

اخلاق پوهک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا مَنْ يَعْلَمُ مَرَادَ الْمُرِيدِينَ



عنوان و نشر: قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت در رضا رضانی

چالشتری؛ [برای] دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی.
 مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص: جدول.
 فروست: دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی؛ ۲۶۴.
 شابک: ۶ - ۶ - ۹۱۷۷۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۱ - ۲۰۸؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع: ابراز وجود
 Self-realization
 ابراز وجود -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 Self-realization -- Religious aspects -- Islam
 شناسه افزوده: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، معاونت پژوهش، دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی
 رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۳۶۱۴۷

www.EAEP.IR

درخشش درون؛ مسیر ابراز وجود و شادمانی

مؤلف: محمدرضا رضانی چالشتری
 ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت
 ویراستار: مهران اسلامی
 صفحه‌آرا: ابراهیم همایی
 طراح جلد: فاطمه موسوی‌مهر
 نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳
 شمارگان: ۳۰۰ نسخه
 شماره مسلسل انتشار: ۴۴
 شماره مسلسل چاپ اول: ۳۳



تمامی حقوق نشر مکتوب اثر متعلق به ناشر است
 قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۱۳
 انتشارات اخلاق و تربیت
 تلفن: ۰۲۵- ۳۲۹۳۹۲۵۹
 همراه: ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷

www.Akhlaqbook.ir

اخلاق پوک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت



انتشارات اخلاق و تربیت

درخشش درون

مسیر ابراز وجود و شادمانی

محمد رضا رمضانی چالشتی

سال ۱۴۰۳

www.Akhlaqbook.ir

اخلاق پوک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵

فصل اول

ابراز وجود در روان‌شناسی معاصر

مفهوم ابراز وجود.....	۲۷
فواید ابراز وجود.....	۲۹
۱. حمایت اجتماعی بهتر و بیشتر.....	۲۹
۲. پرورش احساس اعتماد به نفس.....	۳۰
۳. لذت بردن از ارتباطات.....	۳۱
۴. توانایی تصمیم‌گیری مستقلانه.....	۳۲
۵. کاهش اضطراب.....	۳۲
۶. افزایش رضایت از زندگی.....	۳۵

۷. افزایش بهداشت روانی ۳۵
۸. شکوفایی استعدادها ۳۸
۹. رشد خلاقیت ۳۹
۱۰. تقویت خودپنداره مثبت ۳۹
۱۱. پیشگیری از رفتارهای نامعقول دیگران ۴۲
۱۲. افزایش برابری میان انسان‌ها ۴۳
- مؤلفه‌های ابراز وجود ۴۴
- الف- محتوا ۴۵
- ب- عناصر پنهان ۴۵
۱. دانش ۴۵
۲. اعتقادات ۴۶
۳. اداره اجتماعی ۴۶
- ج- فرآیند (نحوه ارائه رفتار) ۴۷
- د- پاسخ‌های غیرکلامی (زبان بدن) ۴۷
۱. وضعیت بدنی ۴۷
۲. آگاهی ۴۷
۳. صحبت کردن با صدای رسا ۴۸
۴. کم بودن مدت مکث قبل از پاسخ ۴۸
۵. استفاده از ژست‌ها به‌طور مناسب ۴۹
۶. وضع اندام ۴۹
۷. تماس چشمی ۴۹
۸. حالت‌های چهره‌ای ۵۰

