

۱۸۰/۱۸
۱۲۹۶/۴/۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش ابراز وجود بر قاف آوری و معنابخشی با تاکید بر
عزت نفس، اضطراب و سلامت روانی

محمد نصیری

حسین عسگری



سرشناسه	نصیری، محمد، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	آموزش ابراز وجود بر تاب‌آوری و معنابخشی با تاکید بر عزت نفس، اضطراب و سلامت روانی / محمد نصیری، حسین عسگری.
مشخصات نشر	تهران : سخنوران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	خ، ۱۲۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۶۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	ابراز وجود
مرصوع	Self-realization
موضوع	قاطعیت (روانشناسی)
موضوع	(Assertiveness) Psychology
موضوع	تاب‌ری
موضوع	(Resilience) Personality traits
شناسه افزوده	عسگری، حسین، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ عن BF ۴۷۱
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۷۸۰۸۸



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳

۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳

سایت انتشارات: www.chapketab.com

عنوان کتاب	آموزش ابراز وجود بر تاب‌آوری و معنابخشی با تاکید بر عزت نفس، اضطراب و سلامت روانی
تألیف	محمد نصیری، حسین عسگری.
ناشر	سخنوران
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۵ - اول
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۶۷-۷
مرکز پخش	۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳
قیمت	۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل ۱	
کلیات.....	۱۳
مقدمه.....	۱۳
فصل ۲	
معنابخشی، مبانی و مفاهیم.....	۲۳
معنابخشی به زندگی.....	۲۳
مفهوم معناجویی.....	۲۴
جوهر وجود.....	۲۵
خلاء وجودی.....	۲۶
ناکامی وجودی.....	۲۷
پویایی اندیشه‌ای.....	۲۸
معنای رنج.....	۲۹
رنج بردن و مثلث غم‌انگیز.....	۳۰
راههای کشف معنا، مثلث معنا.....	۳۱
ارزشهای تجربی.....	۳۱
ارزشهای خلاق، معنای کار.....	۳۱
ارزشهای نگرشی.....	۳۲
ویژگیهای معنا درمانی.....	۳۲

۳۳	توجه به ناهشیار معنوی
۳۳	اهمیت دادن به مطالعات همبستگی نگر
۳۳	اهمیت فنون
۳۴	اهمیت سطح و نما
۳۴	جهت‌گزینی به سوی معنا
۳۴	خاستگاه معنا درمانی، گستره زندگی
۳۵	ره‌آورد، نا درمانی
۳۶	نقد بر سنا درمانی
۳۶	وجوه ارزشی
۳۷	وجوه انتقادی

فصل ۳

۴۱	تاب‌آوری، خصوصیات و مؤثردها
۴۷	عوامل مؤثر در انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری
۵۰	خصوصیات افراد تاب‌آور
۵۱	ویژگی‌های اصلی افراد تاب‌آور
۵۳	چگونه تاب‌آور شویم؟
۵۶	گام‌هایی برای افزایش تاب‌آوری

فصل ۴

۵۹	ابراز وجود، کارکردها و مؤلفه‌ها
۶۰	تعریف ابراز وجود
۶۱	مؤلفه‌های ابراز وجود
۶۷	کارکردهای ابراز وجود
۶۹	مهارت ابزار وجود یا رفتار قاطعانه
۷۰	انواع رفتار قاطعانه
۷۰	درخواست قاطعانه
۷۰	عوامل مؤثر در رفتار قاطعانه

۷۴	اضطراب
۷۴	مقدمه
۷۵	انواع اضطراب
۷۷	رویکردهای نظری به اضطراب
۷۷	نظریه بیولوژیکی اضطراب
۸۱	نظریه‌های روان‌کاوانه اضطراب
۸۱	نظریه فرویدی
۸۳	نظریه نو فرویدی
۸۴	نظریه‌های تاریخی اضطراب
۸۵	نظریه‌های یادگیری شناختی - اجتماعی (CSL)
۸۶	نظریه‌های شناختی اضطراب
۸۸	راه‌های پیشگیری از اضطراب
۹۱	عزت نفس
۹۱	مقدمه
۹۲	مفهوم عزت نفس
۹۲	اهمیت عزت نفس
۹۴	تفاوت عزت نفس با خودپنداره
۹۵	تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس
۹۵	نشانه‌های عزت نفس پایین
۹۶	ویژگیهای افراد دارای عزت نفس
۹۶	عزت نفس در قرآن و احادیث
۹۷	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۹۸	نظریه‌های عزت نفس
۹۸	نظریه کوپر اسمیت
۹۹	نظریه مازلو
۹۹	نظریه راجرز
۱۰۰	نظریه ویلیام جیمز

۱۰۰.....	نظریه جرج مید.....
۱۰۰.....	دیدگاه اریکسون.....
۱۰۱.....	سلامت روانی.....
۱۰۱.....	مقدمه.....
۱۰۳.....	تاریخچه سلامت روانی.....
۱۰۴.....	تعریف سلامت روان.....
۱۰۶.....	نقش خانواده در تامین سلامت روان.....

فصل ۵

۱۰۷.....	نتیجه گیری.....
۱۱۱.....	فهرست منابع.....

