران تبعیت می‌کنند یا افرادی هستند که با برخورد پرخاشگرانه از حقوق خود دفاع می‌کنند و به شیوه‌ای خصمانه سعی می‌کنند به آنچه می‌خواهند دست یابند. این در حالی است که بنا به فرمایش امام صادق (علیه السلام) «خداوند همه امور مؤمن را به او واگذار کرده است، اما اجازه نداده که خود را دلیل کند».^۲ بنابراین مؤمن نمی‌تواند نیازها و خواسته‌های خود را از طریق غالب شدن، توهین و تحقیر دیگران برآورده کند و به حقوق و خواسته‌های دیگران اهمیت ندهد. مهارت ابراز وجود و جرات‌ورزی به ما نحوه ارتباط صادقانه، بیان صریح نیازها، توانایی انتقال کلامی و غیرکلامی احساسات، افکار و هیجان‌ها بدون تنش یا احساس گناه و بدون تعدی به شأن و مقام دیگران، قبول مسئولیت آنچه در طول زندگی روی می‌دهد، اتخاذ تصمیم‌های بهتر و انتخاب‌های آزادانه‌تر، دوستی با خود و حفظ شأن و حرمت خویش را آموزش می‌دهد. ضمن اینکه موجب می‌شود که بدانیم حقوق معین و نظام ارزشی خود را نباید فدا کرد و باید از خود در برابر قربانی و استثمار شدن توسط دیگران محافظت نمود. البته تمیز اینکه چه وقت،

۱. محمد محمدی ری‌شهری، برگزیده میزان الحکمه، ح ۳۲۹۸ و ۵۹۳۲.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۶۵.

رفتارهای جرات‌مندانه به پیامدهای منفی یا مثبت منجر می‌شود، اساساً همان چیزی است که آموزش ابراز وجود به آن مرتبط است. آموزش ابراز وجود، نه آموزش پرخاشگری است که در نتیجه آن به حقوق و منزلت دیگران تعدی شود؛ و نه آموزش رفتار منفعلانه. کسب مهارت جرات‌ورزی مستلزم تدبیر و به‌کارگیری مهارت‌های مذاکره‌ای است. بدین منظور لازم است انعطاف‌پذیر باشید و از حقوق خود به خوبی دفاع کنید، و درعین حال برای دیگران نیز احترام قائل شوید و بدانید اگر می‌خواهید جرات‌ورز باشید، باید بتوانید اخم‌ها و انتقاداتی را که در نتیجه امتناع از پذیرفتن خواسته‌های دیگران و منفعل نبودن می‌بینید، تحمل کنید. این در حالی است که جرات‌مند نبودن، راحت‌تر است؛ چون با کمترین مخالفت همراه است.

حال در این مجال با ما همراه شوید تا شیوه مؤثر بیان عقاید و حقوق خود را با تقویت مهارت جرات‌ورزی یا رفتار قاطع در وجودتان بدون تعدی به حقوق دیگران بیاموزید.

اکرم حسین‌زاده

تابستان ۹۹