۹. حالت‌های بیانگر..... ۵۰
- ارتباط سبک‌های ارتباطی با ابراز وجود ۵۳
۱. سبک سلطه‌پذیرانه..... ۵۳
- ۱-۱. عوامل سلطه‌پذیری..... ۵۳
- ۱-۱-۱. کم‌رویی ۵۳
- ۱-۲. دستیابی به بخشی از حقوق بدون تعارض ۵۴
- ۱-۳. ترس شدید از درگیری و تعارض با دیگران..... ۵۴
- ۱-۴. برانگیختن حس ترحم و میل به مراقبت از آنها..... ۵۵
- ۱-۵. جلب موافقت دیگران ۵۵
- ۱-۶. فرار از زیر بار مسولیت و تبعات مسئولیت‌پذیری..... ۵۵
- ۲-۱. عواقب سبک سلطه‌پذیرانه ۵۵
- ۲-۱-۱. جمع شدن خشم زیاد در آنها و سپس منفجر شدن ۵۶
- ۲-۲-۱. خوشایندی و صمیمیت کمتر در روابط اجتماعی ۵۶
- ۲-۳-۱. ناتوانی در مهار هیجانات و سرکوبی آنها ۵۶
- ۲-۴-۱. مبتلا شدن به مشکلات روانی متعدد ۵۸
۲. سبک پرخاشگرانه ۵۸
- ۲-۱. پیامدهای رفتار پرخاشگرانه..... ۵۸
- ۲-۲. عوامل رفتار پرخاشگرانه..... ۶۰
- عوامل و منشأ بدنی و فیزیولوژیک رفتار پرخاشگرانه..... ۶۰
- عوامل روان‌شناختی رفتار پرخاشگرانه..... ۶۱
- عوامل فرهنگی و اجتماعی رفتار پرخاشگرانه..... ۶۱
۳. سبک سلطه‌گرانه..... ۶۱

۴. سبک قاطعانه ۶۲
- تفاوت سبک قاطعانه (ابراز وجود) با سبک پرخاشگرانه ۶۳
- تفاوت سبک قاطعانه (ابراز وجود) با سبک منفعلانه ۶۳
- روش‌های ابراز وجود ۶۴
- راهبردهای ابراز وجود ۶۶
۱. سادگی در بیان ۶۶
۲. تمرکز بر خواسته‌های اصلی و درست خود ۶۶
۳. آمادگی برای ردّ درخواست ۶۷
۴. فرمول DESC ۶۸
- موانع ابراز وجود ۷۲
۱. ترس ۷۲
۲. تجربیات منفی در ابراز وجود ۷۲
۳. ضعف در قدرت تشخیص موقعیت ۷۳
۴. احساس ناتوانی ۷۳
۵. کمبود مهارت‌های رفتاری ۷۳
۶. کمبود مهارت‌های اجتماعی ۷۴
۷. ارزش نبودن ابراز وجود ۷۴
۸. ذهن‌خوانی ۷۵
۹. نیازمند به حل مسائل به تنهایی ۷۵
۱۰. عزت نفس پایین ۷۵
- عوامل مؤثر بر ابراز وجود ۷۵
۱. جنسیت ۷۵

۷۶.....	۲. فرهنگ
۷۸.....	۳. سن و تجربه
۷۸.....	۴. موقعیت
۷۹.....	۵. آموزش و یادگیری
۸۰.....	۶. شخصیت
۸۰.....	صفات لازم در ابراز وجود
۸۰.....	۱. شجاعت رویارویی با موقعیت‌ها
۸۱.....	۲. عزت نفس
۸۲.....	۳. اعتماد به نفس
۸۲.....	۴. مدیریت هیجانات و فشارهای روانی
۸۳.....	انواع رفتارهای جرئت ورزانه
۸۶.....	ابراز وجود در فضای بالینی و اختلالات روانی
۸۶.....	الف- نظریه درمانی شناختی
۹۱.....	ب- نظریه درمانی رفتاری
۹۳.....	ج- نظریه شناختی-رفتاری
۹۴.....	د- روش التقاطی (بازساخت‌دهی شناختی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی-رفتاری)
۹۵.....	ه- نظریه تحلیل تبادلی
۹۸.....	و- نظریه یادگیری اجتماعی
۱۰۰.....	ز- روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۰۱.....	ح- روان‌شناسی وجودی
۱۰۲.....	ط- نظریه دل‌بستگی

برنامه‌های آموزشی ابراز وجود	۱۰۲
الف- آموزش فردی	۱۰۸
ب- آموزش گروهی	۱۰۸
ج- محتوای ده جلسه آموزشی ابراز وجود	۱۰۹

