

# حریت و رزی

نویسنده

استانی ہند کمار وارد

مترجمان

زرگس شارودی محمد ہدایت جو

سرشناسه: هالند استفانی **Holland, Stephanie**  
عنوان و پدیدآور: جرئت ورزی/نویسندگان استفانی هلند، کلار وارد، مترجمان نرگس شفارودی، محمد هدایت جو.  
مشخصات نشر: تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی ایران، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۲۲۹ ص، جدول.

شابک: 978-964-6473-94-2

یادداشت: قیفا

یادداشت: عنوان اصلی: **Assertiveness: a practical approach, 2002**

یادداشت: کتابنامه: ص: ۲۲۹

موضوع: قاطعیت (روانشناسی).

شناسه افزوده: وارد، کلار

شناسه لازوده: **Ward, Clare**

شناسه افزوده: شفارودی، نرگس، ۱۳۴۳- مترجم

شناسه افزوده: هدایت جو، محمد، مترجم

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی ایران

رده بندی کنگره: ۱۳۸۵ ۱۷۲ ق/ ۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

NLM

۱. جرئت ۲. رفتار درمانی

۱۳۸۵ ج/ ۳۳۶ ۵۷۵/ A۸۵ BF

شماره کتابخانه ملی: ۸۵-۳۵۶۹۳ م



نام کتاب: جرئت ورزی

نویسندگان، استفانی هلند- کلار وارد

مترجمین، نرگس شفارودی- محمد هدایت جو

ناشر، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی ایران ۸۵-۱۳۲

تاریخ و محل انتشار، ۱۳۸۵ - تهران

نویت چاپ، اول

تیراژ، ۱۰۰۰ نسخه

کارشناس کتاب، زهرا آخوند زاده

تایپ کامپیوتری و صفحه آرای، منصوره اقبال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی، شرکت مینکران چاپ

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۷۳-۹۴-۲ ISBN 978-964-6473-94-2

قیمت، / ۳۰۰۰ ریال

\* کاپیه حقوق قانونی این اثر متعلق به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی ایران می باشد.

جرئت‌ورزی در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را در عرصه علوم رفتاری به خود جلب نموده است. نداشتن جرئت و احترام به خود از مهمترین و جدی‌ترین مشکلات نوجوانان است. بی‌جرئتی ممکن است برای دیگران ایجاد ناراحتی نکند ولی عدم کفایت فردی و احساس ناایمنی باعث می‌شود که نوجوان احساس شادی و طراوت ننموده و پیوسته به دنیای درون خود پناه ببرند. بی‌توجهی به این رفتار غیر اجتماعی کودکان و نوجوانان موجب می‌شود که وضعیت خطرناک روان پریشی ایجاد شود. تلاش برای ایجاد جرئت در کودکان و نوجوانان و یا جرئت‌آموزی این امکان را فراهم می‌کند تا بتوانند ارتباطات مناسبی با دیگران برقرار نمایند.

توسعه ارتباطات موفق، ابراز احساسات درونی، افزایش احساسات احترام‌آمیز و حرمت به خود مواردی هستند که در رفتارهای ابراز وجود افراد قابل مشاهده بوده و افرادی که از رفتارهای جرئتمند برخوردار هستند با موقعیت‌های مختلف به خوبی مواجه می‌شوند برخی از مطالعات به ارتباط بین احترام به خود و پیشرفت تحصیلی پرداخته‌اند و بین تیزهوشی و احترام به خود در بین دانش‌آموزان ارتباط معنی‌داری یافت شده است.

کتاب حاضر که به همت والای سرکار خانم نرگس شفاوردی و جناب آقای محمد هدایت‌جو به زینت ترجمه آراسته گردیده از آثار

مورد استفاده در گروه‌های توانبخشی، روانشناسی بالینی، روانپزشکی و بسیاری از پژوهشگران در گروه‌های مختلف علوم پزشکی خواهد بود. این اثر مشتمل بر یازده فصل است. فصل اول مقدمه‌ای بر جرئت‌ورزی فصل دوم انواع رفتار و فصل سوم جرئت داشتن را مورد بحث قرار داده است فصل چهارم بحث حقوق افراد برای جرئت داشتن و فصل پنجم چگونگی مالک احساسات خود بودن را شرح می‌دهد. فصل ششم، هفتم روشهای نه گفتن و احترام به نفس را توصیف می‌کند. فصل هشتم در خصوص انتقاد و فصل نهم بحث جنسیت‌گرایی را مطرح می‌نماید. فصل دهم و یازدهم بر استفاده از قدرت و کاربرد بالینی جرئت‌ورزی پرداخته است. امید است دستاوردهای ارزنده این اثر بتواند راهنمای مفیدی برای درمانگران در گروه بهداشت و درمان باشد.

