

خودی نشان بدهید

صالحی، علی محمد ۱۳۶۱
خودی نشان بدهید: مهارت ابراز وجود/ علی محمد صالحی - قم
مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، معاونت تربیتی و
فرهنگی، ۶۴ ص، مصور، ۱۳۶۱
ISBN: 978-964-411-768-8

پشت جلد به صورت انگلیسی:

Express your talent

کتابنامه

۱. استعداد و شگرایی (کودک و نوجوان)

خ ۲ ص/ BP۲۷۷

نویسنده: علی محمد صالحی

ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

جانب: غربت

بیت و تاریخ چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۱۷۰۰ تومان

شماره ای: ۱۳۵۵۵۵۵۵

چاپ: ۱۳۵۵۵۵۵۵ مهدی عباسی، امیر عرفان، مجید همتی

ویراستار: محمدصادق محمدی

صفحه‌آرا: جواد شهبازی

عکس: علی محمد خواسته

تصویرساز: میثم قشم‌علی



خودی نشان بدهید

مهرت ابراز وجود

مقدمه • ۷

فصل نخست • آشنایی با ابراز وجود

تعریف ابراز وجود

فواید ابراز وجود

ضرورت یادگیری و به کارگیری فنون و گسترش

حل مشکلات

عوامل ابراز وجود نکردن برخی افراد و بستر

ابرار وجودشان

چرا برخی ابراز وجود نمی کنند؟

بستر رفتار جرثومندانه

آسیب ها و پیامدهای ابراز وجود نکردن

۱. محرومیت از حق خویش

۲. کم شدن روزی

۳. استفاده از شیوه های منفی و نامناسب

۴. تجربه رنجیدگی و افسردگی

۵. بروز آثار منفی

واکنش های جنگ و گریز در جامعه انسانی

پیامدهای فعالیت پاسخ جنگ و گریز در جامعه

انسانی

سیک های ارتباطی

۱. سیک سلطه پذیرانه

۲. سیک پر خاشگرانه

۳. سیک ابراز وجود

انواع ابراز وجود

فصل دوم

ابرار وجودهای طبیعی

ابرار وجود به روش تأیید توصیفی

ابرار وجود در دوری از گناه

ابرار وجود با مجاهده و استقامت در راه خدا

فصل سوم • مراحل شش گانه ابراز وجود

فصل چهارم • راهکارهای افزایش ابواز وجود

۴۹

۱. رویارویی با موقعیت

۵۰

۲. افزایش اعتمادبه نفس

۵۱

پرهیزکاری؛ بزرگترین ارزش انسانی

۵۲

۳. کنترل فشار روانی

۵۵

۴. مهارت های برای ابراز وجود

۵۷

۵. صفحه خط افتاده

۵۸

۶. توجهی انتخابی

۶۰

چند نکته کلی

۱. وقتی اشتباه کردید به اشتباهتان اعتراف کنید

۲. به پیام های مخاطب خود نیز توجه کنید

۳. در زندگی خود فعال و دقیق باشید

چند راهبرد کلی برای ارائه رفتار جریتمندانه

سخن پایانی

منابع

۶۳

فصل سوم • مراحل شش گانه ابراز وجود

۳۳

۱. آمادگی

۳۶

۲. ارسال پیام ابراز وجود

۳۸

الف) تماس چشمی

ب) حالت بدن و چهره

ج) صدا

د) تنفس

۳. سکوت

۳۹

۴. گوش کردن به پاسخ دفاعی

۵. تکرار فرایند

۴۰

۶. تمرکز بر راه حل

انواع رفتارهای تحقیرآمیز و راه حل های

هریک

۴۱

۱. توهین و تحقیر کلامی مستقیم

۲. توهین و تحقیرهای کلامی غیرمستقیم

۳. توهین و تحقیرهای غیر کلامی

خلاصه

۴۷

مقدمه

■ حامد در جلسه سخنرانی یک نویسنده شرکت می‌کند. پس از سخنرانی به کسانی که گرد نویسنده حلقه زده‌اند، می‌پیوندد، می‌خورد و به این نویسنده بگوید که چقدر از کتاب‌های او لذت می‌برد و چقدر این کتاب‌ها بر زندگی او تأثیر داشته‌اند، اما سکوت می‌کند. با خود می‌گوید: «چه فایده که اینها را بگویم؟ کسی نداند که نویسنده مشهوری است. حرف‌های من تأثیری ندارد». نویسنده به حامد نگاه می‌کند، اما او همچنان ساکت می‌ماند. ترس بر او غالب می‌شود و با خود می‌گوید: «اگر حرف نزنم بهتر است».

■ مریم از احسان حرفی شنیده که به نظرش درست نیست. احساس می‌کند که باید در مقام مخالفت با او حرفی بزند و نظرش را بگوید، اما نگران است. می‌ترسد خدشه‌ای به زندگی‌اش وارد شود. می‌ترسد اگر حرفی بزند، شوهرش آن را مخالفت با خود بداند. مادرش پیش‌تر به او آموخته که «زن خوب از شوهرش حمایت می‌کند»، و از این‌رو سکوت می‌کند و حرفی نمی‌زند.