فصل دوم

ابرار وجود در منابع اسلامی

الف- مفاهیم کلیدی در ابراز وجود	۱۱۶
ب- مؤیدات دینی برای مفاهیم کلیدی ابراز وجود روان‌شناسی	۱۱۶
ج- مفاهیم هم‌پوش با ابراز وجود	۱۲۳
د- مؤلفه‌های ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی	۱۲۴
۱. شجاعت	۱۲۵
۲. کرامت نفس	۱۳۰
۳. علم و آگاهی از حقوق خود و دیگران	۱۳۴
۴. عدل و انصاف (مقابل مفهوم ظلم و تعدی)	۱۳۹
۵. عدم ظلم به دیگری	۱۴۴
۶. عقل	۱۴۶
۷. ایمان (به خدای متعال، کیفر و پاداش اخروی)	۱۴۹
۸. غنا و بی‌نیازی	۱۵۴
۹. عدم ظلم‌پذیری	۱۵۸
۱۰. قیام به حق	۱۶۰
۱۱. صداقت	۱۶۵

الگوی اسلامی ابراز وجود.....	۱۶۷
ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی.....	۱۷۰
الف- ریشه تفاوت و مقایسه الگوی اسلامی و غیر اسلامی.....	۱۷۲
۱. ماهیت انسان.....	۱۷۲
۲. آفرینش انسان.....	۱۷۴
۳. هدف از زندگی.....	۱۷۷
۴. طبیعت انسان.....	۱۷۸
ب- تفاوت در هدف و انگیزه ابراز وجود.....	۱۸۱
ج- تفاوت در مواضع ابراز وجود (تعمیم یا تخصیص رفتارهای ابراز وجودی).....	۱۹۰
د- تفاوت ماهوی در تعریف حق و حقوق.....	۱۹۲
ه- قوت دین اسلام در تأمین حقوق.....	۱۹۳
۱. گره زدن حقوق با تکالیف.....	۱۹۳
۲. توجه غالب به انگیزه‌های درونی برای احقاق حقوق.....	۱۹۶
۳. جامعیت حقوق در دین اسلام و نقص آن در مکاتب غربی.....	۱۹۷
و- دو تعریف جدید از ابراز وجود.....	۱۹۹
۱. تعریف اول بر اساس الگوی روانشناختی.....	۱۹۹
۲. تعریف دوم بر اساس الگوی اسلامی.....	۲۰۰
فهرست منابع.....	۲۰۱
منابع فارسی.....	۲۰۱
مقالات و پایان‌نامه‌ها.....	۲۰۴

۲۰۸	 منابع لاتین
۲۰۹	 پیوست‌ها
۲۰۹	 روش کشف الگوی ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی
۲۱۱	 پیوست CVI-CVR زیر جدول مولفه‌ها
۲۱۲	 تعریف CVI و CVR

سخن ناشر

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

از اهداف انتشارات اخلاق و تربیت، ترویج محتوای علمی بنیادین و کاربردی در زمینه‌های تربیتی، اخلاقی، عرفانی، روان‌شناسی و مشاوره در جامعه است. در این راستا، پژوهش‌هایی را که با این موضوعات انجام شده باشند، به زیور طبع آراسته کرده و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار می‌دهد.



کتاب پیش رو، با عنوان **درخشش درون؛ مسیر ابراز وجود و شادمانی** نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش نویسنده ارجمند جناب آقای محمدرضا رمضانی و با حمایت مؤسسه اخلاق و تربیت و معاونت پژوهش مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه نگارش یافته است. انتشارات اخلاق و تربیت، توفیق روزافزون نویسنده محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

قم مقدس

انتشارات اخلاق و تربیت

مقدمه

بر اساس آمار و تحقیق‌ها، حدود ۷۵ درصد از اوقات روزانه ما، به شکلی در تماس و ارتباط با دیگران می‌گذرد؛^۱ به همین دلیل، کیفیت زندگی هر فرد بستگی به کیفیت ارتباط او با دیگران دارد. همین‌طور که ارتباط بین انسان‌ها سنجیده و برای حفظ آن تلاش می‌شود از آن مهم‌تر باید برای ارتقای کیفیت ارتباط نیز تلاش و برنامه‌ریزی کرد. ارتباط یکی از مهم‌ترین زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی و منشأ فرهنگ و به‌عنوان مبنایی جهت حرکت و ارتقای انسانی است. در این بین، ارتباط مؤثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می‌دهد و دستیابی به موفقیت و رضایت را میسر می‌سازد؛ از این‌رو مبحث روابط بین فردی و تعامل اجتماعی، توجه پژوهشگران متعدد خصوصاً روان‌شناسان و مشاوران را به خود جلب کرده است. یکی از این مهارت‌های اجتماعی که

۱. ماکسول (۱۳۹۳)، مدیریت ارتباطات، ترجمه سعید گل محمدی، ص ۱۰.