دکتر ابوالفضل خسروی

معاون پژوهشی

## پیشگفتار (۱)

انسان در قرن حاضر به دلیل پیشرفت فن آوری و عدم کاربرد صحیح آن با استرسهای فراوانی مواجه است. بهبود مهارت‌های اجتماعی خصوصاً جرئت‌ورزی یکی از راه‌کارهایی است که در توانبخشی و کاردرمانی به منظور مهار استرس به آن تأکید می‌شود. کتاب حاضر شاید از معدود کتابهایی است که در رابطه با جرئت‌ورزی مطالبی را به صورت علمی و کاربردی توضیح می‌دهد. اهمیت این کتاب شاید از این دید بیشتر مطرح باشد که نویسندگان آن خود دوره‌های جرئت‌ورزی را گذرانده و تجربیات حاصل از اجرای شیوه‌های جرئت‌ورزی با درمانجویان متفاوت را در این کتاب به قلم آورده‌اند. از آنجایی که این کتاب متناسب با فرهنگ غرب نگارش شده است، پیشنهاد می‌شود متخصصین با مطالعه آن چارچوبی از روشها و راه‌کارهای متناسب جهت آموزش جرئت‌ورزی را کسب نموده و تغییراتی در محتوای آموزشی آن که متناسب با فرهنگ ایرانی باشد، انجام دهند.

در نهایت از آقای محمد هدایت‌جو که با تلاش پیگیرانه خود مرا در ترجمه کتاب حاضر یاری نموده‌اند، قدردانی می‌کنم.

نرگس شفارودی

عضو هیئت علمی

و مدیر گروه کار درمانی دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی - درمانی ایران

(ج)

## پیشگفتار (۲)

بیشتر درمانجویان سرویس روان از بروز رفتار مناسب در مواجهه با موقعیتهای متفاوت اجتماعی ناتوان هستند. این ناتوانی به تعاملات اجتماعی افراد، آسیب زیادی وارد کرده و باعث ایجاد سرخوردگی، ضعف اعتماد بنفس، گوشه‌گیری، کاهش روابط بین فردی و مشکلات متعدد دیگری می‌شود.

در کتاب جرئت ورزی سعی شده است با تقسیم رفتارهای مختلف به چهار نوع و توضیح هر یک از آنها و بیان نتایج این رفتارها نوع مناسب رفتار و موقعیتهای مختلف آموزش داده شود. از آنجایی که این کتاب یک راهنمای کاری قابل انطباق را ارائه می‌دهد می‌توان با ایجاد تغییرات لازم آن را با گروه‌های مختلف درمانجویان انطباق داد.

با توجه به اینکه درمانجویان سرپایی و افرادی که فاز حاد را پشت سر گذاشته‌اند و بزودی از بیمارستان ترخیص می‌شوند؛ ممکن است هنگام ورود به اجتماع با مشکلات ناشی از رفتارهای خود مواجه شوند، توصیه می‌شود برای استفاده از آموزش جرئت ورزی در اولویت قرار گیرند. ضمناً مطالب می‌تواند برای خود درمانگر و کلیه علاقه‌مندان مؤثر باشد، از همه صاحب‌نظران گرامی تقاضا می‌کنم جهت بهبود محتوای کتاب، پیشنهادات ارزشمند خود را ابراز نمایند.

در پایان کتاب از استاد گرامیم سرکار خانم شفاوردی که بدون راهنمایی و نظریات ارزشمندشان ترجمه کتاب غیر ممکن بود، قدردانی

می‌کنم. همچنین از یاری دوستان عزیزم جناب آقای محمدعلی رضوی و جناب آقای محمدهادی صاحبی و برادر و خواهر گرامیم تشکر می‌کنم. از سرکار خانم عسگری نیز که در ویراستاری کتاب زحمات زیادی را تقبل کردند سپاسگزاری می‌نمایم.

