

جرات ورزی

کتابی برای همه

نویسنده: مکس آ. ایگرت
(تخصص روان‌شناسی مدیریت)

مترجم: مهدی چمی کارپور

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۵

ایگرت، مکس Eggret, Max
عنوان و نام پدیدآور: جرأت‌ورزی (کتاب برای همه) / نویسنده مکس آ. ایگرت؛ ترجمه
مهدی چمی‌کارپور.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۳۸-۱ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی © ۲۰۱۱ assertiveness pocketbook.

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) (Assertiveness psychology)

موضوع: ارتباط بین اشخاص (Interpersonal communication)

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) -- آموزش (Assertiveness training)

شناسه افزوده: چمی، مهدی، ۱۳۵۶ رده‌بندی کنگره: ۷۱۳۹۵ الف ۲ ق BF ۵۷۵/

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۷۱۵۰۶

جرات ورزی

کتابی برای همه

نویسنده: مکس آ. ایگرت

ترجم: مهدی چمی کارپور

میراث: گروه علمی رشد

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۵ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: انتشارات



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۲۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶

تهران - ۱۳۹۵

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	سخن مترجم
	مقدمه
۱۷	تعریف جرات‌ورزی
۱۸	رواج روزافزون
۱۹	در برابر چه کسی می‌توانید جرات‌ورز باشید؟
۲۰	جرات‌ورزی: چرا اکنون؟
۲۱	چه زمانی می‌توان جرات‌ورزی کرد؟
۲۲	جرات‌ورزی و استحکام شخصیت
۲۳	حفظ تعادل

سه شیوه رفتاری

۲۷	سه گزینه
۲۸	۱. رفتار غیر جرات‌ورزانه
۳۶	چرخه ظالمانه بایدها
۳۷	زندان الزامات نامناسب
۳۷	ضرورت دارد
۳۷	لام است
۳۷	حتی
۳۷	باید
۳۸	گفت‌وگو با خوب، چرخه شکست و چرخه موفقیت
۳۹	استبداد صداهای درونی
۴۲	۲. رفتار پرخاشگرانه
۴۴	۳. رفتار جرات‌ورزانه
۴۵	منفعت دوچندان
۴۶	مزایای روان‌شناختی
۴۷	آزادی صداهای درونی
۴۸	چرخه آزادی
۴۹	تأییدها
۵۰	تأییدهایی برای کار
۵۱	تأییدهایی برای زندگی

حقوق و مسئولیت‌ها

۵۵	حقوق اساسی
۶۲	سایر حقوق اساسی
۶۴	مسئولیت‌ها

۶۵	تقابل حقوق و مسئولیت‌ها
۶۷	حقوق اساسی در محیط کار
۷۰	مسئولیت‌ها در محیط کار

مهارت‌های جرأت‌ورزی

۷۳	زبان بدن
۷۴	زبان بدن غیر جرأت‌ورزانه
۷۵	زبان بدن برحاشگرانه
۷۶	زبان بدن جرأت‌ورزانه
۷۷	مدیریت کردن انتقاد
۷۹	برخورد کردن با انتقاد
۸۰	انتقاد کردن
۸۱	پاسخ دادن به انتقاد
۸۳	دریافت بازخورد مثبت
۸۴	بازخورد مثبت
۸۵	چگونه عدم موافقت خود را نشان دهیم
۸۶	فرایند عدم توافق
۹۲	بیان جمله‌ای که با «من» شروع می‌شود
۹۶	ترکیب جملات حاوی کلمه «من»
۹۷	چگونه دستورالعمل‌های جرأت‌ورزانه بدهیم
۹۹	سوزن گیر کرده
۱۰۰	مثال‌های سوزن گیر کرده
۱۰۲	جرأت‌ورزی منفی
۱۰۳	مه‌آلود کردن
۱۰۴	کاوش منفی
۱۰۵	کلمات قدرتمند

مهارت‌های جرأت‌ورزی

۱۱۳	توصیه‌های کلی
۱۱۷	نکاتی کلیدی برای جرأت‌ورزی
۱۱۸	فعالیت شماره‌ی ۱
۱۱۹	فعالیت شماره‌ی ۲
۱۲۰	فعالیت شماره‌ی ۳
۱۲۱	فعالیت شماره‌ی ۴
۱۲۲	فعالیت شماره‌ی ۵
۱۲۳	فعالیت شماره‌ی ۶
۱۲۴	فعالیت شماره‌ی ۷
۱۲۵	فعالیت شماره‌ی ۸
۱۲۷	فعالیت شماره‌ی ۹
۱۲۸	فعالیت شماره‌ی ۱۰
۱۳۲	فرهنگ واژگان
۱۳۴	درباره نویسنده

سخن شکرچم

چرا مهارت‌های زندگی؟ ما پیرامون بسیاری مسائل و وسایل در این زندگی مدرن مان آگاهی کسب می‌کنیم. به عنوان یک مثال کوچک و رایج، یاد می‌گیریم که چگونه با یک دستگاه کامپیوتر کار کنیم؛ از آن به لحاظ سخت‌افزاری و نرم‌افزاری محافظت کنیم؛ کار کردن با برنامه‌های مختلف مورد نیاز آن را بیاموزیم؛ ویروس‌های سیستم را شناسایی و حذف می‌سازیم؛ و بسیاری مسائل دیگر. اما واقعا تا چه اندازه سعی می‌کنیم پیرامون شبکه‌های اجتماعی / هیجانی / رفتاری خودمان به عنوان یک انسان بدانیم؟! ذهن ما چگونه کار می‌کند؟ چگونه می‌توانیم از سلامت کارکرد آن محافظت کنیم؟ چگونه این سیستم ذهنی دچار مشکل می‌شود و ما ناهنجاری‌های فکری، هیجانات منفی و دردناک و رفتارهای آسیب‌رسان به خود و دیگران را تجربه می‌کنیم؟ ما به داشتن آگاهی پیرامون بسیاری از مسائلی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم

احساس نیاز می‌کنیم، ولی عموماً کمتر احساس می‌کنیم که پیرامون خود زندگی و پیرامون چگونه زندگی کردن هم نیاز به دانش، آگاهی و مهارت داریم. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای است شامل عمده موارد مهارت‌های مقابله‌ای (جهت مدیریت استرس، اضطراب، افسردگی، خشم و سایر مشکلات رفتاری/هیجانی)، مهارت‌های ارتباطی (شامل جرأت‌ورزی، مهارت حل تعارض و ایصال، رابطه اجتماعی سالم، رابطه عاطفی صمیمانه)، مهارت‌های شناختی (حس مسئولیت، فکر خلاق، تفکر انتقادی) که فرد را در مواجهه با چالش‌های روزمره زندگی مجهز می‌سازد. همانگونه که اشاره شد، جرأت‌ورزی تنها یک مهارت از میان مجموعه مهارت‌های زندگی است.

چرا جرأت‌ورزی؟ در این انسانی الزام و همیشه بر پایه اخلاق و انسانیت پیش نمی‌روند. همیشه در جامعه هستند کسانی که در دنبال کردن اهداف شخصی خود ابائی ندارند حقارت یا دل را نادیده بگیرند یا پایمال کنند. لذا به جای اینکه تنها امیدوار باشیم که دیگران حقوق ما را پایمال نکنند، بهتر است این توانایی و مهارت را در خود پرورش دهیم تا بتوانیم از مواضع و حقوق خود، ضمن احترام گذاردن به مواضع و حقوق دیگران، دفاع کنیم. با استفاده از جرأت‌ورزی، ما نه در دام انفعال گرفتار می‌آییم که بخواهیم حقوق و نیازهای خود را نادیده بگیریم، و نه به سمت رفتارهای پرخاشگرانه کشیده می‌شویم که بخواهیم برای رسیدن به حقوق و اهداف و برآوردن نیازهای خود، حقوق انسانی دیگران را پایمال کنیم.

پیرامون کتاب حاضر: نویسنده در کتاب حاضر سعی نموده است تا به گونه‌ای علمی اما در عین حال با زبانی ساده، مختصر و مفید و نسبتاً جذاب، مفهوم جرأت‌ورزی، مؤلفه‌ها و مهارت‌های اساسی آن را به خوانندگان معرفی نماید. کتاب‌های جامع‌تری نیز در این زمینه وجود داشت، ولی این کتاب را برای ترجمه انتخاب نمودم، چون احساس کردم که افراد با سنین و سطوح تحصیلی

متفاوت می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند، با مفاهیم آن آشنا گردند و از کتاب استفاده نمایند. زبان این کتاب آنقدر ساده هست که افراد با سن و تحصیلات پایین نیز بتوانند از آن بهره‌مند گردند، و آنقدر ساختاریافته و علمی نیز هست که برای افراد دارای سن و تحصیلات بالاتر نیز کاملاً مفید باشد.

تدوم و دو فصل اول این کتاب (سه شیوه رفتاری و حقوق و مسئولیت‌ها) به مبنای دینی دارند و شامل آن چیزهایی هستند که خواننده لازم است بیرون جرأت‌ساز می‌داند؛ و دو فصل آخر کتاب (مهارت‌های جرأت‌ورزی و فعالیت‌های جرأت‌ورزانه) جنبه کاربردی و عملی دارند و شامل آن چیزهایی هستند که خواننده لازم است در راستای رسیدن به جرأت‌ورزی انجام دهد.

سخنی برای این نوزاد والدین ضعیف و شکننده (چه منفعل و چه پرخاشگر)، جرأت‌ورزی فرزندان خود را تهدیدی برای اقتدار والدینی خود به شمار می‌آورند. این والدین فرزندان خود را نمی‌مانند خودشان ضعیف و شکننده بار می‌آورند. والدین می‌بایست این مهر را مد نظر قرار دهند که آنها قرار است فرزندان به قدر کافی توانمند پرورش دهند که بتوانند در آینده، در میانه این زندگی مدرن پیچیده، گلیم خود را در جامعه از آب برن بکشند. یقیناً اگر والدی بخواهد فرزندی صاحب فکر، جرأت‌ورز و متقن را بیاورد، ابتدا خود باید توان روبه‌رو شدن با اولین تلاش‌های جرأت‌ورزانه و ابتدای فرزندان را داشته باشد. متأسفانه گاه اتفاق می‌افتد که والدین به دلیل عدم خودآگاهی از دانش و مهارت کافی، و نیز به دلیل پاره‌ای آسیب‌پذیری‌ها در ساختار شخصیت خود، توان پذیرش حضور و رفتار جرأت‌ورزانه فرزند خود را ندارند، و از همین رو، فرزند خود را به سمت اتخاذ موضعی پرخاشگرانه سوق می‌دهند، و به این ترتیب، به چالش‌های میان خود و فرزندشان دامن می‌زنند، و به جای فراهم آوردن انسجامی بیشتر، تنها تنش خانواده را زیاده‌تر می‌کنند.

سخنی برای مدیران: این نگرانی ممکن است در بین برخی مدیران وجود داشته باشد که آموزش جرأت‌ورزی به کارکنان ممکن است آنها را جسور کند و فرآیند مدیریت را دشوارتر سازد. اگرچه، زمانی که مدیر، مدیر مستبد (برخاشگر) باشد، نگرانی‌اش کاملاً بجاست. ولی حتی یک مدیر مستبد نیز می‌تواند با مطالعه پیرامون ماهیت، کارکرد و نتایج جرأت‌ورزی؛ تأمل و تعمق در مفاهیم آن؛ و تلاش برای رسیدن به یک نگرش و الگوی رفتاری سازنده‌تر، سعی نماید که آگری مستبدانه مدیریت خود را تغییر دهد و آن را به الگویی مقتدرانه و جرأت‌ورزانه تبدیل نماید.

جرأت‌ورزی صداقت، شفافیت را افزایش می‌دهد. انسان جرأت‌ورز افکار، احساسات، نیازها، انتظارات و شکایت‌های خود را به صورت صادقانه، واضح و رک و راست مطرح می‌کند. لذا، اگر شما مدیری هستید که واقعا تمایل دارید مسائل و مشکلات موجود را حل‌سای کنید، و تا حد امکان برای رفع آنها در سیستم تحت مدیریت خود برنامه‌ریزی نمایید، از انسان‌های جرأت‌ورز استقبال خواهید نمود. خطر واقعی معمولاً از سوی افراد منفعل - برخاشگر است که مدیریت را تهدید می‌نماید؛ یعنی اشخاصی که در ظاهر، موافقت و اطاعت نشان می‌دهند، لب‌خند می‌زنند و حتی شما را ستایش می‌کنند و هیچ‌یک از نظرات مخالف و شکایت‌های خود را مطرح نمی‌سازند، ولی خشم ناشی از نارضایتی‌های خود را به اشکال دیگری، معمولاً در غیاب شما تبلور و ارضا می‌کنند. به عنوان مثال، پشت سر شما شایعه‌پراکنی و غیبت می‌کنند؛ در محیط کار، کوتاهی و کارشکنی می‌کنند و زمانی که به حمایت کارکنان خود نیاز دارید، پشت شما را خالی می‌کنند. اینگونه افراد اطلاعات کافی در اختیار مدیر قرار نمی‌دهند تا او بتواند مشکل را شناسایی و برای رفع آن اقدام کند، بلکه ناگهان از پشت خنجر می‌زنند. گاهی اوقات این افراد به دلایلی از دوران کودکی اینگونه بار آمده‌اند؛ معمولاً در خانواده‌هایی که جایی برای صداقت نبوده یا

صداقت چندان مفید و به صرفه نبوده است. اما گاهی اوقات نیز خود مدیران با واکنش‌های خود، افرادی را که واقعا اینگونه نیستند، به سمت این رفتارها سوق می‌دهند. چرا که این یک واقعیت است که موفقیت جرأت‌ورزی افراد، مشروط به پذیرش رفتار جرأت‌ورزانه از سوی جامعه بزرگتر و نهادهای اجتماعی مانند خانواده و محیط کار است. در غیر این صورت، یعنی زمانی که شخص احساس کند که رفتار جرأت‌ورزانه او به رسمیت شناخته نمی‌شود، مکرراً مورد طرد قرار می‌گیرد؛ دیگران خصومت ایجاد می‌کند، و پیامدهای منفی اجتماعی برایش به دنبال دارد. ممکن است برای دستیابی به اهداف و حقوق خود، و برای جلوگیری از آسیب‌پذیری بیشتر، به رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه یا منفعل - پرخاشگر متوسل گردد. البته نتایجی دیگر مانند بروز افسردگی، اضطراب و انزوای اجتماعی نیز محتمل است.