در روان‌شناسی نوین به‌ویژه روان‌شناسی سلامت، تأکید زیادی بر آن صورت می‌گیرد، ابراز وجود یا رفتار جرئتمندانه است که از بنیان‌های دستیابی به رفتار سالم فرض شده است.

توفیق هر فرد، به برقراری ارتباط مؤثر او بستگی دارد. در دیدگاه آلپورت، شخصیت سالم یا انسان بالغ، کسی است که روابط خود را با مردم حفظ می‌کند و در ارتباطات خود با آن در محیط کار، خانواده و در تفریحات و سرگرمی‌ها احساس اطمینان دیگران را نسبت به خود به‌وجود آورد. مهارت‌های ارتباطی و بین فردی، وجه مشترک در همه نیازها است. به‌عبارتی دیگر مهارت در برقراری ارتباط صحیح با دیگران بسیاری از نیازهای انسان را برطرف می‌کند.

مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر، به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی یا غیرکلامی و مناسب با فرهنگ و جامعه، موقعیت خود را بیان نماید. بدین معنا که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها و هیجان‌های خود را ابراز و به‌هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک نماید. یکی از عناصر اصلی در برقراری روابط اجتماعی مؤثر توانایی ابراز وجود است.

جرئتمندی، رابطه مستقیم، باز و صادقانه‌ای است که باعث گسترش وجود خویشتن و ابراز خویشتن می‌شود. در تحقیقات تجربی یا روان‌شناسی معاصر، آثار زیادی برای ابراز وجود بیان شده است؛ مثل اینکه رفتار جرئتمندانه به ما اجازه می‌دهد تا اعتماد به نفس را در خود احساس کنیم و عموماً موجب برانگیختگی حس احترام دوستان و آشنایان نسبت به ما می‌شود. جرئتمندی امکان دستیابی به روابط صادقانه را افزایش می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا درباره خود، احساس بهتری داشته باشیم



و بر موقعیت‌های روزمره، تسلط بیشتری بیابیم و همین امر در جای خود، توان تصمیم‌گیری و احتمال توفیق ما را در دستیابی به آنچه از زندگی می‌خواهیم، افزایش می‌دهد. جرئتمندی به معنای توانایی ابراز افکار و احساسات، به‌شیوه‌ای است که در آن نیازهای ما به‌روشنی مشخص می‌شود و راه ارتباط با دیگران برای همیشه گشوده باقی می‌ماند.^۱

مردم به دلیل ترس از ناراحتی دیگران و از دست دادن دوستی آنها، از جرئتمندی دست می‌کشند؛ اما با این حال ممکن است با کنار گذاشتن جرئتمندی از ناخرسندی‌های فوری پرهیز کنیم، ولی چنین کاری در درازمدت رابطه‌ها را به مخاطره می‌افکند و آنگاه احساس‌آسان این خواهد بود که مرتب بهره‌هایی را از دست می‌دهیم. در زمان حاضر، برای اینکه فرد بتواند در زندگی خانوادگی و شغلی‌اش موفق باشد و پیشرفت کند، باید قاطعیت یا ابراز وجود داشته باشد.

عوامل بسیاری در داشتن ابراز وجود دخالت دارند و از همه مهم‌تر تربیت و محیط خانوادگی افراد است. اگر از همان طفولیت به کودکان ابراز نظر کردن مناسب آموزش داده شود، شاید خیلی از جرم‌ها اتفاق نیفتد؛ جرم‌هایی که به دلیل عدم توانایی «نه گفتن» در جواب به تقاضاهای نامربوط دوستان به وجود می‌آید.

هارجی، ساندرز و دیکسون (۱۹۹۷) ابراز وجود به عنوان یک روش و فن رشد فردی در کاربرد فعالیت‌های بالینی و تحصیلی توسط روان‌شناسان و مشاوران مطرح شده است. یکی از روان‌شناسان معروفی که در این زمینه

۱. بولتون، رابرت (۱۳۸۴)، روان‌شناسی روابط انسانی، ص ۱۸۸.