محمد هدایت‌جو

کارشناس کاردرمانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران

## پیشگفتار نویسندگان

از شرکت در برنامه‌های جرث‌ورزی یافته‌های بسیار ارزشمندی بدست آوردیم که ما را بر آن داشت تا با نگارش این کتاب یافته‌ها را در اختیار دیگران قرار دهیم. یادگیری ارتباط همراه با جرث‌ورزی تأثیر شگرفی در زندگی ما داشته است. ما درست از هنگامی شروع به آموزش جرث‌ورزی کردیم که از شیوه کمک این مطالب ارزشمند به بیمارانمان آگاهی یافتیم بسیاری از افراد مراجعه کننده به ما مهارت‌های ضعیف ارتباطی و عزت‌نفس بسیار پائینی دارند. روش درمانی این کتاب هر دو زمینه را به طور همزمان حل می‌کند. به نظر ما این کتاب با ترکیب مهارت‌های متفاوتی که از آموزش حرفه‌ای به دست آورده‌ایم می‌تواند ارزشمندتر باشد. چون روند آموزش در جریان است ادعا نمی‌کنیم که همه‌ی جواب‌ها را داریم اما تجربیات پنج ساله‌ی ما نشان داده‌اند که تا چه حد این مطالب قدرتمند است و امیدواریم با نوشتن این کتاب مهارت‌ها و اشتیاق خود را عرضه کنیم.

این کتاب برای متخصصین تمامی زمینه‌ها فرصتی را فراهم می‌کند تا برداشت اصلاح شده‌ای را از آموزش جرث‌ورزی بدست آورند و همچنین راهنمای کاربردی را در دست داشته باشند تا با آن بتوانند قواعد جرث‌ورزی را هم برای خود و هم برای بیمارانشان به کار گیرند. بدلیل کار با تعدادی زیادی از پرسنل و درمان‌جویان بر تجربیات ما افزوده شده است و آگاهی فوق‌العاده‌ای نسبت به آموزش جرث‌ورزی در بین همکاران بوجود آمده است. اهداف ما از

نگارش این کتاب عبارتند از:

- نشان دادن جرئت‌ورزی به عنوان یک مهارت ارتباطی منطقی (هم برای آموزش دهنده و هم برای کارآموز).
- تشویق به استفاده از آموزش جرئت‌ورزی در میان حرفه‌های بهداشتی.
- نشان دادن کاربرد قواعد جرئت‌ورزی برای زمینه وسیعی از گروه‌های درمان‌جو.
- فراهم کردن یک برنامه تمرینی که بتوان آن‌را برای استفاده در همه سطوح منطبق کرد.

**بیشتر استفاده ما از روش درمانی جرئت‌ورزی در گروه‌های زیر بوده است:**

افراد با مشکلات یادگیری، افرادی که احساس افسردگی و اضطراب می‌کنند، افرادی که لکنت دارند، افرادی که در الگوهای خوردن مشکل دارند. این فهرست انعکاس دهنده تخصص بالینی ماست اما خوانندگان می‌توانند جرئت‌ورزی را برای گروه‌ها و اشخاص دیگر نیز به کار ببرند.

توصیه ما اینست که این آموزش را امتحان کنید چون باور داریم که این نکات با بیشتر مراجعین بدون در نظر گرفتن ماهیت مشکلات آنها مرتبط است.

اگرچه هدف این کتاب تشویق شما به استفاده از مطالب در مورد بیمارانتان است اما امیدواریم شما با استفاده از خلاقیت، قواعد جرئت‌ورزی را در زندگی شخصیتان به کار گیرید.

**استفانی هلند - کلاروارد**

## فهرست مطالب

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۳  | فصل اول: مقدمه‌ای بر جرئت ورزی    |
| ۳  | شما و جرئت‌ورزی                   |
| ۴  | تغییر                             |
| ۵  | تغییر شخصی                        |
| ۶  | تعریف جرئت‌ورزی                   |
| ۱۱ | فصل دوم: انواع رفتار              |
| ۱۱ | مقدمه                             |
| ۱۱ | یادگیری پذیرش رفتار خود           |
| ۱۲ | بی تفاوتی                         |
| ۱۴ | پرخاشگری مستقیم                   |
| ۱۵ | پرخاشگری غیرمستقیم                |
| ۱۷ | جرئت‌ورزی                         |
| ۲۱ | فصل سوم: جرئت داشتن               |
| ۲۱ | مقدمه                             |
| ۲۲ | زبان بدن                          |
| ۲۵ | زمینه نمایش                       |
| ۲۶ | نشان دادن احساسات                 |
| ۲۶ | واضح بودن                         |
| ۲۷ | حفظ شرایط و همدلی                 |
| ۲۸ | تلاش برای مصالحه                  |
| ۳۳ | فصل چهارم: حقوق ما برای جرئت ورزی |
| ۳۳ | مقدمه                             |

