

روان‌شناسی ابراز وجود

اؤلفى

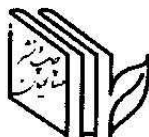
مريم اسلامى سر - حورى عليجاني

حسين كوهساريان - سايوندا

امير علي رجني

ويراستار علمي و تخصصي

حورى عليجاني



روان‌شناسی ابراز وجود

عنوان و نام پدیدآور	روان‌شناسی ابراز وجود/ مولفین مریم اسلامی فر... (و دیگران)؛ ویراستار حوری علیجانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۹۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	مهاژین مریم اسلامی فر، حوری علیجانی، حسین کوهساریان، مسلم بناوند، امیرعلی رجئی.
یادداشت	کتابد : ص. (۱۷۵) - ۱۷۶.
موضوع	ابراز وجود
موضوع	Self-aliza
شناسه افزوده	اسلامی فر، مریم، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۳۷۸۷۳

مؤلفان	مریم اسلامی فر - حوری علیجانی، حسین کوهساریان، مسلم بناوند، امیرعلی رجئی
ناشر	صالحیان
صفحه‌آرا	معصومه اسفندیاری
ویراستار	حوری علیجانی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۹۶-۸
شمارگان	۱۰۰ نسخه
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۹ - اول
قیمت	۴۱۸۰۰ تومان

ISBN:978-622-214-496-8

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۱۲۷-واحد ۳

تلفن: ۶۶۹۷۹۳۰۰ - ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه ۹

فصل اول

مقدمه و تاریخچه بدن شناسی، ابراز وجود ۱۱

تعاریف ابراز وجود ۱۳

تعریف جرأت ورزی ۱۴

ابراز وجود چیست؟ ۱۴

انواع ابراز وجود ۱۵

فواید ابراز وجود ۱۶

عوامل ابراز وجود نکردن ۱۷

بستر رفتار جرأت مندانه ۱۸

آسیب‌ها و پیامدهای ابراز وجود نکردن ۱۸

مؤلفه‌های رفتاری ۲۰

مقایسه مزایا و معایب سه شیوه رفتاری ۲۵

سبک‌های ارتباطی ۲۶

مقایسه زبان بدن سه شیوه و سبک رفتاری ۲۷

اصول پرورش ابراز وجود ۲۹

دو مهارت پایه در ابراز وجود ۲۹

موانع ابراز وجود ۳۰

فصل دوم

- ۳۱ اصول زیربنایی و منطقی ابراز وجود.
- ۳۳ رفتار منفعلانه
- ۳۳ ویژگی‌های سبک رفتار منفعلانه
- ۳۴ نگرانی‌های سبک رفتار منفعلانه
- ۳۴ علت ایجاد سبک رفتار منفعلانه
- ۳۵ آسیب‌های سبک رفتار منفعلانه
- ۳۶ رفتار پرخاشگرانه
- ۳۶ ویژگی‌های مهم رفتار پرخاشگرانه
- ۳۶ پیام ارتباطی رفتار پرخاشگرانه
- ۳۶ دلایل رفتار پرخاشگرانه
- ۳۷ رفتار جرأت‌مندانه
- ۳۷ ویژگی‌های مهم رفتار جرأت‌مندانه
- ۳۷ دلایل رفتار جرأت‌مندانه
- ۳۷ مراحل شش‌گانه ابراز وجود

فصل سوم

- ۴۳ چگونه با افکار منفی مبارزه کنیم؟
- ۴۵ افکار منفی چیست؟
- ۴۷ انواع فکر منفی و ویروس ذهن
- ۵۰ تمرین روزانه برای خلاصی از ویروس‌های ذهن
- ۵۱ تأثیر افکار منفی بر بدن
- ۵۳ تأثیر فکر منفی بر مغز
- ۵۷ پیش‌نیاز افزایش به اعتماد به نفس چیست؟
- ۵۸ به هیچ عنوان به خودتان برچسب نزنید

- تکنیک‌های حذف افکار منفی ۵۸
- چرا نمی‌توانیم نه بگوییم؟ ۶۱
- چطور نه بگوییم؟ ۶۳

فصل چهارم

- تکنیک‌های ابراز وجود ۷۱
- تکنیک‌های برای جرأت‌ورزی ۷۳
- فنون کلی جرأت‌ورزی ۷۳
- مه‌آلود کردن (Fogging) ۷۴
- روش پافشاری (Stuck Record) ۷۵
- پرس و جوی مثبت ۷۶
- پرس و جوی منفی ۷۷
- تکنیک‌های ابراز وجود قاطعانه در روابط ۷۸
- ابراز وجود قاطعانه در روابط ۷۸
- شش مهارت ویژه ۸۱