بسیار فعالیت نموده است، اریک برن است. روش وی در دوران درمانی و ارتباطات انسانی به نام روش تحلیل رفتار متقابل (TA)¹ شناخته می‌شود. هدف روش برن در روان‌شناسی روابط انسانی، ایجاد رابطه‌ای باز و توأم با اعتماد و خلوص است که در این رابطه، دو جزء عاطفی و عقلانی شخصیت شرکت خواهند داشت. از دیدگاه برن بخش عظیمی از مشکلات روزمره ما در خانه، اجتماع و محیط کار به علت عدم مهارت ما در برخورد با دیگران و نحوه کنار آمدن با مسائل ارتباطی بین افراد است. رضایت‌بخش‌ترین روابط اجتماعی، بر اساس صمیمیت، بیان بی‌دریغ احساسات و عواطف بدون نقش‌ها و نقاب‌هاست؛ یعنی ابراز وجود صریح و در عین حال منطقی با طرف گفت‌وگو. بدون شک دلیل بسیاری از گفت‌وگوها به تربیت دوران کودکی و بزرگ‌سالی ما باز می‌گردد که بخشی مربوط به فرهنگ و محیط اجتماعی است و برخی از آن به شخصیت سالم و یا ناسالم افراد برمی‌گردد. به اعتقاد برن بسیاری از سوء تفاهم‌های ما به علت رفتارهای کلامی و برخوردهای نابالغانه ما با انتقادپذیری و انتقاد از دیگران است. کسانی که می‌خواهند با یکدیگر همکاری باشند و برخوردهای اصولی در تماس‌های اجتماعی داشته باشند، با خودابرازی صریح و روشن با دیگران به گفت‌وگو می‌نشینند و به جای برخورد پرخاشگرانه یا مرموز و منفعلانه، در تماس‌های اجتماعی، مکنونات خود را آگاهانه بیان می‌کنند.

افرادی که از تکنیک ابراز وجود استفاده نمی‌کنند، نوعاً گزارش

1.Transaction Analysis.



می‌دهند که نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند و اغلب گزارش می‌دهند که علاقه‌مند به گفت‌وگو با دیگران هستند و افسوس می‌خورند که فرصت‌های پرارزشی را در این رابطه از دست داده‌اند. بنابراین، ابراز وجود به رفتارهای مناسب اجتماعی اطلاق می‌شود که می‌تواند افراد را در رسیدن به اهدافشان یاری دهد. فردی که به ابراز وجود می‌پردازد با جرئت می‌تواند احساسات مثبت یا منفی‌اش را ابراز کند. از دیدگاه روان‌شناسی، عدم شهامت در ابراز وجود، ناشی از ضعف رفتاری است. ابراز وجود، یکی از جنبه‌های قابل اصلاح ارتباط میان فردی است. این مهارت ما را در برخورد با همکاران، مافوق‌ها و زیردستانمان بسیار یاری می‌دهد. همچنین در تعامل متخصصان و مراجع نیز نقش مفیدی دارد.^۱

اسمیت (۱۹۷۲) در این باره می‌گوید: هم در روان‌درمانی و هم در آموزش درس قاطعیت، به این نتیجه رسیده‌ام که مردم هر چه به روش قاطعیت بیشتری مجهز باشند، بهتر می‌توانند در ارتباط با دیگران گلیم خود را از آب بیرون بکشند. به این نتیجه رسیده‌ام آنهایی که به‌طور حساب‌شده از قاطعیت بهره می‌گیرند، از مهارت اجتماعی بهتری برخوردارند.

اما با وجود ضرورت و اهمیت ابراز وجود در رفتار، بعضی از انسان‌ها قادر به برقراری یک ارتباط خوب و مؤثر نیستند. ارتباط نامؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می‌شود که در همه جنبه‌های زندگی و همه بخش‌های جامعه تجربه می‌شود. پیامد فروپاشی ارتباط در اغلب موارد، تنهایی، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت، نارضایتی شغلی، فشار روانی،

۱. هارجی، اون و همکاران (۱۳۸۴)، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات بین فردی، ص ۶۹.