منشور حقوق ..... ۳۳

فصل پنجم: مالک احساسات خود بودن ..... ۴۹

مقدمه ..... ۴۹

چه چیزی احساس می‌کنیم؟ ..... ۴۹

تکذیب و واپس زنی ..... ۵۱

آگاهی ..... ۵۲

افشا ..... ۵۳

بیان جسمی ..... ۵۵

بیان شناختی ..... ۵۶

فصل ششم: امتناع و درخواست کردن ..... ۶۱

مقدمه ..... ۶۱

عقایدی که زیر بنای احساس می‌شوند ..... ۶۲

مبارزه با عقاید ..... ۶۵

تعیین کردن محدودیتها ..... ۷۰

روشهای «نه» گفتن ..... ۷۱

درخواست کردن ..... ۷۳

فصل هفتم: احترام بنفس ..... ۷۷

مقدمه ..... ۷۷

ایجاد عزت نفس ..... ۷۹

تمجید ..... ۸۰

فصل هشتم: انتقاد و اختلاف ..... ۸۵

پذیرش انتقاد ..... ۸۵

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| ۸۶..... | چرا انتقاد آزار می‌دهد؟   |
| ۸۸..... | چه طور با آن برخورد کنیم؟ |
| ۹۳..... | انتقاد کردن               |

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| ۱۰۱..... | فصل نهم: جنسیت          |
| ۱۰۱..... | مقدمه                   |
| ۱۰۲..... | پیامهای اجتماعی         |
| ۱۰۴..... | تصور از بدن             |
| ۱۰۶..... | جنسیت گرایی             |
| ۱۰۸..... | جنسیت در مقابل لذت جنسی |

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| ۱۱۵..... | فصل دهم: اختیار جرئت‌ورزی   |
| ۱۱۵..... | مقدمه                       |
| ۱۱۵..... | قدرت چیست؟                  |
| ۱۱۷..... | استفاده نامناسب از قدرت     |
| ۱۲۰..... | قدرت جرئت‌ورزی              |
| ۱۲۱..... | ما از اینجا به کجا می‌رویم؟ |

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| ۱۲۵..... | فصل یازدهم: کاربرد بالینی |
| ۱۲۵..... | مقدمه                     |
| ۱۲۵..... | زمان‌بندی                 |
| ۱۲۶..... | انتخاب و گزینش            |
| ۱۲۷..... | پویایی گروه               |
| ۱۲۹..... | نقش تسهیل کننده           |
| ۱۳۰..... | گروه‌های درمانجویان       |
| ۱۴۵..... | توصیفی از یک گروه         |

استفاده از جرئت‌ورزی در محیط کاری ..... ۱۴۹

ضمیمه (الف): طرح‌های جلسه ..... ۱۵۵

محل اجتماع ..... ۱۵۵

زمان‌بندی ..... ۱۵۵

جلسه‌ی اول ..... ۱۵۷

جلسه‌ی دوم ..... ۱۶۳

جلسه‌ی سوم ..... ۱۷۳

جلسه‌ی چهارم ..... ۱۸۰

جلسه‌ی پنجم ..... ۱۸۵

جلسه‌ی ششم ..... ۱۹۰

جلسه‌ی هفتم ..... ۱۹۶

جلسه‌ی هشتم ..... ۲۰۱

جلسه‌ی نهم ..... ۲۰۸

جلسه‌ی دهم ..... ۲۱۳

ضمیمه (ب): منابعی برای تسهیل‌کننده‌ها ..... ۲۱۹

فرصت‌های آموزشی برای جرئت‌ورزی ..... ۲۱۹

فهرست کتابهای تسهیل‌کننده‌ها ..... ۲۲۰

افزایش آگاهی نسبت به جنیست ..... ۲۲۱

پیشرفت شخصی ..... ۲۲۱

منابع ..... ۲۲۲

ایندکس ..... ۲۲۵