فصل پنجم

- پرسشنامه ابراز وجود ۹۱
- پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریجی ۹۳
- روایی و پایایی پرسشنامه ۹۳
- شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه ۹۴

فصل ششم

- پروتکل آموزش ابراز وجود ۹۷
- لهجه مبتنی بر ابراز وجود چیست؟ ۱۶۲
- چگونه از تلفظ به ابراز وجود استفاده کنیم ۱۶۲
- زبان بدنی باز و بسته ۱۶۹

۱۷۳..... تمرین‌هایی در زبان بدنی مبتنی بر ابراز وجود

۱۷۵..... منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

آیا هرگز در حالتی گیر کرده‌اید که احساس ناامیدی و ناتوانی بکنید و ندانید که چگونه باید رفتار کنید؟ آیا تابحال دیگران شما را برای انجام خواسته‌هایشان تحت فشار قرار داده‌اند به طوری که شما از سر اجبار و برخلاف میل خود تسلیم شده باشید؟ اگر چنین مواردی در زندگی شما بارها تکرار شده باشد، حتماً لازم است که روش‌هایی را بیاموزید که بتوانید در چنین شرایطی رفتار مناسبی داشته باشید. در واقع شیوه‌ای که در برقراری ارتباط، بی‌گناهی، در خانه، مدرسه، محل کار یا مجامع عمومی اتخاذ می‌کنیم، عامل مهمی در ایجاد سلامت و فشار روانی است. ما همه برابر هستیم؛ هیچ‌کس نسبت به شخص دیگر مهم‌تر یا کم‌اهمیت‌تر نیست. به خاطر این برابری، ما از حقوق اساسی انسانی برخورداریم. بین راه‌آهن (رفتار منفعلانه) و برخورد تهاجمی مرز باریکی وجود دارد و همه‌ی ما نیاز داریم که حرکت در میانه‌ی این دو را بدانیم و بلد باشیم. این همان مهارتی است که از آن با عنوان مهارت ابراز وجود یا جرأت‌مندی یا جرأت‌ورزی یا خود ابرازی نام‌برده می‌شود. ابراز وجود یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است که می‌تواند میزان افسردگی و اضطراب در شما را کاهش دهد و اعتماد به نفس را جایگزین آن کند. ابراز

وجود با رفتار تهاجمی و یا تکروری کردن بسیار متفاوت است، بلکه نگرش و روش شما در ارتباط با دیگران است. مشکل در ابراز وجود، ارتباط مستقیم با تصویر ذهنی مشخصی دارد که از خود داریم. اینکه شما چه تصویری از خود دارید و چگونه دوست دارید کارها را انجام دهید و توقعتان از نتیجه کار چیست دقیقاً همان چیزی است که به دیگران نمایش می‌دهید. راه‌های متفاوتی برای ابراز کردن خود وجود دارد حتی اگر شما راجع به اعتماد به نفس خیلی زیادی در درون خود نباشید. ابراز وجود یعنی اینکه دل و جرأت داشته باشید و بتوانید از حق خود و خواسته خود دفاع کنید و نگذارید حق شما ضایع گردد و ناچار مجبور به کاری شوید که تمایلی به آن ندارید. افرادی که در این زمینه مشکل دارند، از یک خواسته‌های دیگران می‌شوند و دائماً احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارند و خود را سرزنش می‌کنند. راه حل این کار سرزنش کردن خود نیست. روش‌هایی را باید یاد بگیرید تا برای همیشه از این مشکلات دور شوید. در این کتاب سعی خواهد شد دو مهارت پایه در ابراز وجود یعنی توانایی «نه» گفتن موقعی که می‌خواهید بگویید «نه» و گفتن «آری» موقعی که می‌خواهید بگویید «آری»، با زبانی ساده و شیوا آموزش داده شود. پس بعد از مطالعه کتاب یاد خواهیم گرفت، ابراز وجود جسارت، توانایی و خواستار حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است که به ما این اجازه را می‌دهد احساس اعتماد به نفس کنیم و امکان دسترسی به روابط صمیمی و صادقانه را افزایش دهیم و ضمن داشتن احساس خیلی خوبی نسبت به خود، به جایگاه‌های روزمره نیز مسلط باشیم، نتیجه‌ی این جسارت، توانایی تصمیم‌گیری و همچنین احتمال توفیق در راه رسیدن به اهداف است. کلام آخر و طلایی اینکه:

هدف از ابراز وجود، حمایت از حقوق شخصی بدون تجاوز به حقوق دیگران است.