بیماری جسمی و حتی مرگ خواهد بود. هشتاد درصد از افرادی که در کار خود شکست می‌خورند فقط یک دلیل برای آن دارند؛ آنان قادر نیستند به خوبی با دیگران رابطه برقرار کنند.^۱ نبود ارتباط و ناتوانی افراد در برقراری ارتباط مؤثر، باعث ایجاد تنش، سرخوردگی، خشم، رنجش، سوء تفاهم و ناامیدی فراوان می‌شود.

ارتباطات ضعیف می‌تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. افراد با مهارت ابراز وجود ضعیف، هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات بسیاری به وجود می‌آورند.

بنابراین کتاب حاضر، مفهوم ابراز وجود را بررسی می‌کند؛ علاوه بر این به دلیل تفاوت‌های فرهنگی نمی‌توان مفهوم ابراز وجود در روان‌شناسی معاصر را به صورت امری مسلم در همه جوامع پیاده کرد. نویسنده این اثر، منابع اسلامی را سرچشمه‌ای غنی در کشف بایدهای سعادت می‌داند و قائل است که می‌توان از گنجینه معارف دینی، الگوی ابراز وجود را کشف کرد و حدود و مرزهای آن را دریافت.

بخش زیادی از الگوهای رفتاری، تابع فرهنگ است؛ ازاین‌رو برای ترسیم ایده‌آل ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی نیازمند بررسی الگوی اسلامی هستیم. همچنین، اختلاف نظر در مصادیق و مواضع ابراز وجود، تلاش برای پیدا کردن حدّ و اندازه ابراز وجود و نسبت ابراز وجود با فضایل دیگر، موجب شد تا ابراز وجود در منابع غنی اسلامی جست‌وجو شود و الگوی ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی دنبال گردد. (ابراز در مقابل والدین

۱. بولتون، رابرت (۱۳۸۴)، روان‌شناسی روابط انسانی، ص ۱۶۵.



و رهبران الهی، قوانین الهی در ارتباط با جنس مخالف، عدم تغافل از صفات کمالی در ارتباط بین فردی مثل حلم، گذشت، ایثار و ...).

خلاً در تألیفات ابراز وجود، بر اساس منابع اسلامی و به دنبال آن عدم وجود بسته مهارت ابراز وجود، بر اساس منابع اسلامی در مهارت‌های سبک زندگی اسلامی، ایجاب کرد که به این موضوع پرداخته و قدمی در این راه برداشته شود و اثر پیش رو برای این اهداف است. درحقیقت مهارت‌های زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی نیاز به داشتن مهارت‌های اجتماعی هست و ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی بخشی از مهارت‌های اجتماعی برای کامل کردن بسته سبک زندگی اسلامی است؛ اگرچه در منابع اسلامی، اصطلاح ابراز وجود به صراحت ذکر نشده، ولی در متون دینی، دستور به معنا و حقیقت ابراز وجود شده است. در این تحقیق می‌توان از مفاهیمی از قبیل شجاعت، انضام، ترس، حق و حقوق، عزت و کرامت نفس و ... بهره برد.

نهی دینی در ظلم به دیگران (سبک سلطه‌گرانه) و همچنین نهی از زیر بار ظلم رفتن (سبک سلطه‌پذیرانه)، بخشی از دستورات اسلامی ابراز وجود است که شارع مقدس به مؤمنان نه ظلم و نه ظلم‌پذیری در مقابل ظالم را اجازه نداده است؛

قال رسول الله ﷺ: أَلَا يَمْنَعَنَّ رَجُلًا مَهَابَةُ النَّاسِ أَنْ يَتَكَلَّمَ بِالْحَقِّ إِذَا عَلِمَهُ. أَلَا إِنَّ أَفْضَلَ الْجِهَادِ كَلِمَةُ حَقٍّ عِنْدَ سُلْطَانٍ جَائِرٍ^۱

هان! مبادا ترس از مردم مانع آن شود که کسی حق را بداند و نگوید! بدانید که برترین جهاد، سخن حقی است که در برابر فرمانروای ستمگر و منحرف گفته شود.

۱. متقی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۱۹ق)، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، ح ۴۳۵۸۸.