پیشگفتار

آموزش ابراز وجود یکی از مهارت‌های زندگی است که باعث بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، بهبود معنابخشی در زندگی و در نهایت افزایش میزان تاب‌آوری می‌شود.

در عصر کنونی دو تغییر عمده فرهنگی در جوامع مختلف به وجود آمده است: یکی اینکه ارتباطات شخصی نسبت به گذشته انزوا بیشتری یافته و به صورت یک منبع اصلی خود ارزشمندی و رضایت از زندگی در آمده است، و دیگر آن که دامنه رفتار قابل قبول اجتماعی به طور قابل توجهی گسترش یافته است. در چارچوب این زمینه فرهنگی، علاقه به جرأت‌آموزی، نه به صورتی که حالت زودگذر باشد، بلکه ضرورت آن به شکلی که شیوه مؤثر دائمی احساس می‌شود. جرأت‌آموزی برخلاف ارزش‌های فرهنگی قوی و فراگیر را ارضاء می‌کند و دو هدف عمده دارد: یکی کاهش اضطراب اجتماعی و دیگری کسب مهارت‌های اجتماعی. فردی که با جرأت است می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگهدارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا

به حقوق دیگران لطمه بزند (ماخیجا و سینگ^۱، ۲۰۱۰). کودکانی که با همسالان خود ارتباط اندکی دارند، موقعیتهایی را که مهارتهای اجتماعی - شناختی و نیز اخلاقی را میسر می سازند از دست می دهند. همچنین، از نظر اجتماعی منزوی هستند، تمایل به افسردگی و تنهایی دارند و در مدرسه عملکردهای کمتری دارند (استوب و رنرت^۲، ۲۰۰۸). در آموزش جرأت ورزی به فرد آموخته می شود که چگونه رفتار مبنی بر جرأت و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدفهای مورد نظر (همواره با رفتار توأم با جرأت)، تکرار نقش گذاری، واژگون سازی نقش، ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه های مناسب مبتنی بر جرأت را بران بیاورد. خواسته های خود می آموزد (مان^۳، ۱۹۹۵). رفتار جرأت ورزانه با خودپنداره مثبت، عزت نفس، تسلط، خود بسندگی و اعتماد به نفس همگرایی و همبستگی دارد و رفتارهای غیر جرأت ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترسها، هراسها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگریهای درونی دارند (رضاپور، ابوترابی کاشانی، ابرامیم، قهاس^۴، ۱۳۹۱). مهارت جرأت ورزی را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه می دانند، به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشده. شیوه ای که در برقراری ارتباط با دیگران اتخاذ می شود عامل مهمی در تعامل اجتماعی می باشد. ارتباطات ضعیف می توانند به روابط ناسالم منجر شوند و فشار روانی را افزایش دهند. یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی، استفاده صحیح از مهارت جرأت ورزی است. افراد با مهارتهای جرأت ورزی ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات

متعددی را به وجود می‌آورند. آموزش جرأت‌ورزی یک شیوه مداخله ساخت یافته است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می‌شود. از این روش برای درمان اختلال‌های اضطرابی و ترسهای مرضی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بهره گرفته می‌شود. این رویکرد خاص صرفاً برای افرادی که مشکلات بالینی دارند به کار برده نمی‌شود، بلکه در حد بسیار وسیعی در دنیای تجارت، به ویژه در حوزه‌های فروش و مدیریت نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در مورد به کارگیری آموزش جرأت‌ورزی به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات متعددی انجام گرفته است. از طرف دیگر تاب‌آوری در طی دو دهه گذشته در حوزه روانشناسی مورد توجه زیادی قرار گرفته است. مفهومی که گرچه هنوز در مورد ماهیتش توافق چندانی صورت نگرفته اما به دلیل این که یک از شاخه‌های سلامت روان است اهمیت خاصی دارد.

بسیاری از پژوهشگران تاب‌آوری را به عنوان توانایی غلبه و گذار از حوادث ناگوار تعریف و از آن به عنوان یک ایده مزمن با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت آنان در برابر خطراتی که در طول زندگیشان به وجود می‌آید، یاد کرده‌اند. عدم تاب‌آوری می‌تواند به بروز رفتارهای پرخاشگرانه زودهنگام مؤثر باش و عدم تاب‌آوری افراد را در معرض خطر و مشکلات هیجانی و استرسی قرار می‌دهد (هارت، شیل و کوک، ۲۰۰۷).

در پایان قدردانی از، پدر و مادر عزیزم که توفیق خود را نتیجه زحمات، نوازشها و دعای خیر ایشان می‌دانم که با صبر و حوصله در تمام مراحل تحصیل یاری‌ام دادند و از هیچ حمایتی دریغ نداشتند، باشد که قطره‌ای از دریای بی‌کران محبت‌هایشان را سپاس گفته باشم.

تشکر و قدردانی خود را به خاطر زحمات بی دریغ و راهنمایی‌های بسیار ارزشمند استاد بزرگوارم خانم دکتر فریده حمیدی، استاد ارجمند، آقای دکتر بهرام صالح صدق پور و از درگاه خداوند متعال توفیقات روزافزون ایشان را خواستارم.

سپاس من اندک است و لطفتان بی دریغ، پیروز باشید در پناه یگانه جاوید،

توفیق رفیق راهتان باد

محمد نصیری

بهار ۱۳۹۶

www.ketab.ir