در منابع روان‌شناسی، پژوهشگران بر روی نشانه‌های رفتاری ابراز وجود کار کرده‌اند و مؤلفه‌های ابراز وجود را این‌گونه دسته‌بندی کرده‌اند: صحبت کردن با صدای رسا؛ کم بودن مدت مکث قبل از پاسخ؛ استفاده از ژست‌ها به‌طور مناسب، وضع اندام، تماس چشمی، حالت‌های چهره‌ای، حالت‌های بیانگر، رفتارهای غیرکلامی مثبت، که تمامی مؤلفه‌های نامبرده نشانه‌های رفتاری ابراز وجود هستند. در این کتاب، سعی شده است که علاوه بر مؤلفه‌های رفتاری، مؤلفه‌های شناختی و عاطفی ابراز وجود نیز، استخراج شوند. در نوشته حاضر، با جمع‌آوری، تحلیل و بررسی مجموعه‌ای از احادیث و روایات در مورد نشانه‌های شناختی، هیجانی، رفتاری ابراز وجود، مؤلفه‌های ابراز وجود و ربط بین مؤلفه‌های آن براساس منابع اسلامی ارائه می‌شود.

در واقع دین اسلام، حقیقت واحدی است که در قرآن و عترت ظهور کرده است و این دین در ارائه پیام نهایی خود، هم به قرآن و هم به سنت معصومان علیهم‌السلام وابسته است، به‌گونه‌ای که قرآن عهده‌دار تبیین خطوط کلی دین اسلام است و سنت، عهده‌دار حدود و جزئیات و تفصیل احکام است.^۱

بنابراین منظور ما از «منابع اسلامی» در این پژوهش، عبارت است از قرآن کریم و روایات صادره از چهارده معصوم علیهم‌السلام که در کتب معتبر شیعی جمع‌آوری شده است.

بنابراین در این نوشته با هدف کشف الگوی ابراز وجود از منابع اسلامی،

۱. جوادی آملی، مرتضی (۱۳۹۰)، حق و تکلیف در اسلام، ص ۲۳.



مباحث را در دو فصل کلی به نام ابراز وجود در روان‌شناسی معاصر و ابراز وجود بر اساس منابع اسلامی پی خواهیم گرفت. فصول از قرار ذیل است:

فصل اول: ابراز جود در روان‌شناسی معاصر؛

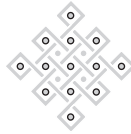
فصل دوم: ابراز وجود در منابع اسلامی.





فصل اول

ابراز وجود در روان‌شناسی معاصر



فصل اول

ابراز وجود در روان‌شناسی معاصر

مفهوم ابراز وجود

برای ابراز وجود، تعریف‌های متعددی آمده است که به تعدادی از آنها اشاره می‌شود.

آلبرتی و آمونز^۱ (۱۹۸۲) می‌گویند: ابراز وجود، رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند؛ بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد؛ احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد.^۲

ریس و گراهام^۳ ۱۹۸۰ (ترجمه شهنی ییلاق و همکاران، ۱۳۸۰) می‌گویند: ابراز وجود به معنای توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح و

1. Alberti & Emmons.

۲. نیسی، عبدالکاظم و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰)، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز».

3. Ress & Grahom.



مناسب؛ ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش است.^۱

لنج و جاکوبوسکی^۲ (۱۹۷۶) نیز در تعریف ابراز وجود چنین گفته‌اند: مهارت ابراز وجود را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به شکلی مناسب، مستقیم و صادقانه دانستند، به گونه‌ای که حقوق دیگران را پایمال نکنیم.^۳

بولتون (۱۳۸۴) نیز بیان می‌کند: رفتار جرئتمندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات است، طوری که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد. به طور کلی جرئتمندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرئتمندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود است، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود. متخصصان مهارت‌های ارتباطی، برآورد می‌کنند که فقط کمتر از پنج درصد از جمعیت می‌توان انتظار داشت که به شکلی جرئتمندانه ارتباط برقرار کنند. این به آن معنا است که در بیشتر گفت‌وگوها، چیز زیادی که از لحاظ فردی یا بین فردی مهم باشد، منتقل نمی‌شود.

هرمزی‌نژاد (۱۳۸۰): ابراز وجود به معنی ارائه پاسخ‌های مختلف و

۱. طحان، محمد (۱۳۹۸)، «تعیین اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان نایینا».

2. Lange & Jakubowski.

۳. نیسی، عبدالکاظم و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰)، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز».



تصمیم‌گیری‌های انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های پیش‌بینی نشده است که با تزلزل و تردید اضطراب‌آمیز در موقعیت‌های اجتماعی مغایرت دارد. ابراز وجود به معنای گرفتن حق خود و ابراز عقاید، نظرات، احساسات و افکار خویش به‌طور مستقیم و صادقانه است، البته به‌طوری که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود. ابراز وجود متشکل از شش جزء است که عبارت‌اند از: ۱. ابراز نظرات و عقاید متفاوت؛ ۲. تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران؛ ۳. ردّ درخواست‌های نامعقول دیگران؛ ۴. پذیرفتن کاستی‌های خود؛ ۵. آغاز و ادامه روابط با دیگران؛ ۶. ادامه جملات مرسوم در هنگام رویارویی یا جدا شدن از دیگران.^۱

فواید ابراز وجود

توانایی ابراز وجود به‌عنوان عامل مهم در سلامت روان است^۲ که فواید بسیاری برای آن شمرده شده است:

۱. حمایت اجتماعی بهتر و بیشتر

ماسترز و دیگران نشان دادند که بین ابراز وجود، حمایت اجتماعی و سازگاری، رابطه وجود دارد. همچنین در واقع افرادی که سطوح بالاتری از ابراز وجود را دارند بهره بیشتری از ارتباط با افرادی که در ارزش‌ها و علایق

۱. محمدی، نوراله و حاجی‌علیزاده، کبری (۱۳۸۳)، «بررسی سبک‌های حل مسئله و ترس از ابراز وجود، در نوجوانان مبتلا به اختلال رفتار هنجاری».

۲. رنجبر کهن، زهره و سجادی نژاد، مرضیه سادات (۱۳۸۹)، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزّت نفس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان».



با آنان شریک‌اند، می‌برند. به همین نحو نتایج پژوهش الیوت و گراملینگ (۱۹۹۰) نشان دادند که ابراز وجود می‌تواند حمایت اجتماعی را در شرایط فشارزا افزایش دهد.

در دهه ۷۰، زمانی که جنبش حقوق مدنی در ایالات متحده شکل گرفت، تعدادی از روان‌شناسان توجه به ابراز وجود به عنوان وسیله‌ای برای حفاظت از حقوق فردی را مطرح کردند. آموزش برای رسیدن به قدرت محافظت از حقوق خود از یک راه انسانی و دموکراتیک بدون هیچ‌گونه تعرض به حقوق اساسی دیگران، اتفاقات و حوادث اجتماعی، سیاسی در طول دهه ۸۰ و ۹۰ قرن بیستم، علاقه به موضوع ابراز وجود را به عنوان وسیله تقویت قدرت انسانی و دستیابی به حداکثر تحقق حقوق فردی، افزایش داد.^۱

۲. پرورش احساس اعتماد به نفس

کودک بازخورد مثبتی از محیط دریافت می‌کند؛ زیرا آموزش ابراز وجود برای او ابزار اجتماعی جدیدی فراهم می‌کند و او را به حالتی مستعدتر و مطمئن‌تر در موقعیت‌های بین شخصی هدایت می‌کند. آنان به آینده خوش بین می‌شوند؛ زیرا رفتار ابراز وجود به آنان کمک می‌کند تا از زندگی و روابط با دیگران لذت ببرند و در مقابل هیجانات منفی از قبیل خشم، غم، نگرانی و فشارهای روانی به طور سازنده مقابله کنند. آنان برای زندگی خود هدف‌هایی را در نظر می‌گیرند و برنامه زندگی‌شان را بر پایه آن اهداف تدوین می‌کنند و در راستای رسیدن به آن، چالش را می‌پذیرند و به کار و فعالیت علاقه‌مند می‌شوند.

۱. تمنای، محمدرضا و مرادی، صبا (۱۳۹۴)، «پیش‌بینی سازگاری تحصیلی بر اساس خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی»