-2 – **ابراز وجود**

**3-2-مبانی نظری متغیرابراز وجود**

آموزش ابراز وجود روشي است براي رفع اضطراب هايي كه از روابط متقابل اجتماعي ناشي شده‌اند. افرادي كه به علت عدم مهارت هاي مهم بين فردي و اجتماعي نمي‌توانند احساسات و خواسته‌ هاي خويش را بيان كنند و يا از عهده رد تقاضاهاي نامعقول ديگران بر نمي‌آيند و غالبا از جانب افراد ديگر مورد سوء ‌استفاده قرار مي‌گيرند، احساس احترام به خود و يا عزت نفس را از دست مي‌دهندو معمولا احساس مي‌كنند كنترلي بر وقايع زندگي خويش ندارند. اين افراد از رويارويي با مسائل مختلف زندگي اجتناب مي‌نمايند.خشنودي انسان در زندگي تا حدودي به ارضاي نيازهايي وابسته است كه محصول ارتباط با ديگران هستند. (همچون دوستي، عشق، تقدير، پيشرفت، احترام، اعتماد و عزت نفس)، به دليل اينكه ارضاي بسياري از نيازهاي اساسي انسان مستقيم يا غير مستقيم به ديگران بستگي دارد لذا توانايي شخص براي واكنش متقابل اثربخش با افراد ديگر بسيار مهم است. افرادي كه فاقد مهارت هاي لازم هستند اغلب در ارضاي نيازهاي اساسي خويش با شكست روبرو مي‌شوند. به عنوان مثال دانش آموزي كه نمي‌تواند سوالي را كه در نظرش كم اهميت جلوه مي‌كند از معلم بپرسد ممكن است هرگز نتواند به تقويتي كه از طرف معلم در زمينه طرح سؤالات جالب ارائه مي‌شود. دست يابد و يا مردي كه نمي‌تواند تقاضاهاي شغلي و يا آرزوهايش را به مافوق خودش بگويد ممكن است زندگي را بدون توفيقات شغلي سپري كند.آموزش ابراز وجود به افراد كمك مي‌كند تا مهارت هايي را در زمينه ابراز حقوقشان كسب كنند، بدون اينكه به ديگران آسيبي وارد نمايند. به افراد آموزش مي‌دهند تا باور كنند كه مي‌توانند در اهدافشان پيشرفت نمايند و مي‌توانند احساسات دروني‌شان را بدون ترس از استهزاء ، از دست دادن احترام يا حتي از دست دادن محبت ابراز كنند.نظريه آموزش ابراز وجود تا حدود زيادي بر پايه اصول شرطي شدن و يادگيري استوار شده است. بسياري از طرفداران اين نظريه چنين فرض مي‌كنند كه اگر افراد انساني مجموعه‌اي از مهارت ها را فراگيرند، مي‌توانند نيازهاي اساسي خودشان را ارضاء نمايند. به عبارتي ديگر از طريق فراگيري مهارتها، شخص قادر مي‌شود اهدافي را رشد دهد كه چنين اهدافي راه رسيدن به ارضاي نيازها را ممكن مي‌سازد. بنابراين مشكل بسياري از افراد آن نيست كه فاقد اهدافي در زندگيشان مي‌باشند، بلكه آنها نمي‌دانند چگونه بايد به اهدافشان برسند.(فقیرپور،1377).

نظريه آموزش ابراز وجود نخستين بار توسط آندريو سالتر[[1]](#footnote-1) (1949) مطرح شد.او از افكار پاولف درباره برانگيختگي و بازداري تاثير پذيرفته بود. سالتر عقيده داشت كه بعضي از افراد بيشتر متمايل به عمل مداري بوده و مقدار زيادي حالت برانگيختگي دارند. افراد ديگر بيشتر به حالت نوروتيك متمايلند، يعني حالت بازداري در آنها بيشتر است. طبق نظر سالتر نقش درمانگر آن است كه افراد را به سوي عمل مداري سوق دهد. او بيمارانش را تشويق مي‌كرد احساساتشان را به طور آزادنه‌اي نشان دهند تا مقدار زيادي حالت برانگيختگي در آنها به وجود آيد. منظور سالتر از برانگيختگي زياد، حالتي است كه در آن افراد مي‌توانند تمام توان هاي خود را چه از نظر شناختي و چه از نظر عاطفي به فعليت برسانند. چنين حالتي اشتياق‌آور و لذت‌بخش است. او اشاره كرده است كه بسياري از افراد از عادت به حالت بازداري رنج مي‌برند. آنها مي‌توانند اين حالت را از طريق تمرين هيجاني رفع كنند و حالت برانگيختگي ايجاد نمايند. نهايتا” حالات برانگيختگي و بازداري متعادل مي‌شوند. به نظر سالتر تغييراتي كه بدين طريق در رفتار ايجاد مي‌شود منجر‌به تغيير بيولوژيكي مغز مي‌شود و شخصيت تازه‌اي را پديد مي‌آورد، شخصيتي كه مي‌تواند با سرعت تصميماتي را اتخاذ نموده، از مسئوليت‌ ها لذت ببرد، بدون‌ اينكه از اضطراب به ستوه آيد(فقیرپور،1377).

ولپي و لازاروس [[2]](#footnote-2)از افراد ديگري هستند كه در رشد نظريه ابزار وجود نقش عمده‌اي دارند. آنها تعدادي از روش هاي آموزش ابزار وجود را به منظور كمك به افراد در جهت به‌دست آوردن كنترل وقايع زندگي مطرح كرده‌اند. ولي نقش بازي‌كردن را به منظور كاهش اضطراب مطرح مي كند. با استفاده از اين‌روش بيمار ياد مي‌گيرد با موقعيت‌هاي اضطراب‌زا به طور موفقيت‌آميزي رو به رو شود. موقعيت‌ هايي كه ممكن است در بيمار ايجاد اضطراب كند درجه‌ بندي مي‌شوند، سپس بيمار تشويق مي‌شود تا با هر حالت عاطفي (خشم، محبت و…) كه اضطراب را منع مي‌كند پاسخ دهد. با تكرار اين تمرينات بيمار ياد مي‌گيرد تا با موقعيت‌ هاي اضطراب‌زا با موفقيت برخورد نمايد.لازاروس عقيده دارد افراد براي رشد دادن يك حالت آزادي هيجاني ياد بگيرند هيجاناتشان را ارائه كنند. او بيمارانش را آموزش مي‌داد براي گرفتن حقوقشان فعاليت كنند. آموزش ها عبارت بودند از كمك به افراد براي درك حق قانوني خويش، چگونگي تلاش براي رسيدن به آنها و جلوگيري از پايمال شدنشان (فقیرپور،1377).

**تعریف ابراز وجود**

اگرچه متخصصان اکثراًازاین مهارت استفاده می کنند؛اما این مهارت برای برخی ازآنها اهمیت دارد.مور و هارجی (1987)در بررسی مهارت های ضروری برای پزشکان دارو خانه ها ، متوجه شدند که این افراد معتقدبودند مهارت مذکور دربرخورد با سایر متخصصان و همکاران اهمیت بیشتری پیدا می کند و نیز می گفتند استفاده از این مهارت در عمل کاردشواری است.به همین شکل شواهدی وجود دارند که نشان می دهند استفاده از ابراز وجود برای مددکاران اجتماعی هم کار دشواری است (پاردک[[3]](#footnote-3) ودیگران ،1991به نقل از فیروزبخت وبیگی ،1390). پوریت[[4]](#footnote-4) 1984،مک کارتن[[5]](#footnote-5) وهارجی، 1990عنوان کردند که پرستاران هم دراین موردمشکلاتی دارند(فیروزبخت وبیگی ،1390). مکینتایر[[6]](#footnote-6)ودیگران (1984)علت این امرراارزشهایی می دانندکه به حرفه پرستاری نسبت داده شده اند.چون افرادازپرستاران انتظاردارندکه((قبل از هر چیز به فکر دیگران باشند (حتی وقتی خسته یا ناراحت هستند)فروتن باشند، همیشه به حرفهای دیگران گوش دهندودیگران را درک کنند واهل مجادله وشکایت نباشند)).مکینتایر ودیگران بابررسی رفتار 26پرستار دریافتند آنها در مقایسه با سایر متخصصان جسارت کمتری دارند(سلطه پذیرند).ولی این پرستاران پس از گذراندن برنامه آموزش ابراز وجود ،ازاین لحاظ پیشرفت چشمگیری کردند وپس از گذشت دو ماه کماکان این مهارت را حفظ کردند. پس ابراز وجود یک از جنبه های قابل اصلاح ارتباط میان فردی است .این مهارت ما را در برخورد با همکاران ،مافوق وزیر دستان بسیار یاری می کند .همچنین در تعامل متخصصان ،بخصوص وقتی از لحاظ قدرت و پایگاه با هم تفاوت دارند (مثلاًپرستاران وپزشکان )بسیار مهم است .ضمنناً ابراز وجود در تعاملات متخصصان و مراجعان نیز نقش مفیدی دارد.تعاریف مختلفی از جرات مندی به عمل آمده است.برای مثال:رفتار جرات مندانه عبارت است ازبیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب.رفتار جرات مندانه یک رفتار فردی است که شامل ابزار صادقانه ونسبتا صریح افکار واحساسات است به نحوی که ازنظر اجتماعی نامناسب بوده واحساسات وآسایش دیگران نیز درآن مد نظرباشد.به طور کلی جرات مندی رامی توان توانایی ابراز صادقانه نظرات،احساسات ونگرش ها بدون اضطراب دانست.جرات مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود،به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود، می باشد (موتابی،1391).

در تعاریف اولیه ابراز وجود ،تقریباً تمام مهارت های تعاملی درج شده است .یرای مثال لازاروس[[7]](#footnote-7) (1971)ابراز وجود را داری چهار مولفه می داند:

1-رد تقاضا

2-جلب محبت دیگران و مطرح کردن در خواستهای خود

3-ابراز احساسات مثبت و منفی

4-شروع ،ادامه وخاتمه دادن گفتگوها .

کوک ولاورنس[[8]](#footnote-8)(1987)عنوان نموده است که درموردابرازوجودتعاریف زیادی مطرح شده است اما دردو کتاب می توانیم شاهدتعاریف مفیدی از این مهارت باشیم.مثلا"جاکوبوسکی ولنج [[9]](#footnote-9) (1976)مهارت ابراز وجود را این گونه تعریف می کنند: ابراز وجودشامل گرفتن حق خودوابرازافکار ،احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب،مستقیم وصادقانه است؛ به نحوی که حقوق دیگران رازیرپا نگذاریم.آلبرتی وامونز (1982) نیز ابراز وجود را این طور تعریف می کنند:رفتاری که شخص را قادر می سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خودش بایستد ،احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند ،و بدون بی توجهی به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (هارجی وهمکاران، 1994).ابراز وجود متشکل ازهفت دسته پاسخ است.سه دسته از آنهاپاسخ های منفی هستند :ابراز عقاید نامعمول یا متفاوت، تقاضای تغییر رفتار از دیگران ورد درخواستهای نامعقول آنها.چهار پاسخ دیگر مثبت هستند :قبول کاستی های خود ،رد بدل کردن تعاریف ، شروع و ادمه تعاملات و ابراز احساسات مثبت . اما اکثر پژوهشها و آموزشها درباره جنبه های منفی یا تعارض آمیز این مهارت بوده اند ؛چون مردم اکثراً در همین مورد مشکل دارند(فیروزبخت وبیگی ،1390).

**سبک های پاسخ دهی**

برای درک کامل مفهوم ابرازوجود ،ابتدا باید بین آن وسایر سبک های پاسخ دهی تمایز بگذاریم .آلبرتی وامونز (1977)بین سه سبک پاسخ تمایز می گذارند.این سه سبک عبارتنداز:عدم ابراز وجود،ابرازوجود و پرخاشگری .

**عدم ابراز وجود(سلطه پذیر):**یعنی درنظر گرفتن خوداتخاذ سبکی انفعالی؛به نحوی که دیگران افکار ،احساسات وحقوق مارا به راحتی نادیده بگیرند.اشخاصی که این سبک خالصانه رادارنداشخاصی مردد،درظاهرآرام درواقع بی قرارند که از مسایل فرارمی کنند و بدون توجه به احساسات خود، با دیگران موافقت می ورزند.

**ابراز وجود** یعنی ملاحظة حقوق دیگران و در عین حال گرفتن حق خود ، ویژگی های این سبک عبارتند از :دادن پاسخ های خود انگیخته با لحنی دوستانه اما قاطع ، نگاه کردن به دیگران ،ذکر مسایل مهم ، ابراز احساسات و عقاید خود ، بهادادن به خود و نر نجاندن خود و دیگران . در این سبک هدف شخص ، رعایت عدالت برای تمامی طرفهای رابط است.

**پرخاشگری** یعنی تهدید کردن دیگران یا نادیده گرفتن حقوق دیگران. ویژ گیهای این سبک عبارتند از ک صحبت کردن پیش از اتمام یافتن صحبتهای دیگران ، بلند بلند و تهاجمی حرف زدن ،خیره شدن به طرف مقابل کنایه زدن(اتهام زدن وسرزنش وتحقیر کردن)، ابرازخشن و شدید احساسات و عقاید بالاتر دانستن خود ، و رنجاندن دیگران برای جلوگیری از رنجش خود هدف افراد پرخاشگر ؛ بردن رعایت حقوق دیگران است .در اکثریت کتب نوشته شده در زمینه ابراز وجود، بین این سه سبک پاسخدهی تمایز گذارده می شود.باس وپری(1992)پرسشنامه ای تحت عنوان پرسشنامه پرخاشگری تهیه کرده اند که حاوی چهار عامل (تقسیمات فرعی) پرخاشگری است .اما در این بخش علاوه بر توضیح این چهار عامل ؛ در مورد آنها مثالهایی هم می زنیم .

1-پرخاشگری جسمانی .«وقتی به اندازه کافی تحریک شوم ممکن است طرف مقابل را کتک بزنم».

2-پرخاشگری کلامی .«وقتی با نظر دوستانم مخالفم ؛خیلی رک مخالفتم را به آنها می گویم ».«وقتی از دست دیگران ناراحت می شوم؛ نظرم را راجع به آنها می گویم ».

3- عصبانیت «گاهی احساس می کنم مثل یک بشکه باروت آماده انفجارم ».

4- خصوصیت «گاهی غرق حسادت می شوم ».«وقتی دیگران برخورد خوبی با من دارند ؛ به خود می­گویم او از من چه می خواهد».

هریک ازاین عناصر جنبه ای ازپرخاشگری هستند:پاسخ های جسمانی و کلامی معرف مولفه های ابزاری یا رفتاری هستند،عصبانیت هم معرف جنبه هیجانی یا عاطفی پرخاشگری و خصوصیت نیز معرف عنصر شناختی آن است . فلپس و آستین[[10]](#footnote-10) (1975)درکتاب زن قاطع عنوان کردندکه بین عصبانیت بارزو مستقیم و عصبانیت منفعلانه و غیر مستقیم باید تفاوت قایل شد(آلبرتي وامونز[[11]](#footnote-11)،1977).دل گرکو[[12]](#footnote-12)(1983)می گوید با ترکیب این دو نوع پرخاشگری با ابراز وجودو عدم ابراز وجودپرخاشگری منفعلانه یا غیرمستقیم شامل رفتارهای زیر است :اخم کردن، باج گیری هیجانی (مثلاً توسل به گریه ) وجمع کردن لبها و توسل به فریبهای ظریف(فیروزبخت وبیگی ،1390).

**-ویژگی سبک های ارتباطی**

**ويژگي سبك ارتباطي سلطه پذير :**

-به حقوق فردي خود بي توجه هستند.

-احساسات ،افكار وعقايد خود رابيان نمي كنند واگر بخواهند بيان كنند آنقدر مودبانه و غير جدي مطرح مي كنند كه جدي تلقي نمي شود.

-به ديگران اجازه مي دهند به حريم خصوصي آنان تجاوز نمايند وبراي آنها تصميم بگيرند.

-به ديگران اجازه مي دهند به راحتي حقوق واحساسات آنها را ناديده گرفته وزير پا بگذارند.

-به ظاهر افراد متواضع ،صبور از خود گذشته ومهربان قلمداد مي شوند ، امادر باطن ازاين كه توسط ديگران موردسوء استفاده قرار مي گيرند وحقوقشان پايمال گردد،ناراحت هستند.

-احساس درماندگي ،ناتواني وباز داري مي كنند.

-قادر به پذيرش مسئوليت نيستند.

-نياز ها وخواسته هاي ديگران رابر خواسته هاي خود اولويت مي دهند.

-اعتماد به نفس پاييني دارند.

-تن صداي پايين ،عدم تماس چشمي ،من ومن كردن وشانه بالا انداختن به هنگام صحبت .

**ويژگي هاي سبك ارتباطي پرخاشگرانه:**

-خودخواهي وبي توجهي به حقوق ديگران

-رنجاندن ديگران براي جلو گيري از رنجش خود

-برچسب زدن به ديگران

-صحبت كردن باصداي بلند وتند

-طعنه يا نيش زدن به ديگران

-تهديد كردن و تحقير ديگران

-استفاده فراوان از عبارات ارزش گذارانه (بايد حتما"، بايستي و.....)

**ویژگی سبك ارتباطي جرات مندانه :**

-آگاهي كامل از حقوق فردي وجمعي خود

-داشتن نگرش مثبت و سازنده نسبت به خود وديگران

-احترام گذاشتن به حقوق خود وديگران

-به رسميت شناختن واهميت دادن به افكار ،عقايد واحساسات خود وديگران

-ابرازاحساسات ،عقايد وافكارخودبه طور مناسب ،مستقيم ،صادقانه وبدون بي احترامي به حقوق ديگران

-پذيرش مسئوليت اعمال وتصميم هاي خود

-عمل مدار بودن وعمل كردن براساس انتخاب هاي خود

-برخورداري از اعتماد به نفس بالا وخود پنداره ي مثبت

-متكي نبودن به ديگران ،ضمن پاسخ دهي به حمايت هاي ديگران

-تن صداي محكم واستوار

-ذكر مسائل مهم وضروري وپرهيز از حاشيه روي افراطي

-تماس چشمي مستقيم در هنگام صحبت وداشتن بدني راست، متعادل وراحت

-استفاده ازعباراتي كه نشان دهنده همكاري باديگران است مثل :نظر شما در اين مورد چيست ؟

-عدم استفاده از كلمات مطلق مانند :بايد، حتما" ،الزاما"(امامي ناييني ، 1389).

###### **پيش‌فرض هاي بنيادي درمان مبتني بر آموزش ابراز وجود**

در سالهاي اخير شيوه‌هاي متفاوتي از آموزش ابراز وجود مطرح شده است. بررسي همه اين روش‌ها از حوصله اين بحث خارج است. به نظر مي‌رسد كه همه اين فنون بر سه فرض اساسي استوار باشند.

1- مهارت ها

اولين و مهمترين پيش‌ فرض آن است كه شخص بايد ياد بگيرد او مي‌تواند رويدادهاي محيطش را كنترل كند. همچنان كه اشاره شد افرادي كه احساس مي‌كنند كنترلي بر وقايع مختلف زندگي خويش ندارند به تدريج به سوي درماندگي سوق پيدا مي‌كنند و نهايتا تلاش هايشان در جهت رسيدن به اهداف زندگي كاهش مي‌يابد. بهترين روش براي به وجود آوردن احساس كنترل و رهايي از درماندگي عبارت است از ياد گرفتن مهارت هايي براي رويارويي با موقعيت‌ هاي روزانه محيطي مورد نياز. فراگيري اين مهارتها نه تنها تقويت لازم را براي ايجاد رفتار سازگارانه فراهم مي‌كند، بلكه اين عقيده را در شخص به وجود مي‌آورد كه وقايع قابل كنترل‌اند (فقیرپور،1377).

# 2- مفهوم خود

دومين پيش‌فرض آن است كه بايد مفهوم خود شخص تغيير كند. مطالعاتي كه درباره افراد با ابراز وجود بالا و افراد با ابزار وجود پايين انجام گرفته، نشان داده است افرادي كه ابزار وجود پاييني دارند مفهوم خود ضعيفي مي‌باشند. اگر چه يادگيري مهارتهاي اجتماعي به دليل تقويتي كه به همراه دارند مي‌تواند به تغيير مفهوم خود كمك كند اما بر اساس استدلال بسياري از نظريه پردازان اين تغيير ممكن است به كندي صورت گيرد. به عنوان مثال اگر بپذيريم كه مفهوم خود مبتني بر مجموعه‌اي از موقعيت‌ ها و شكست‌ هاست، در اين صورت تعداد كمي از موقعيت‌ ها (در جريان مهارت آموزي) در مقايسه با يك عمر احساس شكست در طول زندگي ممكن است تغييرات اندكي را در مفهوم خود ايجاد كند. بدين منظور، تكنيك‌هاي آموزش ابراز وجود اغلب براي به وجود آوردن تغييرات سريعتر در مفهوم خود طرح‌ريزي مي‌شوند. يك تكنيك عبارت است از دادن اطلاعات مثبت به افراد درباره اينكه مفهوم خود مثبت پيامدهاي مناسبي به همراه دارد. مثلا به شخص گفته مي‌شود كه اگر مفهوم خود مثبتي داشته باشد، قدرت فكري و حالت كمال و شايستگي‌اش در زندگي فزوني مي‌يابد از آنجا كه تعدادي از افراد با ابراز وجود پايين افكار منفي مداومي درباره خودشان دارند، در برنامه آموزش ابراز وجود چندين روش جهت توقف اين افكار منفي به وجود آمده است.يك روش آن است كه هر وقت فكر منفي به وجود مي‌آيد شخص به طور ساده‌اي بگويد: ايست. روش ديگر عبارت است از اينكه شخص به جاي سخنان منفي درباره خود، سخنان مثبتي را جايگزين نمايد. مثلا او تشويق مي‌شود به اينكه بگويد: «من مي‌توانم آن كار را انجام دهم» ، « من مي‌توانم موفق شوم» ، « من قادرم به خوبي در جمع ظاهر شوم» و جملاتي از اين قبيل. سومين پيش‌فرضي كه طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح مي‌كنند عبارت است از اينكه وقتي ناتواني در كنترل وقايع محيطي وجود داشته باشد، وجود آسيب‌ ها (همچون اضطراب، افسردگي و كمرويي وحقارت) اغلب طبيعي و قابل پيش‌بيني است.

بسياري از طرفداران اين نظريه مفاهيمي مطرح مي‌كنند كه مشابه مفاهيم سليگمن [[13]](#footnote-13)دربارهدرماندگيآموخته شدهاست. آنها نداشتن ابراز وجود را كم و بيش معادل درمانده شده مي‌دانند. نتيجتاً آموزش ابراز وجود به طرف ياد دادن مهارت هايي سوق داده مي‌شود كه افراد را در كترل وقايع زندگيشان ياري رساند. به افرادي كه از آسيب هاي مخصوصي (همچون كمرويي) رنج مي‌برند آموزش داده مي‌شود تا بتوانند نيازهاي مخصوص خويش را ارضا نمايند و بدين وسيله نشانه‌ هاي آسيب‌شناسي در آنها برطرف مي‌شود (فقیرپور،1377).

3-شخصیت

طرفداران آموزش ابراز وجود عقيده دارند كه آموزش ابراز وجود، يك شخصيت همراه با ابراز وجود را مي‌پروراند. به عبارت ديگر آموزش مهارت هاي مخصوص تغييرات كلي در الگوهاي تفكر و عمل ايجاد مي‌كند. اينكه واقعا اين تغيرات چگونه توليد مي‌شوند به درستي روشن نيست. چنين فرض مي‌شود كه شخص از آموزش ها اصول معين و گرايش هاي پاسخ‌دهي مشخصي را انتزاع مي‌كند و آنها را به موقعيت‌ هاي جديد نيز تعميم مي‌دهد. همچنين فرض بر آن است كه وقتي يك مفهوم خود مثبت پديد مي‌آيد، شخص رفتارهايي را از خود نشان مي‌دهد كه با آن مفهوم خود متناسب باشد به طور كلي داشتن اين عقيده كه يك واقعه قابل كنترل است تا حدودي براي ايجاد رفتار مناسب كافي است، بنابراين ضرورتي ندارد همه مهارت هاي لازم به شخص آموزش داده شوند.درآموزش ابراز وجود شيوه ي واحدي وجود ندارد و شيوه‌ هاي عملي گوناگوني براي آن موجودمي‌باشد اين روش ها نه تنها بايد مهارت هايي را به منظور رويارويي با موقعيت هاي روزانه زندگيآموزشدهند، بلكه بايد به افراد كمك كنند تا نگرش ايشان را نسبت به خويشتن تغيير بدهند. به خصوص آموزش ها بايد افراد را متقاعد كند كه اگر آنها حقوق و خواسته‌هايشان را به طريقي مثبت مطرح كنند رفتارشان بهتر خواهد شد (فقیرپور،1377).

**كاربردها و فوايد آموزش ابراز وجود**

آموزش ابراز وجود مي‌تواند در كارهاي باليني و مشاوره‌اي كاربردهاي فراواني داشته باشد. همچنين آگاهي از تاثيرات آن، در اصلاح شيوه‌ هاي تربيتي خانواده‌ ها و نحوه عملكرد دست‌ اندركاران تعليم و تربيت نقش اساسي دارد. شايد بيشترين كاربرد اين روش براي مراجعاني باشد كه در ارتباط و روابط اجتماعي خويش احساس عدم كفايت شخصي مي‌كنند. چنين افرادي قادر به دفاع از حقوق خود، بيان افكار و احساسات، ابراز شخصيت، صحبت كردن در جمع، رد كردن منطقي تقاضاهاي غير منطقي ديگران و به طور كلي برقراري ارتباط مثبت نيستند. نوع بسيار معمول و متداول مراجعاني كه نياز مبرمي به آموزش ابراز وجود دارند كساني هستند كه تربيت اوليه شان تاكيد بيش از اندازه‌اي بر وظايف و الزامات اجتماعي گذاشته است و اين احساس را در آنها به وجود آورده كه حقوق ديگران بسيار مهم‌تر از حقوق آنان است. اين‌گونه افراد به دليل اهميت فوق‌العاده‌اي كه براي رعايت حقوق ديگران قائل مي‌شوند، حقوق خودشان را ناديده مي‌گيرند و قادر به ابراز خواسته‌ هايشان نمي‌باشند. اين رفتارها ممكن است به طور ناخواسته در مدارس نيز تقويت شوند و معلمان وجود چنين حالات را نشانه‌اي بر ادب، نظم و يا وقار دانش‌آموز تلقي كنند و ناآگاهانه آنها رادرجهت تثبيت الگوهاي رفتاري معيوب پيش ببرند. تقويت چنين الگوهايي نهايتا" منجر به كمرويي و گوشه‌گيري و احتمالا"افسردگي مي‌شود.معمولا افرادي از روش هاي آموزش ابراز وجود سود مي‌برند كه مايلند در روابط اجتماعي، احساس اضطراب و محروميت و بازداري را از بين ببرند. هدف اصلي اين آموزش ها در اكثر موارد كمك به مراجعان در ابراز حالت ها، تمايلات و افكاري است كه قبلا "امكان ابراز آنها وجود نداشت. البته اين آموزشها علاوه بر موارد فوق در مورد افراد ديگري نيز اثربخش مي‌باشند.افرادي كه نه تنها قادرندعواطف خويش را به راحتي ابراز كنند بلكه حتي پرخاشگر هم هستند و دائما" در حال فحاشي، شكستن اشيا، انتقاد ودعوا با ديگرانند و نمي‌توانند خشم و عصبانيت خويش را كنترل كنند. آموزش‌ها به آنها ياد مي‌دهد كه چگونه ابراز وجود نمايند تا جنبه‌ مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معيارهاي اجتماعي رفتار كنند.

عده‌اي از طرفداران آموزش ابراز وجود عقيده دارند كه يادگيري ابراز وجود علاوه بر اينكه به آموزش بينندگان كمك مي‌كند تا در موقعيت‌ هايي كه قبلا" شكست خورده اند موفقيت هايي را كسب كنند، فوايد ديگري نيز دارد. يكي از اين فوايد عبارت است از شادكامي بيشتر و سلامت رواني بهتر، اين اثر اشاره دارد به نظر سليگمن كه عقيده داشت وقتي شخص وقايعي را كه غير قابل كنترل تصور مي‌شدند تحت كنترل در مي‌آورد، نشانه‌ هاي مرضي و حالاتي همچون افسردگي و اضطراب كاهش مي‌يابند، روشن است كه اگر شخصي شايسته و خوب رفتار كند، احساس شادكامي مي كند.

همچنين اشاره شده است كه برخي از نشانه‌ هاي ديگر ممكن است به وسيله آموزش ابراز وجود برطرف شوند**.** نشانه‌ هايي همچون كمرويي، احساس تنهايي و وابستگي ،مثلا” ممكن است احساس تنهايي بدان دليل به وجود آيد كه يك شخص يا نتوانسته است دوستاني براي خود پيدا كند و يا نمي تواند به طور صادقانه و دوستانه با ديگران رفتار كند. يك ويژگي متداول در ميان افراد تنها آن است كه آنها در خودشان مي‌مانند، آنها در اينكه چرا به يك مهماني نمي‌روند يا در يك شام و نوشيدن چاي با ديگران شركت نمي‌كنند، عذر مي‌خواهند. شخص تنها، اغلب احساس مي‌كند كه ديگران او را دوست ندارند، بنابراين او از بسياري از موقعيت‌ ها ي اجتماعي كه ممكن است فرصت هايي را براي ايجاد دوستي ها فراهم كند، اجتناب مي‌كند. گاهي اوقات شخص تنها از صحبت كردن با افراد ديگر خودداري مي‌نمايد زيرا مي‌ترسد كه با سخنانش آنها را برنجاند و يا احساسات ناخوشايندي در آن ها به وجود آورد.

از آنجا كه چنين شخصي ازابراز رفتارهاي دوستانه نسبت به ديگران عاجز است در نتيجه افراد ديگر نيز از او دوري مي‌كنند و شخص تنها تاييدي بر اين نظرش به دست مي‌آورد كه ديگران او را دوست ندارندوبدين ترتيب دوره(سيكل) عملكرد بدوخوب مغلوبي ادامه مي‌يابد.چنين فرض مي‌شود كه در جريان آموزش ابراز وجود فرد برخي از اصول انتزاعي را فرا مي‌گيرد. اصولي كه بر ادراك او از جهان خود اثر مي‌گذارد.افراد با ابراز وجود وجود پايين عموما" نگران آن هستند كه مورد تنفر و انزجار ديگران باشند و آموزش ابراز وجود مفهوم خود اين افراد را تغيير مي‌دهد و به آنها ياد مي‌دهد، كه اگر ابراز وجود كنند ديگران از آنها متنفر نخواهند شد. به عنوان مثال زماني كه شخصي از طريق ابراز وجود رفتار مناسبي نشان مي‌دهد، احساس مي‌كند كه مي‌تواند وقايع محيطي را كنترل كند. نتيجتا" مفهوم خود او به مثبت تغيير مي‌يابد. همچنين او به تدريج متوجه مي‌شود كه افراد ديگر براي ابراز وجود كردن از او متنفر نيستند. در واقع آموزش اغلب بدين منظور طراحي مي‌شود كه به شخص نشان دهد تلاش براي رسيدن به حقوق خويش اغلب موجب احترام و عزت مي‌باشد نه موجب انزجار و تنفر ديگران.

افرادي كه مفهوم خود ضعيفي دارند اغلب تصور مي‌كنند كه تلاش هايشان منتهي به شكست است. يكي از پيامدهاي تصور شكست، استهزاء و مسخره شدن است. آموزش ابراز وجود شخص را در موقعيتي قرار مي‌دهد كه او مي‌فهمد ابراز وجود كردن مساوي شكست نيست بلكه بي‌جرأتي معادل شكست مي‌باشد.يادگيري اصول ابراز وجود چگونه به شخص تنها يا كمرو كمك مي‌كند؟ چنين فرض مي‌شود كه افراد تنها، كمرو و خجالتي از ابراز وجود پاييني برخوردارند. اين افراد با مفهوم خود ضعيف از مورد تنفر بودن بيم دارند. به نظر مي‌رسد آموزش ابراز وجود به اين افراد كمك مي‌كند تا مفهوم خود مثبتي به دست آورند و در نتيجه احساس ارزش و مهم بودن كنند و ديگر اشتغال ذهني در رابطه با ترس از مورد تنفر واقع شدن، نداشته باشند. شخص كه احساس ارزش خويش را از دست مي‌دهد نمي‌تواند به راحتي بپذيرد كه ديگران او را دوست دارند. بنابراين يك احساس خود ارزشي در اولين قدم لازم است.

همچنين لازم است فرد دست به رفتارهايي بزند كه خواسته‌ ها و مقاصدش براي ديگران معلوم شود. مثلا اگر مي‌خواهد براي ديدن فيلمي برود يا تنها باشد و يا مي‌خواهد صداي نوار موسيقي پايين باشد، بهتر است ديگران را از چنين خواسته‌هايي مطلع گرداند. ممكن است ديگران كاملا تقاضاهايشان را بپذيرند و يا براي رسيدن به توافق با يكديگر بحث كنند. افراد تنها اغلب اين تصور نادرست را دارند كه اگر خواسته‌ ها و اميال خويش را نشان دهند ديگران ناراحت خواهند شد.

واقعيت چيز ديگري است قصور در شناساندن اميال شخصي اغلب ديگران را دلخور و ناراحت مي‌كند. براي بسياري از افراد هيچ چيز ناكام‌كننده‌تر و آزاردهنده‌تر از آن نيست كه بخواهند با كسي هم صحبت شوند كه اميال و آرزوهايش را ابراز نمي‌كند و يا عقيده و نظري ارائه نمي‌نمايد.به طور كلي آموزش ابراز وجود به افراد كمك مي‌كند تا مفهوم خود مثبتي را رشد دهند، عزت نفسشان افزايش يابد و بتوانند اميال و خواسته‌هاي منطقي شان را ابراز نمايند و براي رفتارهايشان پيامدهاي مناسبي دريافت كنند. (فقیرپور،1377).مهارت ابرازوجود به فرا خور موقعیت ما چند هدف را برآورده می سازد کلاً استفادة ماهرانه از ابزار وجود به ما کمک می کند تا:

-جلوی پایمال شدن حقوق مان را بگیریم

-تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کنیم

-بتوانیم از دیگران در خواسته های معقولی کنیم

-با مخالفتهای نامعقول دیگران ، برخورد درست و موثری کنیم

- حقوق دیگران را به رسمیت بشناسیم

- رفتار دیگران در برابر خودمان را تغییر دهیم

-از تعارضات پرخاشگرانه غیر ضروری خود داری کنیم

-در هر موردی موضع خود را با اعتماد به نفس و آزادنه مطرح کنیم (فیروزبخت وبیگی ،1390).

**انواع ابراز وجود**

ابراز وجود انواع مختلفی دارد.جاکو بوکسی و لنج [[14]](#footnote-14)(1976) به پنج نوع آن اشاره می کنند.

-**ابراز وجود بنیادی** [[15]](#footnote-15)

اين نوع جرات مندي شامل عمل ساده ي ابراز و اصرار برحقوق اعتقادات ، احساسات و يا عقايد شخصي است.مثلا" وقتي كسي صحبت گوينده را قطع مي كند،گوينده مي تواند بگويد((مي تواند بگويد ببخشيد ، دوست داشتم حرف هايم را تمام كنم)).

-**ابراز وجود همد لانه** [[16]](#footnote-16)

دراين حالت با به رسميت شناختن موقعيت يا احساس طرف مقابل نشان داده مي شود كه متوجه وضعيت اوهستيد.مثلا"مي توان گفت:((مي دانم مايليدنظر تان رامطرح كنيد ،اما اي كاش اجازه مي داديد حرفم راتمام كنم)).

-**ابراز وجود افزایشی** [[17]](#footnote-17)

در اين حالت فرد، كار را با كمترين مقدار جرات مندي شروع مي كند و اگر طرف مقابل بي تفاوت بود به تدريج بر ميزان جرات مندي خود مي فزايد. براي مثال در مقابل فروشنده اي كه مي خواهد با اصرار و سماجت جنس خود را بفروشد مي توان از جرات مندي افزايشي به شرح زيراستفاده كرد:

1-((نه ، من هيچكدام از آنها را نمي خواهم )).

2-((نه ،گفتم كه قصد خريد اين اجناس را ندارم )).

3-(( بين دوبار گفتم نه، حالا ازت مي خواهم اين قدر اصرار نكني)) (امامي ناييني ، 1389).

**-ابراز وجود از طریق رویارویی**

وقتی از این نوع ابراز وجود استفاده می کنیم که اعمال و گفتار طرف مقابل تناقض دارند و باید به او نشان دهیم که آنچه می گوید وآنچه می کند فرق دارد. در نتیجه سخنگو آنچه در حال حاضر می خواهد را ابراز می کند .

-**ابراز وجودمنی**[[18]](#footnote-18)

در این نوع ابراز وجود ،سخنگو به صراحت رفتار طرف مقابل ،تاثیر آن بر زندگی یا احساسات خودش و علت این که چرا باید آن را تغییر دهد را توضیح می دهد.

-**ابراز وجود مستقیم و غیر مستقیم**

لیهن واگان [[19]](#footnote-19)(1979) بین ابراز وجود مستقیم و غیر مستقیم تمایز می گذارند. آنها معتقد ند ابراز وجود مستقیم و صریح همیشه بهترین راه نیست به خصوص وقتی با افراد سرو کار داریم که دوست دارند دیگران نظر مثبتی درباره آنها داشته باشدبنابراین دربرخی موقعیت هاابراز وجود مبهم وغیر مستقیم موثرترخواهدبود.شواهدنشان می دهندکه ابراز وجود استاندارد ومستقیم ،به اندازه پرخاشگری موثر است و درعین حال از لحاظ اجتماعی مقبول تراز رفتار پر خاشگرانه است. این نوع ابراز وجوددرمقایسه با عدم ابراز وجود ازلحاظ اجتماعی نشانگرکفایت مامی باشد؛امابرای دیگران ناخوشایندتراست(ویلسون وگالویس[[20]](#footnote-20)، 1993به نقل از فیروزبخت وبیگی ،1390).

سبک مستقیم پیچیده:((می دانم که ازنوارهایم خوب مواظبت می کنی ؛ اما به تازگی دوتاازنوار هایم راکه به دیگران قرض داده ام خراب شده اند.از آن به بعد تصمیم گرفتم دیگر نوار هایم را به کسی قرض ندهم به این ترتیب کسی در این بین ناراحت نمی شود)).

**-ابراز وجود حفاظتی** [[21]](#footnote-21)

فرای[[22]](#footnote-22) (1983)به سه ابراز وجود تحت عنوان مهارتهای حفاظتی اشاره کرده است . این مهارتها در واقع دفاعهای کلامی دربرابر فریب ، عیب جویی یاگستاخی دیگران است. نام اولین مهارت ، صفحه گرامافون خراب است ؛ یعنی فرد اظهار وجود می کند و سپس مدام گفته خود را تکرار می کند این که تا با لاخره طرف مقابل حرف اورا می پذیرد .دومین مهارت غبار آلود کردن[[23]](#footnote-23) است ؛ یعنی در ظاهر انتقاد دیگران را می پذیرم اما عملاً تغییری در رفتارمان ایجاد نمی کنیم در واقع این دو مهارت شکلهای بنیادی ابراز وجود هستند و بهتر است از آنها در برابر انتقاد های تکراری یا نابجای دیگران استفاده کنیم .سومین مهارتی که فرای به آن اشاره کرده است فرا ابراز وجود[[24]](#footnote-24) است ؛ که طی آن وقتی شخص راه چاره ای پیدا نمی کند ، یافتن راه حل ،نظر کلی تری می دهد(فیروزبخت وبیگی ،1390).

**مولفه های ابراز وجود**

برای استفاده مناسب وموثر از مهارت ابراز وجود، باید بر چهار مولفه ابراز وجود مسلط باشیم.

**1-محتوا**

محتوای عملی ابراز وجود عبارتست از ابراز حقوق و بر زبان آوردن اظهاراتی که این ابراز حقوق را مناسب و مسئولانه جلوه می دهند.راکوس[[25]](#footnote-25) (1991) به پنج نوع از اظهار ضمیمه ای اشاره کرده است .

ا-توضیح علت ابراز وجود

2-همدلی با وضعیت طرف مقابل

3-تشویق طرف مقابل

4- معذرت خواهی

5- تلاش برای رسیدن به توافق .

این اظهارات که شبیه رنگ و لعابهای آهنین واگان هستند باعث می شوند تا ابزار وجودهای مان ملایم تر شوند.اما در هنگام شرمساری ،ابراز وجود کار دشواری ست. کوپاچ ومتز[[26]](#footnote-26)(1992) در بحث راجع به استراتژی های با شرمساری ، از لحاظ محتوایی چهار نوع پاسخ را از هم تفکیک می سازند.

**1-معذرت خواهی** :معذرت خواهی به شکل های زیر انجام می شود: از جملات ساده متاسفم تا ابراز ندامت و تلاش برای جبران یا تلافی کردن .

**2-توضیح:** در این مورد ما برای انکار نقش مان در ارتکاب به عملی ناخوشایند ؛ عذری می آوریم که وخامت و شدت عمل را کم می کند یا آنکه به **توجیه گری** متوسل می شویم ؛ یعنی مسئولیت آن عمل را می پذیریم ؛ اما ناخوشایند بودن عواقب کارمان را منکر می شویم .

**3-شوخی:** گاهی برای مقابله با شرمساری به جوک متوسل می شویم و به این ترتیب امکان طرد شدن را به نفع خود تغییر می دهیم .

4**- اجتناب**:در این حالت مااز موضوعات حساس طفره می رویم و موضوع شرم آور را بسرعت عوض می کنیم ، یا ساکت می مانیم و محل را ترک می کنیم .گاهی ما می توانیم بطور همزمان از دو یا چند مورد از این پاسخها استفاده کنیم مثلاً در هنگام ابراز وجود؛ از توضیح ، معذرت خواهی و جبران استفاده کنیم و شوخی را هم چاشنی آن کنیم . کوپاچ ومتز متذکر می شوند که پرخاشگری در هنگام شرمساری پاسخ مناسبی نیست .روز وتریون[[27]](#footnote-27) (1979) بین سه نوع محتوای ابراز وجود تمایز گذرانده اند:

1-توصیف

2-توصیف و مخالفت

3-توصیف همراه با مخالفت و تقاضای تغییر رفتار

روز و تریون در یافتند هرچه پاسخ افراد از توصیف به سوی استفاده از هر سه نوع پاسخ حرکت می کند ،میزان ابراز وجود هم افزایش می یابد کولوتکین[[28]](#footnote-28) و دیگران (1984)متوجه شدندکه ابراز وجود با تقاضای تغییر رفتار توام است.آنها همچنین متوجه شدند که ابراز وجود با کلمه ((من)) و پرخاشگری با کلمه ((تو ))همراه است این محققان به برخی دیگر از جنبه های مهم ابرازوجود هم اشاره کرده اند:(اظهارات شناختی نظر فرد درباره وضعیت)، تعیین جهت (اظهارتی که نشان می دهند چه موضوعی را می خواهیم مطرح کنیم)وابرازاحساسات.گلاسی[[29]](#footnote-29) ودیگران (1981) می گویندافرادبایدخرده عناصر ابراز وجود راهم درنظر داشته باشند. این خرده عناصر عبارتند از :ابراز حقوق ، رد کردن ، در خواست تغییر رفتار ، اظهارات همدلانه ،تهدید یا تعارض ودلیل آوردن(فیروزبخت وبیگی ،1390).

**2-عناصر پنهان**

منظور از عناصر پنهان آن دسته از افکار ،ایده ها و احساساتی هستند که بر توانایی افراد برای ابراز وجود تاثیر می گذارد. بسیاری از صاحبنظران ،اهمیت پاسخ های پنهان را در ابراز وجود تایید کرده اند. راکوس (1991) به عناصر پنهانی زیر اشاره می کند :

*دانش :*

برای ابراز وجودافراد باید از حقوق خود و نحوه احقاق آنها با خبر باشند.اما همیشه این طورنیست و گاهی لازم می شود وضعیت دیگران را دررابطه با حقوقشان مورد بررسی قرار دهند .به این بررسی **واقعیت آزمایی** گفته می شود(داولی وونریچ[[30]](#footnote-30) ،1976). شناخت پارامتر های شغل می تواندافرادرا در احقاق حقوق یاری کند وآنهارا از کارشان خشنود سازد.زوکر [[31]](#footnote-31)(1983) از حقوقی که افراد حق دارند برای ستادن آن ابراز وجود کننند ؛ صورتی تهیه کرده است حقوق افراد عبارتند از :

* ابراز احساسات و عقاید
* جدی گرفته شدن صحبت های شان
* اولویت داشتن
* نه گفتن ،بدون احساس گناه
* بیان درخواست های خود
* دریافت ما به ازای آنچه پرداخته اند
* اشتباه کردن
* ابراز وجود ، علی رغم ناخشنودی دیگران از این کار آنها
* خود داری از ابراز وجود(فیروزبخت وبیگی ،1390).

*اعتقادات* **:**گاهی سلطه پذیری افراد ناشی از اعتقادات نادرست شان می باشد .مثلاًگاهی افرادخودرا مجبور می دانند که حتماً انتظارت و فرمایشات بالادستها را برآورده کنند ؛ وگرنه عواقب منفی نافرمانی خود را به جان بخرند. پیش از آنکه بتوانند ابراز وجود کنند ؛ ابتدا باید این نوع اعتقادات شان را اصلاح کنند . بنابراین بهتر است همیشه قبل از برآورده کردن انتظارت دیگران افرادز انها بپرسندچرا باید چنین کاری انجام دهند. کوپر مینک وهیمبرگ[[32]](#footnote-32) (1983) متوجه شدند که افراد سلطه پذیر تصور می کنند اگر خواسته های نامعقول دیگران را رد کنند باید منتظر پیامد های نافرمانی خود باشندو اگر این خواسته ها رابرآورده کنند پیامد های کثیری پیش روی آنها خواهد بود اما در مورد افرادی که ابراز وجود می کنند ؛ ماجرای برعکس است.

*ادراک اجتماعی*:

اشخاصی که قادر به ابراز وجود نیستند ؛درک دقیقی از رفتار دیگران ندارند مثلا"درخواستهای نامعقول دیگران را درخواستی معقول می دانند.سایرین آنها را اشخاصی ((سهل الوصول )) می دانند؛ زیرا وسایل خود را به راحتی قرض می دهند، اضافه کاری می کنندو ما نه تنها باید بین کمک کردن ومورد سوء استفاده قرار گرفتن تمایز قایل شویم؛بلکه باید برای جدا ساختن در خواستهای معقول و نامعقول دیگران درک درستی از رفتار آنها داشته باشیم .

**3-فرآیند**

نحوه ارایه پاسخ های جسورانه هم نقش مهمی در موفقیت این پاسخ هادارند .برای مثال افراد باید در زمان بندی پاسخ های کلامی و غیر کلامی دقت به خرج دهند .همان طور که اشاره شد ؛ نباید در ابراز وجود درنگ و تاخیر کرد.گاهی افراداجازه می دهند دیگران به حقوقشان تعرض کنند ؛ زیرا واقعا" از پایمال شدن حقوق شان اطمینان ندارند در مواقعی نیز که بعداً متوجه می شوند حقوقشان پایمال شده است باید وضعیت را بازسازی کنند. به دو دلیل برای تقویت اولا" پاداش دادن به دیگران درواقع یک نوع استفاده مثبت ازابراز وجود است کسی که کاری را خوب انجام می دهد مستحق پاداش است. ثانیا" وقتی به شخصی که با تقاضای افرادموافقت کرده است پاداش می دهند ؛ از احساسات منفی او ابراز وجودشان می کاهند و او را تشویق می کنند تادر آینده رفتار مناسب تری داشته باشد.

**4-پاسخ های غیر کلامی**

آخرین مولفه ابراز وجود ، رفتار غیرکلامی است . این مولفه شامل موارد زیر است : سطح متوسط تماس چشمی ،اجتناب از حالات چهره ای نامناسب ،استفاده صحیح از ژست ها در حین صحبت و به کار بردن ژست های نامشخص درحین گوش دادن نگهداشتن بدن ،استفاده ازپیراازبانهای نامناسب(زمان پاسخدهی اندک ،دادن پاسخ های غیر طولانی ،سلاست و بلندی صدا و تغییر دادن آن ، و قاطعیت زیاد).

**عوامل شخصی وبافتی**

عوامل چندی برماهیت ، مقدار و اثر بخشی ابراز وجود تاثیر می گذارند:

**جنسیت :**در جنبش حقوق زنان ، توجه زیادی به مهارت ابراز وجود شده است ؛ تاجایی که آموزش ابراز وجود (**TA**) دردستور برنامه های آموزشی خود قرار داده است. البته در مورد ابراز وجود زنان کتاب هایی هم نوشته شده است که با توجه به مشکلات زنان در ابزار وجود چندان تعجب آور نیست (بالتر[[33]](#footnote-33) 1981،لینهن واگان 1979،فیلپس و آستین 1978).در پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (1992) مردها در پرخاشگری فیزیکی ،کلامی و خصوصیت نمره بیشتری می آوردند ؛ اما در مورد عصبانیت هیچگونه تفاوت جنسیتی وجود نداشت.بارزترین تفاوت ها،پرخاشگریهای فیزیکی بود. پس ظاهراًجنسیت نقش زیادی در برخورد با تعارض دارد.لویس و گالویس[[34]](#footnote-34) (1984) متوجه شدند که هم مردها وهم زن ها برای طرفهای همجنس خود بیشتر ابراز وجود می کنند؛ ابراز احساسات منفی از سوی اعضای جنس مخالف را بیشتر می پذیرفتند ودر روابط همجنس ها برخورد های پرخاشگرانه شایع تر است. در یک بررسی دیگر لهر[[35]](#footnote-35) وهمکاران(1983)به این نتیجه رسیدند که ابزار وجود یکی از مشخصه های نقش مردانه است.

**وضعیت** :وضعیت نیز عامل مهمی است.ایسلر[[36]](#footnote-36) و دیگران (1975) از پژوهشهای مفصل خود نتیجه می گیرندکه اشخاصی گاهی در یک وضعیت میان فردی ابراز وجود می کنندودروضعیتی دیگر ابراز وجود نمی کنند. علاوه براین برخی افراد در ابراز وجود های منفی مشکلی ندارند ؛ اما نمی توانند ابراز وجود های مثبتی انجام دهند.برخی افراد درخانه به راحتی ابرازوجود می کنند اما درمحیط کار نمی توانند ابرازوجودکنند ویابرعکس(فیروزبخت وبیگی،1390).

**زمینه فرهنگی :**زمینه فرهنگی نیز بر ابراز وجود تاثیر می گذارد.برای مثال خرده فرهنگهایی که اعتقادات مذهبی شدیدی دارند ،عملا"ابراز وجود رابه عنوان یک روش معتبر رد می کنندوبه سلطه پذیری توصیه شده درانجیل عمل می کنند.توصیه هایی مثل(انجیل متی،5):خداوند فروتنان را می بخشاید وآنان را وارثان زمین قرار می دهد.اگرکسی چیزی ازتوخواست به اوبده وازکسی که برای قرض گرفتن نزد توآمده روی برنگردان.بنابراین آموزش ابرازوجود برای این افراد،بی معناونامناسب خواهد بود.تاملینسون[[37]](#footnote-37) (1991) اختلافات موجود بین ارزشهای فرهنگی آمریکا و سایر کشور ها را این گونه بر می شمارد:

**ارزشهای آمریکایی ارزشهای مردم سایر کشور ها**

کنترل داشتن بر محیط تقدیر گرایی

تغییر سنت

مساوات /برابری انسانها سلسله مراتب /رتبه /پایگاه

فرد گرایی / حریم رفاه گروه

خود یاری حقوق مادر زادی /توارث

رقابت همکاری

گرایش به عمل /کار گرایش به((بودن))

عدم رسمیت رسمیت

صراحت /باز بودن /صداقت عدم صراحت /رعایت شعائر /صورتک برچهره زدن

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهند ریشه تفاوت های فرهنگی در ابراز وجود ناشی ارزشها و هنجارهای فرهنگی هستند؛ نه کمبود های رفتاری .

**سایر عوامل**:ابراز وجود به روزهای هفته هم بستگی داردزیرا نتایج تحقیقات آمریکایی نشان می دهند که درروزهای چهارشنبه برمیزان وقوع اختلافات شخصی افزوده می شود(داک وهمکاران،1991 به نقل از فیروزبخت وبیگی،1390).سن و ابراز وجود نیز با هم رابطه دارند.پاردک وهمکاران(1991)پس از بررسی دانشجویان دوره های تکمیلی آمریکا بین سن و ابراز وجود همبستگی معنا دارومثبتی پیدا کردند.افرادی که سن بیشتری دارندیا در ابراز وجود باتجربه ترند بیشتر براحقاق حقوق خود پافشاری می کنند اما برای مشخص کردن رابطه این دونیز به تحقیقات بیشتری احتیاج داریم.در ارزیابی افراد متخصصان مختلف متوجه شدند که ابراز وجود در برخی شرایط دشوارتر است. این شرایط عبارتنداز :تعامل با دیگران در خانه یا محل کار آنها ، ابراز وجود در کشور یا((خرده فرهنگی ))دیگر ،هنگامی که تک و تنها هستیم ودوستان وهمکاران مان در کنار ما نیستند هنگامی که مجبوریم بردوستان و همکاران قبلی خودمان اعمال قدرت کنیم ، وقتی با سالمندان سر وکار داریم ، وقتی با افراد بیمار یا در حال مرگ و بستگان آنها ارتباط داریم ،هنگام برخورد با فقرا ومحرومان هنگام تعامل با متخصصان قدرتمند و ارشد وقتی با دوستان یا همکاران نزدیکمان روبرو هستیم ، در برابر افراد جنس مخالف و یا هنگام ارتباط با افراد ناتوان (فیروزبخت وبیگی ،1390).

**طرف مقابل:**گور مالی (1982) دریافت ،افرادی که اهل ابراز وجودند؛ ابرازوجود های دیگران را بیشتر می پذیرند،در حالی که کرن[[38]](#footnote-38)(1982) کشف کرد آزمودنیهای کم جسارت ، به ابزار وجودهای دیگران واکنش منفی نشان می دهنددر حالی که آزمودنیهای اهل ابراز وجود ،عدم ابراز وجود را امری ناخوشایند می دانستند .این یافته هاگویای آن است که زمان و نحوه ابراز تحت تاثیر وضعیت طرف مقابل از لحاظ ابراز وجودمی باشد.بنابراین رابطه مابا طرف مقابل ،نقش مهمی درمیزان ابراز وجود مادارد(فیروزبخت وبیگی ،1390).آلبرتز[[39]](#footnote-39)(1992) در مورد دست انداختن دیگران (مسخره کردن ) به همین نتیجه رسیده است .او می گوید دست انداختن را می توان یک نوع بازیگوشی /شوخی یا توهین /پرخاشگری دانست ؛ زیراهم مولفه دوستانه داردوهم مولفه خصمانه. دوستان معنای نخست آن را درنظردارند وشوخی آنهادوجانبه است.

درسایرمورادفردازاین رفتاربرای سلطه رانی یااعمال کنترل استفاده می کنیم؛زیرامعمولا" افراددارای پایگاه بالامی توانندزیردستهارادست بیندازند.آلبرتزبه این نکته اشاره می کندکه چهارعامل،واکنش فردرابه دست انداختن شدن تعیین می کند: هدف طرف مقابل ازعمل خود،دانش فردوروابط قبلی افراد با او،بافت فعلی وتن صدای او.هرجاکه دیگری قصد طعنه زدن یاتحقیرمارا دارد بایددر برابرآن ابراز وجود کنیم.ماباید این کار را خیلی ظریف انجام دهیم وگرنه خواهد گفت طاقت شوخی رانداریم .بالاخره جنسیت طرف مقابل نیزعامل مهمی است.شواهدنشان می دهندکه وقتی طرف مقابل ما مونث است؛ ابراز وجود های همدلانه سودمندترند (زولو[[40]](#footnote-40)و دیگران ،1985به نقل از فیروزبخت وبیگی ،1390).در بحث راجع به تاثیر جنیست مشخص شد که نقش فرد نیز مهم است، چون مردان و زنان محافظه کار کمتر احتمال دارد به ابراز وجود زنان ، واکنش مطلوبی نشان دهند(فیروزبخت وبیگی ،1390).

**پيامدهاي منفي نداشتن جرأت**

جرأتمند نبودن مي تواند مشكلات زير را به وجودآّورد:

1-  افسردگي، عصبانيّت از خود، احساس درماندگي، نااميدي و نداشتن كنترل در زندگي.

2- رنجيدگي و عصبانيت از ديگران .

3-  ناكامي در بسياري از موقعيّت­هايي كه فرد نمي­تواند به خواسته خود برسد.

4- انفجار خشم(وقتي خشم به شيوه مناسبي ابراز نشود، روي هم انباشته شده، در مواردي به شكل نامناسب و پرخاشگرانه ابراز مي شود).

5- اضطراب و در پي آن، اجتناب از افراد و موقعيت هايي كه سبب ناراحتي و از ميان رفتن فرصت هاي زيادي مي شود.

6- ضعف در روابط بين فردي و ناتواني در بيان احساسات مثبت و منفي كه باعث مي­شود فرد مقابل از احساسات و خواسته­­هاي فرد اطلاعي نداشته باشد و نتواند اقدامي در جهت حصول آنها انجام دهد.

7-  مشكلات جسماني مانند سردرد، زخم معده، فشار خون بالا و تجربه استرس كه عوارض جسماني زيادي به همراه دارد.

8- رفتار منفعل كه باعث مي­شود فرد نتواند در برابر ديگران قاطعانه عمل كند.

9- تقويت رفتار ديگران كه باعث مي­شود توقّع آنان بيشتر شود و براي به دست آوردن خواسته­هاي خود، اصرار بيشتري داشته باشند (باستانی،1386).

2-1- مقدمه

در طول قرن بيستم انسان پيش از تمام تاريخ بشريت دستخوش دگرگوني از نظر شیوه‌های زندگي روابط اجتماعي و مسائل اقتصادي گرديده است. تلاش در جهت صنعتي شدن و گسترش شهرنشيني و زندگي مکانيزه که لازمه آن قبول شیوه‌های نوين براي زندگي است. اثر معکوس بر سلامت انسان گذاشته و در ارتباط با مقوله سلامت ابعاد ديگري را مشخص نموده است. يکي از اين ابعاد سلامت روان افراد جامعه است. مقوله اي که اگرچه تازگي ندارد ليکن از نظر تخصصي دير زماني نيست که به آن توجه گرديده است. با توجه به شيوع بيماري رواني در جامعه اهميت تلاش در جهت اعتلاي سلامت رواني افراد هر اجتماعي بارزتر می‌گردد. مهم‌ترین مسأله در اين ارتباط پيشگيري از مسائلي است که باعث می‌گردد سلامت روان افراد جامعه مختل گردد و بالطبع پيامدهاي منفي در پي داشته باشد. پيشگيري از بروز اين عوامل نيز جز با آشنايي با وضعيت موجود سلامت روان در افراد جامعه اي که قصد پيشگيري در آن را داريم ممکن نيست. چراکه آشنايي با وضع موجود ما را به اوضاع اميدوار می‌سازد و يا ما را جهت بکارگيري روش‌های مناسب، در جهت از بين بردن عوامل مخل سلامت روان و بکارگيري ابزارهاي مناسب در اين جهت ياري مي‌نمايد. (افروز،­1371). حدس اوليه بيانگر آن است كه درحال حاضر در حدود 450 ميليون نفر از اختلالات رواني يا عصبي يا مشكلات رواني اجتماعي مانند مسايل مربوط به سوء مصرف الكل و مواد مخدر در رنج هستند و اين در حالي است كه بسياري از آنان در تنهايي و خاموشي به سر می‌برند. گذشته از رنج ناشي از بيماري و فقدان مراقبت لازم، انگ زدن، شرم، طرد شدن و بيش از همه مرگ،‌ اين عزيزان را مورد تهديد قرار می‌دهد. افسردگي اساسي امروزه علت نا تواني در سراسر دنيا محسوب می‌شود و رتبه چهارم را در ميان 10 علت اصلي بار جهاني بيماري‌ها به خود اختصاص می‌دهد،‌ و در صورت صحت پيش بینی‌ها در 20 سال آينده، افسردگي احتمالاً به دومين علت بار جهاني بيماري‌ها تبديل خواهد شد. در سراسر دنيا 70 ميليون نفر از وابستگي به الكل رنج می‌برند. حدود 50 ميليون نفر دچار صرع و 24 ميليون نفر مبتلا به اسكيزوفرني هستند. هر سال يك ميليون نفر با خودكشي به زندگي خاتمه می‌دهند. در حالي كه تعداد افرادي كه اقدام به خودكشي می‌کنند،‌ در حدود 10 تا 20 ميليون نفر تخمين زده می‌شود. به ندرت می‌توان خانواده‌اي را پيدا كرد كه با اختلالات رواني برخورد نداشته باشد. يك نفراز هر چهار نفر در مرحله‌اي از زندگي خود دچار نوعي اختلال رواني می‌شود. خطر بروز برخي اختلالات از جمله بيماري آلزايمر با افزايش سن بيشتر می‌شود و پيامد اين امر براي جمعيت رو به كهولت دنيا وافر است و اختلالات رواني بار اجتماعي و اقتصادي قابل توجهي دارند. در حال حاضر اختلالات رواني چهار مورد از 10 علت عمده ناتواني در سراسر جهان را به خود اختصاص می‌دهد و بر اساس برآورده هاي موجود، اختلالات رواني و رفتاري مسوول 12 درصد از بار كلي بیماری‌ها در جهان هستند. با اين همه،‌ بودجه‌هاي سلامت روان بيشتر كشورها كمتر از يك درصد هزينه‌هاي كلي سلامت را تشكيل مي دهدو بيش از 40 درصد كشورها سياست مشخصي در زمينه سلامت روان ندارند و بيش از 30 درصد آن‌ها فاقد برنامه مشخصي براي سلامت روان هستند. بيش از 90 درصد كشورها در يك سياست جامع سلامت روان كه كودكان و نوجوانان را نيز در بر می‌گیرد بي بهره هستند. ( ساپنیگتون، 2004).

2-2- مهارت ابراز وجود

ابراز وجود کردن، پروریی کردن نیست، حق دیگران را ضایع کردن نیست، پرخاشگری و زورگویی هم نیست بلکه عبارت است از: ابراز عقیده‌ها، احساسات، وافکار، به صورت شایسته به گونه‌ای که به هیچ کس بی احترامی روا نداریم وحق کسی را نیز ضایع نکنیم. به عنوان پایه آموزش مهارت‌های جرات ورزی و ابراز وجود باید این فرض را در ذهنتان داشته باشید که تمام انسان‌ها از حقوق یکسان و برابر برخودارند و باید ضمن حفظ ادب و رعایت حقوق دیگران، نظر خود را ابراز کنند و به حقوق خود دست یابند. (بهرامي، 1389).

2-2-1- مداخلات روانشناختی (جرات ورزی)

ذات زندگی اجتماعی، زیستن در کنار دیگران و معاشرت با مردم است. آنچه زندگی آدمی را شکل می‌دهد روابط میان انسان‌ها است؛ روابط میان من وشما با آن‌ها که می‌شناسیم یا نمی‌شناسیم. از اعضای یک خانواده کوچک بگیرید تا اعضای جامعۀ جهانی. در روابط بین فرد، نوعی داد وستد روانی مستمر شکل می‌گیرد. در اداره ای به انتظار ورود به اتاق رئیس هستید. مدتی را صرف کرده‌اید تا نوبت شما شده است. یک نفر از راه می‌رسد و بامنشی رئیس احوالپرسی گرمی می‌کند و منشی او را به داخل اتاق رئیس راهنمایی می‌کند شما دلتان می‌خواهد اعتراض کنید و بگویید نوبت شماست و شما یک ساعت منتظر مانده‌اید اما همچنان ساکت می‌مانید. چرا؟ آیا جواب این سوال آن است که شما فردی هستید مبادی آداب یا آدمی هستید صبور؟ با شخصیت؟ موقر؟ بی قید؟ کدام یک؟ آیا این سکوت را به حساب مناعت طبع خود می‌گذارید یا برعکس، از این سکوت خود بیزارید ولی نمی‌دانید چه بکنید؟ ابراز وجود کردن یا جرات مندی یکی از خصیصه‌های مهم برای هر انسانی باشخصیت سالم است. لازم نیست و نباید نوبت دیگران را غصب کنید ولی قطعاً لازم است از نوبت خود دفاع کنید. اهمیت دادن به خود و افزایش اعتماد به نفس: اساس اهمیت دادن به خود یک آرزوست – آرزوی بهبود رفتارتان باخود؛ کاهش استرس زندگی‌تان؛ وتقویت شخصیتتان. ممکن است احساس کنید که این نیاز شدیدی است که از اعماق وجودتان برمی خیزد ممکن هم هست از گوش فرا دادن به آرزوهایتان و تصمیم به اهمیت دادن به خود، ترس داشته باشید؛ زیرا تبدیل آن به بخشی از زندگی‌تان مستلزم تغییر است. هنگامی که از آرزویتان در مورد اهمیت دادن به خود، واقف شدید، هرگز بازنگردید. در ابتدا انکار کننده سعی دردفن آن داشته باشد. آرزویتان باقی خواهد ماند و تا زمانی که به آن گوش ندهید، به سر و صداهای خود ادامه خواهد داد. بخشی از وجودتان (آن بخش معتبر وجودتان) می‌داند که اهمیت دادن به خود منفعت‌هایی فراتر از احساس سلامت؛ داشتن انرژی بیش تر؛ و دنبال کردن یک زندگی پر معنا دارد. هنگامی که به خود اهمیت بیش تری می دهیدوطبعاً طرز برخوردتان تغییر پیدا می‌کند، روابطتان بهبود می‌یابند وکم تر احساس تنهایی می‌کنید؛ در ضمن استرستان کاهش می‌یابد و مسائل پیش پا افتاده، کم تر خاطرتان را آزرده می‌کند. به علاوه در زندگی‌تان از وفور نعمت بهرمند خواهید شد. اگر واقعاً خواهان افزایش اعتماد به نفس و تقویت شخصیت خویش هستید، پذیرفتن مسئله ای اهمیت دادن به خود به عنوان یک تکلیف بایسته است. نتیجه‌ی کلی این است که جهت حفظ منافعی که با افزایش اعتماد به نفستان کسب کرده‌اید، باید رفتاری در پیش گیرید که نشان می‌دهد به خود اهمیت می‌دهید. روش برخورد ما با مسائل، حاصل عقاید درونی و نظام ارزیابی ماست. برخوردی که بیانگر اهمیتی است که به خود می‌دهید، اعتقادی است حاکی از این که اهمیت دادن به خود باید در طول آن چه از زندگی‌تان باقی است، به عنوان یک اصل اساسی در نظر گرفته شود\_ با این مزیت که زندگی‌تان با آسودگی بیش تری پیش می‌رود. شما با گذشت روزها تنها به زندگی خود ادامه نمی‌دهید؛ بلکه روز به روز شدن پیدا می‌کنید. درک اعتقاداتتان در رابطه بامسئله ی اهمیت دادن به خود به تشخیص موانعی که ممکن است برسر راه رسیدن به این نوع برخورد قرار گیرند، به شما کمک خواهد کرد.

2-2-2- یادگیری مهارت اهمیت دادن به خود

در عقاید مربوط به مقوله اهمیت دادن به خود، شما را با هرگونه موانعی که ممکن است در راه به دست آوردن دائمی این ویژگی با آن روبه رو شوید، آشنا می‌کند. اهمیت دادن به خود از این حقیقت دورنی سرچشمه می‌گیرد که تمایل دارید که بیش تری برای خود انجام دهید. این میل نوعی انرژی است؛ شعورتان هم منبع این اطلاعات است. شعورتان به شما می‌گوید که زندگی‌تان عنصری حیاتی کم دارد. جهت تقویت اعتماد به نفس، این امر مسلم که چیزی کم است، باید پذیرفته و درک شود و مورد استفاده قرار گیرد. اگر چنین اتفاقی روی ندهد، مدام لنگری را به دوش خواهید کشید که رشد فردی‌تان را کاهش می‌دهد و یادگیری‌تان را در طول سفر زندگی تاخیر می‌اندازد؛ ولی این که ترجیح دهید به خود اهمیت دهید، پایه‌ی لازم را جهت رسیدن به بهداشت روانی مداوم و نه فقط برای پشت سر گذاشتن مواقع بحرانی پدید می‌آورد. گام بعدی متعهد کردن خود است. لحظه ای که شروع به بهره بردن از تمامی خواسته‌ها و اراده‌ی خویش به نفع خود می‌کنید، لحظه‌ی پر قدرتی است! به عنوان یک خواسته، خود را متعهد به انجام این ذهنیت می‌کنید که می‌گوید، اهمیت دادن به خود یک بخش معمول زندگی‌تان است. آن گاه نیروی اراده‌ی خویش را جهت اطمینان یافتن از داشتن این برخورد، مورد استفاده قرار می‌دهید. فرایند یادگیری مهارت اهمیت دادن به خود، شبیه یک مارپیچ است. شما نیاز به ایجاد تغییر ر ا احساس می‌کنید؛ به تدریج راه حل‌های بهتری را در زندگی‌تان برگزینید و اثرات فواید آنرا تجربه می‌نمایید و با تمایل بیش تری به خود اهمیت می‌دهید. هم چنین از خواسته‌ی خود جهت تبدیل مسئله اهمیت دادن به قدرت اراده‌ی خویش را در به انجام رساندن این ماموریت مورد استفاده قرار می‌دهید. این کار اعتماد به نفستان را افزایش می‌دهد. تمایلتان جهت ارجحیت دادن به خود در زندگی قوی تر می‌گردد تا زمانی که در سبک زندگی‌تان جای گیرد. حال برخوردی که نشان دهنده‌ی اهمیتان نسبت به خود باشد، در اعماق وجودتان رسوخ کرده و پایه گذاری شده است.

2-2-3- سازگاری شخصی یا حفظ سلامت روان

سلامت روان در حقیقت مشکل فردی است، زیرا فرداست که دارای مشکل می‌باشد و هم اوست که باید مشکل خویش را حل کند. هر فردی باید برای خود بیاموزد که چگونه به سازگاری رضایت بخش نائل شود و در آن ابقاء گردد. کلینیک‌های روانی، مشاوران، درمانگران روانی، دوستان و حتی کتب وادبیات، همه می‌توانند به فرد در کمک به خویش کمک کنند. آشنائی با نشانه‌های اختلالات روانی و احتمالاً راههای مقابله با آن‌ها به تنهایی کافی نخواهد بود بلکه باید با اصول و ویژگیهای سلامت روان مطلوب و شخصیت خوب سازگار یافته، نیز آشنا شد.

اصل واقعیت: شاید کلی‌ترین ویپگی فرد سازگار آن است که نسبت به خود واقع بین است؛ بدین معنی که درباره انگیز هایش خود را فریب نمی‌دهد؛ هدف‌های قابل دسترس برای خود طرح می‌کند، واز تعارضات غیر لازم پرهیز می‌نماید. او با مشکلات شخصی‌اش به طور غیر عینی برخورد می‌کند، درست مانند زمانی که به حل یک مسئله ریاضی یا تنظیم تعادل دوچرخه و یاساختن میز می‌پردازد، خود را با حقایق لازم و مربوط آشنا می‌سازد و اطمینان میابد که مشکل شناخته است، آنگاه برای حل آن برنامه ریزی می‌کند.

خود شناسی: شخص ناسازگار نوعاً کسی است که در باره انگیزه‌های واقعی خویش، خود را فریب می‌دهد. او عادتاً به کمک مکانیزمهای دفاعی، خود فریبی را اعمال می‌کند، تا خود را از اضطراب‌های ناشی از تعارض و ناکامی برهاند.

اگراین تصویر را از فرد ناسازگار بپذیریم، فرد سازگار درست نقطه مقابل او و دارای ویژگیهای زیر خواهد بود

الف). پذیرش اضطراب: لازمه سازگاری مطلوب پذیرش و نه انکار اضطراب است. اضطراب را که حاصل طبیعی تجارت موقعیت‌های ترس آوراست هرگز نمی‌توان به طور کامل از بین برد. در مواجهه با این موقعیت‌ها، گاه صرف پذیرش اضطراب، از شدت آن می‌کاهد. تفاوت بین پذیرش و انکار اضطراب را می‌توان به تفاوت بین سرباز شجاع و سرباز ترسو در جبهه تشبیه کرد.

ب). رهائی از مکانیزمهای دفاعی: شخص سازگار به علت آنکه پاره ای از اضطراب‌ها را می‌پذیرد، از استفاده زائد از مکانیزمهای دفاعی اجتناب می‌کند. این مکانیزمها بدواً در مقابل اضطراب که خود از ویژگیهای افراد ناسازگار به شمار می‌آید. اگر بتوان اضطراب را پذیرفت و تحمل کرد، نیاز کمی به توسل به مکانیزمهای دفاعی وجود خواهد داشت. دانش آموزی که به علت گرفتن نمره بد معلم خود را سرزنش می‌کند، خوب می‌داند که او برای عدم شرکت خود در کلاس، یادداشت برنداشتن و نخواندن درس، به دلیل تراشی دست زده است؛ و با شخصی که وسوسه می‌شود تا احساس کند دوستانش از او برگشته‌اند، در حقیقت به فرافکنی ترس و نفرت خویش نسبت به دوستانش ظنین است، به هر حال استفاده آگاهانه از مکانیزمهای دفاعی، موجب می‌شود تا فرد به اندازه معقول آنان را بکاربرد.

ج). شناخت انگیزه‌ها: از آنجا که مکانیزمهای دفاعی هاله ای به دور انگیزه‌هاست، شناخت انگیزه‌ها نیز فرد را در موقعیت بهتری برای درک و پذیرش انگیزه‌ها خود قرار می‌دهد. دراین مورد فرد سازگار به مراتب بیش از ناسازگار توانایی عمل دارد، مثلاً هنگامی که دانش آموز معلم خود را برای نمره بدی که گرفته، سرزش می‌کند باید از خود بپرسد «راستی چه می‌خواهد؟»، «هدف‌ها وانگیزه های من کدامند؟» پاسخ صادقانه و حداقل پاسخ انسانی، احتمالاً آن است که او بدون زحمت در خواندن، نمره خوب می‌خواهد. باپذیرش این مطلب او متوجه خواهد شد که به این ترتیب به این هدف نخواهد رسید. آنگاه «بیشتر درس خواندن» و یا «درس کم خواندن و نمره کم گرفتن» ازجمله تصمیماتی است. که او بدون اضطراب و خصومت ناشی از سرزنش دیگری، اتخاذ خواهد کرد.

تغییر انگیزه‌ها وهدف ها: شخصی سازگار است که می‌تواند انگیزه‌ها وهدفهایش را تغییر دهد، بدون آنکه آن‌ها را بامکانیزمهای دفاعی تغییر شکل دهد. مثلاً فردی که پیوسته علیه مسئولان و قدرتمندان طغیان می‌کند و زیر بار قوانین زندگی نمی‌رود، اگر تشخیص دهد که طغیان او در واقع واکنشی است به پدر سختگیرش و با دیگران نیز همچون پدرش رفتار می‌کند، ممکن است به سرعت نگرش خود را تغییر دهد.

ایجاد تغییر در هدف، الزاماً همیشه به طور قاطع و سریع انجام نمی‌پذیرد؛ بلکه ممکن است تغییر در درجات مختلف صورت بگیرد.

مثلاً دانش آموز به جای آن که با اضطراب و تنش فراوان برای گرفتن نمره 20 تلاش کند، خود را برای گرفتن نمره 15 آماده کند تا حداقل نمره 10 دست یابد؛ و یا شخص رشته تحصیلی آسان تر ویا شغلی که از ارزش اجتماعی کمتری برخوردار است، و ضمناً با توانائی‌ها وانگیزه های او همخوانی بیشتری دارد، برگزیند تا ناراحتی و اضطراب او کمتر باشد.

2-2-4- [راهکارهای تقویت اراده و قاطعیت در تصمیم گیری و دوری از اهمال كاری](http://raveshha40.blogfa.com/post/113)

در زمینه ضعف اراده و ناتوانی در تصمیم گیری، توجهتان را به مطالب زیر جلب می‌کنیم:

فرد با اراده كسى است كه داراى هدفى معقول بوده و تا موقعى كه به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمى‌ایستد.

مشكلات و موانع روانى یا مادى، به اراده و عزم او لطمه نمى‌زند و از پیشرفتش جلوگیرى نمى‌كند. در اولین گام، باید هدف و یا اهداف دقیق و مشخص خود را از زندگى یا كارى كه مى‌خواهد انجام دهد، براى خویش ترسیم نماید. طبیعى است این هدف، باید معقول، قابل دستیابى، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد فرد و واقع بینانه باشد؛ نه آنكه آرمانى و بلند پروازانه و خارج از توانایى‌هاى وى باشد. در این صورت در صحنه عمل وقتى با مشكلات و سختى‌هاى طاقت فرسا و خارج از توان خود، رو به رو شد و با شكست‌هاى احتمالى به هدف مورد نظر خود دست نیافت؛ ناامید و دلسرد شده و از ادامه كار منصرف مى‌گردد. همچنین از انجام كارهاى دیگر منصرف مى‌شود و خود را ناتوان و بی اراده تلقى مى‌كند. دومین گام شناخت توانایى‌ها و استعدادهاى نهفته در وجود خویش است. همه ما در وجود خود، از استعدادهایى برخورداریم؛ كافى است این نیروها را بشناسیم و براى رسیدن به هدف، آن‌ها را به كار گیریم. سومین گام، برنامه‌ریزى است. باید براى تمام كارها و فعالیت‌هاى شبانه روزى، برنامه اى مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولى استفاده كنید كه در ستون افقى آن، ساعات شبانه روز و در ستون عمودى، ایام هفته را یادداشت كرده و تمام كارهاى روزانه را در آن درج كنید (از خواب و استراحت تا عبادت، ورزش، مطالعه و...). هر فعالیتى را در زمان خاص خود در جدول بنویسید و هیچ زمانى را بدون كار خالى نگذارید. هر روز صبح با نگاهى به آن برنامه، به اجراى دقیق آن بپردازید و شب‌ها قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابى كنید. شایسته است همچون یك محاسبه‌گر جدى و قاطع، فعالیت‌هاى روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن كارها را بررسى كنید. در صورت موفقیت، خود را تشویق كنید و در صورت تخلف از برنامه و سهل‌انگارى در اجرا، خود را تنبیه نمایید. چهارمین گام، [تلقین] است. تلقین به خود در تقویت اراده، اثر قابل ملاحظه اى دارد. بنابراین هر روز جملاتى را به خود تلقین كنید؛ مانند: [من اراده لازم براى انجام كارهایم را دارم]، [هیچ چیز نمى‌تواند اراده‌ام را متزلزل كند]، [آنچه را كه به نظرم انجام دادنى است، انجام مى‌دهم و هیچ قدرتى نمى‌تواند مرا از آن باز دارد]، [اراده من هر روز محكم‌تر مى‌شود]، [بر من لازم است كه موفق شوم؛ زیرا موفقیت از آن نیرومندان است] و...

پنجمین گام، توجه به تدریجى بودن تقویت اراده است. براى به دست آوردن اراده‌اى قوى و محكم، تدریجى بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست امرى لازم و ضرورى است. گمان نكنید مى‌توانید به طور دفعى و بدون هیچ تلاشى، به آن دست یابید.

تصمیم درست گرفتن مبنی بر شناخت و نیز استفاده از تجربیات دیگران است. هر اندازه معرفت آدمی نسبت به امور مختلف كامل تر شود تصمیم گیری او در این امور مناسب تر خواهند بود. برای این كه بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و به یك انتخاب خوب و مناسب دست یابید؛

اولا، زود تصمیم نگیرید و پیرامون تصمیم خود، خوب فكر كنید و جنبه‌های مثبت و منفی مسأله مورد نظر را یادداشت كرده و با اندیشیدن در اطراف آن و سبك و سنگین كردن آن، یكی از دو طرف را برگزینید.

ثانیا; با افراد عاقل و با تجربه, دلسوز و قابل اعتماد مشورت كنید واز تجربه‌های آن‌ها به خوبی استفاده نمایید.  
ثالثا؛ با مطالعه و تحقیق درباره موضوع مورد بررسی اطلاعات خود را در آن باره گسترش بخشید و از ملاک‌ها و معیارهایی كه باید مورد توجه قرار گیرد آگاهی یابید. ناگفته نماند متناسب با اهمیت موضوع تصمیم، باید دامنه تحقیق و مشورت را كاستی یا فزونی بخشید، به گونه ای كه از وسواس بیش از حد و احساسات زودگذر در امان باشیم.

رابعا، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. اعتماد به نفس یعنی اینکه انسان باور کند که قادر است بسیاری از کارهایی که در ظاهر سخت جلوه می‌دهد را انجام دهد. شما اگر بخواهید به این خواسته برسید، باید به توانایی خود در رسیدن به این مرحله اطمینان داشته باشید.

تقویت اراده: شخص با اراده كسى است كه وقتى در مورد كارى، به خوبى تأمل كرد، تصمیم به انجام آن مى‌گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا در مى‌آورد. بنابراین پافشارى بر تصمیمى غلط یا داشتن میلى قهرمانانه، ثبات قدم نخواهد بود. در مقابل فرد سست اراده، با كمترین مشكلى از انجام دادن كار، دلسرد شده و كوشش جهت تحقّق آن را متوقف مى‌كند. كسى كه اراده قوى دارد، آنچه را كه با تأمل خواسته است، باكوشش و ثبات قدم به دست مى‌آورد. شخص با اراده كسى است كه داراى هدفى معقول بوده و تا موقعى كه به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمى‌ایستد. مشكلات و موانع روانى یا مادى، به اراده و عزم او لطمه نمى‌زند و از پیشرفتش جلوگیرى نمى‌كند.

راهكارهاى زیر براى تقویت اراده سفارش مى‌شود:

**یك. تعیین هدف یا اهداف؛** ابتدا هدف و یا اهداف دقیق و مشخص خود را از زندگى یا كارى كه مى‌خواهد انجام دهد، براى خود ترسیم كنند. طبیعى است این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دستیابى، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد خود واقع بینانه باشد؛ نه آرمانى و بلند پروازانه و خارج از توانایى‌هاى وى در غیر این صورت وقتى با مشكلات و سختى‌هاى طاقت فرسا و خارج از توان خود، رو به رو شوید و با شكست‌هاى احتمالى به هدف مورد نظر دست نیابید؛ ناامید و دلسرد شده و از ادامه كار منصرف مى‌گردید. همچنین از انجام كارهاى دیگر منصرف شده و خود را ناتوان و بى‌اراده مى‌بینید.

**دو. شناخت توانایى‌ها و استعدادها؛** همه ما در وجود خود، از استعدادهایى برخورداریم؛ كافى است این نیروها را بشناسیم و براى رسیدن به هدف، آن‌ها را به كار گیریم.

**سه. برنامه‌ریزى؛** باید براى تمام كارها و فعالیت‌هاى شبانه روزى، برنامه‌اى مدون و منظّم داشته باشید. بدین منظور از جدولى استفاده كنید كه در ستون افقى آن، ساعات شبانه روز و در ستون عمودى، ایام هفته را یادداشت و تمام كارهاى روزانه را در آن درج كنید (از خواب و استراحت تا عبادت، ورزش، مطالعه و ...). هر فعالیتى را در زمان خاص خود در جدول بنویسید و هیچ زمانى را بدون كار خالى نگذارید. هر روز صبح با نگاهى به آن برنامه، به اجراى دقیق آن بپردازید و شب‌ها قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابى كنید. شایسته است همچون یك محاسبه‌گر جدى و قاطع، فعالیت‌هاى روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آن‌ها بررسى كنید. در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلّف و سهل‌انگارى در اجرا، تنبیه كنید.

**چهار. تلقین؛** تلقین به خود در تقویت اراده، اثر قابل ملاحظه‌اى دارد؛ بنابراین هر روز جملاتى را به خود تلقین كنید؛ مانند: [من اراده لازم براى انجام كارهایم را دارم]، [هیچ چیز نمى‌تواند اراده‌ام را متزلزل كند]، [آنچه را كه به نظرم انجام دادنى است، انجام مى‌دهم و هیچ قدرتى نمى‌تواند مرا از آن باز دارد]، [اراده من هر روز محكم‌تر مى‌شود بر من لازم است كه موفق شوم؛ زیرا موفقیت از آن نیرومندان است] و ... .

**پنج. تدریجى بودن تقویت اراده؛** براى به دست آوردن اراده‌اى قوى و محكم، توجه به تدریجى بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست، امرى بایسته است. گمان نكنید مى‌توانید به طور دفعى و بدون هیچ تلاش، به آن دست یابید. بنابراین به راه كارهاى عملى زیر توجه كرده، به آن‌ها پاى‌بند باشید:

1. باید علل و عوامل ضعف اراده خویش را بشناسید. توجّه كنید ضعف اراده غالباً در عدم اعتماد به بینش و تفكر، عدم شناخت خویش، با ارزش تلقی نكردن خود، عدم امنیت روانی، عدم تدبیر عقلانی در تشخیص امور و تمیز اهم و مهم، شكست‌های گذشته و عوامل باز دارنده رشد و قوت نفس مانند محرومیت، سرزنش و رنج‌های مستمر ریشه دارد. زدودن هر یك از این عوامل در پرتو سرمایه گزاری و برنامه ریزی ممكن است.

2. باید باور كنید چون دیگر انسان‌ها از توانمندی‌های بسیار برخوردارید و از دیگران كم‌تر نیستید. فراموش نكنید نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیش‌تر است و نباید خود را دست كم بگیرد. تصمیم خوب در پرتو تكیه بر قوت‌ها، جبران ضعف‌ها و احساس توانمندی شكل می‌گیرد.

3. پس از مشورت با افراد ذی صلاح، با توجّه به امكانات و توانمندی‌های واقعی خود، برای زندگی‌تان برنامه ریزی كنید و بكوشید هرگز بی جهت از آن برنامه و نظم سر نپیچید. اوقات استراحت و تفریح و عبادت و همه‌فعّالیّت‌ها را در این برنامه بگنجانید تا زمانی خالی نماند و توجّه به فرصت بیكاری شما را سمت تأخیر انداختن كارها سوق ندهد.

4. بكوشید برای هر رفتاری انگیزه‌ای قوی داشته باشید و به ویژه از آثار مثبت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاصّ خویش به طور كامل آگاه شوید.

5. محیط زندگی و موقعیت كاری خود را تغییر دهید و موانع بروز اراده و فعّالیّت را نابود سازید؛ برای مثال در موقعیتی كه به سرزنش و متهم شدن به ناتوانی و ناپختگی می‌انجامد، قرار نگیرید. برای تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خویش امنیت روانی فراهم آورید تا بتوانید به آرامی در برابر دیگران یا همراه آنان ابراز وجود كنید و برجستگی فكری و فعّالیّت به جا را از طریق تصمیم آشكار سازید.

6. هر كاری را آسان تلقی كنید؛ زیرا در برابر اراده پولادین انسان همه سختی‌ها آسان می‌گردد. به استقبال كارهای به ظاهر دشوار بروید و به خود تلقین كنید می‌توانید در این امور درست تصمیم بگیرید و افتخار موفقیت در انجام آن‌ها را به دست آورید.

7. رضایت خداوند را ملاك هر رفتار و گفتار قرار دهید و از تسلیم شدن در برابر تمایلات پوچ و هواهای نفسانی بپرهیزید. این تسلیم شدن‌ها اراده را ضعیف و متزلزل می‌سازد. تقوا و رعایت حرمت دستورهای پروردگار برای آرامش روانی و تقویت نفس و اراده بسیار سودمند است.

8. مدتی برنامه ریزی و تصمیمات خود را با فردی ذی صلاح در میان بگذارید و از وی بخواهید مراقب باشد تا در شما دو دلی پیش نیاید و اجرای تصمیمات خویش را به تأخیر نیندازید.

9. از خواب زیاد، پرخوری و دیگر اسباب تنبلی و سستی اراده بپرهیزید و نگذارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.

10. با كسانی كه روحیه و اراده قوی دارند، دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.

11. بكوشید تصمیم‌هاتان را با فردی با تجربه در میان نهید تا از قوت و درستی‌شان اطمینان یابید. پس از مشورت با این فرد، بر اساس تدبر و اندیشه خود تصمیم بگیرید و بدون از دست دادن فرصت اقدام كنید.

تصمیم باید بر تدبیر و اندیشه و آگاهی‌های لازم استوار باشد و به عمل بینجامد. تخلف از این امر جز تلف كردن وقت، پیروی از افكار پوچ و سستی در عمل دستاوردی ندارد و فرد را با زیان‌های مادی و معنوی روبه رو می‌سازد. از این رو، امور یاد شده گناه به شمار می‌آید.

تردید در تصمیم‌گیری و تأخیر در عمل سبب از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوان می‌شود و زیان‌های بسیار را به ارمغان می‌آورد.

12. تصمیمات به جا و پر ارزش گذشته‌خود را به یاد آورید و توجّه كنید كه چون گذشته برای انجام دادن كارهای مهم آمادگی دارید.

13. در تصمیم‌ها و فعّالیّت‌های اسوه‌ها دقّت كنید، در همسان سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام كار یابید و توان تصمیم‌گیری و اجرا در شما تقویت شود.

14. ورزش مستمر و منظم را كه در تقویت اراده بسیار مؤثر است، فراموش نكنید.

15. با تصمیم‌های آسان در كارهای ساده، به تدریج خود باوری و توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم‌گیری در امور مشكل و پیچیده هموار سازید.

16. در موضوع مورد نظر تمركز پیدا كنید و از اشتغالات ذهنی متعدد بپرهیزید تا تصمیم‌گیری آسان‌تر صورت پذیرد.

17. پس از تدبیر و مشورت از عواقب تصمیم‌های خود هراسناك نباشید و به خدا توكل كنید. پیامدهای تصمیم‌هاتان را كه از قلمرو اندیشه‌تان بیرون است و با سامان دادن احتمال‌های ضعیف سبب تردید و تزلزل شما می‌گردد، به خداوند متعال كه به بندگانش لطف و رحمت و محبت گسترده دارد، واگذارید و به آنچه پروردگار پیش می‌آورد، خشنود باشید. خداوند شما را سمت صلاح و مطلوب واقعی‌تان رهنمون شود.

2-3- سلامت معنوی

ما مخلوقاتی هستیم که در این دنیا خود را غریب، سرگردان و پا در هوا احساس می‌کنیم و به دنبال این هستیم که معنایی از اتفاقات این جهان به خود عرضه کنیم تا خود را از غربت نجات دهیم و اتصال خود را به مبدایی نشان دهیم تا بتوانیم خود را از تنهایی رها کنیم...

دوست داریم که بدانیم کجا هستیم؛ از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم و منزلگاه واقعی ما کجاست... قرابت اینگونه سخنان روان تحلیلگران جدید با اشعار بسیاری از بزرگان ما مانند مولانا، حافظ و... ضمن سندیت بخشیدن بر فطری و جهان شمول بودن این سوالات، اهمیت معنویت و نیازهای معنوی را به ذهن متبادر می‌کند.

نیازهای معنوی به عنوان یکی از عمیق‌ترین نیازهای بشر از نیازهایی است که شناسایی و تامین آن در ارتقای سلامت و توسعه پاسخ به بیماری، جایگاه ویژه ای دارد. استال وود و استول (۱۹۷۵) نیازهای معنوی را چنین تعریف می‌کنند: «هر عاملی که برای ایجاد یا ابقای ارتباط پویای فرد با خداوند (که توسط آن فرد تعریف می‌شود) و خارج از این رابطه، برای تجربه بخشودن، عشق، امید، اعتماد، معنا و هدف در زندگی ضروری است.»

امروزه، شناسایی نیازهای معنوی اهمیت خاصی پیدا کرده است. برای مثال جورج گالوپ، ریاست موسسه بین المللی جورج گالوپ با بهره گیری از تحقیقات معنوی و مذهبی متنوع و بسیار به شناسایی ۶ نیاز معنوی پایه و بنیادی مردم آمریکا در زمان حاضر پرداخته است:

۱- نیاز به اینکه معتقد باشند زندگی معنا دار است و هدفی دارد.

۲- نیاز به داشتن حس اجتماعی و ارتباطات عمیق تر.

۳- نیاز به قدردانی شدن و مورد احترام واقع شدن.

۴- نیاز به گوش داده شدن و شنیدن.

۵ -نیاز به این احساس که ایمانشان در حال رشد است.

۶- نیاز به کمک عملی در توسعه ایمانی کارآمد.

2-3-1- شناسایی راهکار مناسب در تبیین سلامت معنوی

کمیسیون الحاقی اعتباری سازمان مراقبت سلامت (JCAHO) نیز بر لزوم اعمالی که شناخت و تامین نیازهای معنوی و مذهبی بیماران را فراهم می‌کند تاکید کرده است (ونس، ۲۰۰۱). با این تفاسیر چنین به نظر می‌رسد که پرداختن به معنویت بدون بذل توجه کافی به مسایل زیربنایی تر آن مانند شناسایی نیازهای معنوی ما را به سرمنزل مقصود که سلامت معنوی است، نخواهد رسانید. از این رو پژوهشگران متعددی به شناسایی و طبقه بندی مولفه هایی که در زمره نیازهای معنوی قرار می‌گیرند پرداخته‌اند.

این مولفه ها عبارت‌اند از:

- نیاز به معنا و هدف

- نیاز به عشق و وابستگی

- نیاز به بخشودن

- نیاز به منبع امید و قدرت

- نیاز به آفرینندگی و خلاقیت

- نیاز به اعتماد

- نیاز به ابراز باورها و ارزش‌های فردی

- نیاز به فعالیت‌های معنوی

- نیاز به بیان باور فرد به خدا

در اینجا باید توجه داشت که معنویت و نیازهای معنوی با اعمال و باورهای پذیرفته شده یک فرهنگ خاص بیان شده و شکل می‌گیرد. برای مثال در جامعه ما معنویت اغلب توسط یک چارچوب مذهب، برانگیخته شده یا توسعه یافته است که بالطبع به دنبال آن نیازهای معنوی ما نیز تحت تاثیر این آموزه‌ها و اید ئولوژی ها قرار می‌گیرد. با وجود این و با وجود جایگاه معنویت و مذهب به خصوص در زمان بحران مانند تشخیص و درمان بیماری‌های مزمن یا کنارآمدن با مشکلات در فرهنگ ایرانی اغلب به طبقه بندی‌هایی از نیازهای معنوی استناد می‌کنیم که بر اساس پژوهش‌هایی با محوریت رویکردهای یهودی – مسیحی به معنویت بنا نهاده شده‌اند. این مطلب به معنای نادیده گرفتن اهمیت این طبقه بندی‌ها نیست بلکه مقصود آن است که پذیرش این طبقه بندی‌ها به عنوان نیازهایی فطری و جهان؟ شمول نباید باعث نادیده انگاشتن آثار ناشی از خلأ شناسایی این نیازها در زمینه فرهنگ بومی ما شود.

2-3-2- شناخت نیازهای معنوی در بیماران

انسان می‌تواند به وسیله جستجوی معنا در همه تجارب زندگی برانگیخته شود اما در تجربه بیماری و رنج و درد، معنا و معنویت جایگاه برجسته تری در زندگی بیشتر انسان‌ها پیدا می‌کنند. امروزه، مسایل مربوط به معنا و معنویت به عنوان مولفه هایی ضروری در تجربه بیماری‌های مزمن به گونه ای که می‌تواند به طور جدی نگاه افراد را نسبت به خود، بیماری و آینده تحت تاثیر قرار دهد موردپذیرش قرار گرفته است. از این رو پرداختن به نیازهای معنوی این افراد و اولویت بندی آن‌ها از اهمیتی مضاعف برخوردار است. در اینجا این وظیفه متخصصان سلامت است که با تامین نیازهای معنوی افراد به آن‌ها کمک کنند تا درزمان بحران مانند پذیرش تشخیص پایانی، فقدان فرد مورد علاقه یا سازگاری با زندگی همراه با ناتوانی دائم به حسی از معنا دست یابند. برای نیل به این هدف، برخورداری از برخی مهارت‌ها در متخصصان امر ضروری است:

- آگاهی از ارزش‌های معنوی و مذهبی خود و چگونگی تاثیر آن بر افراد دارای رسوم معنوی گوناگون.

- برقراری رابطه تفاهم آمیز و همراه با احترام با افراد دارای باورهای معنوی متفاوت از خود.

- آگاهی از تاثیر باورهای معنوی شخصی خود بر قضاوت‌های بالینی.

- حساسیت نسبت به باورها و رسوم معنوی و مذهبی مراجعان.

- تلاش برای درک جهان بینی و باورهای معنوی بی همتای فرد و اجتناب از ایجاد پیش فرض‌هایی درباره فرد تنها بر اساس وابستگی مذهبی او.

- آگاهی از چگونگی فائق آمدن بر تعارض‌هایی که در طی درمان، در ارزش‌ها و باورها ایجاد می‌شوند.

- تلاش برای آگاهی از منابع معنوی در زندگی مراجع و ترغیب او برای به کارگیری این منابع به منظور کنارآمدن، بهبود و تغییر.

چطور معنویت بر سلامت خانواده اثر می‌گذارد؟ بررسی‌های پزشکی اخیر بیانگر آن است که افراد با معنویت رفتار خود تخریبگرانه کمتری (مانند خودکشی، سیگار کشیدن ومصرف مواد مخدر) از خود بروز می‌دهند، استرس کمتری دارند و رضایت کلی‌شان از زندگی بیشتر است.

اغلب پژوهش‌هایی که معنویت را با سلامت جسمی ارتباط داده‌اند بروی افراد سالمند انجام شده‌اند؛ اما این داده‌ها بارقه‌ای از پیوند احتمالی زندگی همراه با معنویت و سلامت افراد در همه سنین هستند.

با وجودی که نشان داده شده است که معنویت افسردگی را کاهش می‌دهد، فشار خون را بهبود می‌بخشد، دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند، اما همچنین باید در نظر داشته باشید که عقاید مذهبی مانع از مراقبت‌های پزشکی از کودکان نشود.

معنویت و سلامت جسمی: پزشکان و دانشمندان زمانی از بررسی رابطه معنویت با پزشکی پرهیز می‌کردند، اما در 10 سال گذشته این نگرش تغییر کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که مذهب و ایمان می‌تواند به بهبود سلامت و مقابله با بیماری‌ها از این روش‌ها کمک کند:

فراهم کردن حمایت‌های اجتماعی اضافی مانند گروه‌های مذهبی یاری‌رسان به بیماران.

بهبود بخشیدن به مهارت‌های کنارآمدن با بیماری‌ها از طریق دعا و این عقیده که همه چیزها هدفی دارند.

یک بررسی 7 ساله بر روی شهروندان سالمند نشان داده است داشتن ارتباط مذهبی با ناتوانی جسمی و افسردگی کمتر همراه است. میزان مرگ و میر پیش از یک تعطیلات مهم مذهبی در میان این گروه سالمندان کمتر از حد انتظار بود، به طوری که پژوهشگران پیشنهاد کردند ممکن است ایمان مرگ را در این موارد به تاخیر انداخته باشد. افراد سالمندی که به طور مرتب در مراسم مذهبی حضور پیدا می‌کنند دستگاه ایمنی سالم‌تری نسبت به آن‌هایی که در این مراسم حاضر نمی‌شوند، دارند. آن‌ها همچنین با احتمال بیشتری فشار خون به طور مداوم پایین‌تر دارند. بیمارانی که تحت عمل جراحی قلب باز قرار می‌گیرند و عقاید مذهبی‌شان به آن‌ها احساس توانمندی و آرامش می‌دهد، سه برابر با احتمال بیشتری نسبت به افرادی که بستگی مذهبی ندارند، پس از عمل زنده می‌مانند.

معنویت و سلامت روانی: عقاید مذهبی و معنوی همچنین نقش مهمی در نحوه برخورد افراد با شادی‌ها و سختی‌های زندگی دارند. ایمان ممکن است به فرد حسی از هدفمندی بدهد و اصول راهنمایی برای زندگی در اختیار او بگذارد. هنگامی که خانواده‌ها با موقعیت‌های سخت مانند مشکلات سلامت اعضای‌شان روبه‌رو می‌شوند، اعتقادات و اعمال مذهبی می‌تواند به آن‌ها کمک کند با احساس عجز و نومیدی مقابله کنند، معنا و نظم را به زندگی‌شان باز گردانند و حسی از تسلط بر موقعیت را به دست آورند. معنویت برای برخی از خانواده‌ها منبع مهمی از احساس توانمندی است. بررسی‌های پزشکی ثابت کرده‌اند که معنویت اثرات عمیقی بر حالات روانی دارد. در یک بررسی بر روی گروهی از مردان بستری در بیمارستان، حدود نیمی از از آن‌ها مذهب را به عنوان عاملی یاری‌رسان در کنار آمدن با بیماری‌شان ذکر کردند. یک بررسی دوم نشان داد که هر چه بیماران مذهبی‌تر باشند، با سرعت بیشتری از بیماری‌های مشابه بهبود پیدا می‌کنند. بررسی سوم نشان دهنده میزان بالای امید و خوش‌بینی، عوامل اصلی در مقابله با افسردگی، در میان افرادی بود که اعمال مذهبی‌شان را به طور مرتب انجام می‌دادند. آیا عقاید معنوی به تربیت فرزندان کمک می‌کند؟ حضور یافتن در مراسم متعارف مذهبی ممکن است به برخی از خانواده‌ها کمک کند با ارزش‌های معنوی‌شان ارتباط برقرار کنند، اما معنویت تنها از این طریق به خانواده‌ها کمک نمی‌کند. شیوه‌های کمتر سنتی نیز به کودکان و والدین کمک می‌کند تا معنای روحانی برای زندگی بیابند. برای اینکه معنویت را در خانواده خودتان ارتقا ببخشید، ممکن است کار را با بررسی ارزش‌های خودتان شروع کنید. از خودتان بپرسید: چه چیز برای من مهم است؟ تا چه حدی فعالیت‌های روزانه من بازتاب‌دهنده ارزش‌های من است؟ آیا من چیزهایی را برایم اهمیت و ارزش بیشتری دارند به خاطر مشغول بودن به چیزهایی که اهمیت و ارزش و کمتری دارند، نادیده نمی‌گیرند. این توصیه‌ها می‌تواند به خانواده شما کمک کند: ریشه‌های خود را جستجو کنید. شما و کودکانتان در بررسی گذشته مشترکتان می‌توانید ارزش‌های مربوط زمان‌ها و مکان‌های قبلی خانوادگی‌تان را یادآوری کنید، و حسی از تاریخ و ارزش‌های خانواده گسترده‌تان را به دست آورید. مشارکتتان را در اجتماع اطرافتان بررسی کنید. اگر از پیش در یک گروه اجتماعی فعال هستید، ممکن است بخواهید نقش بزرگ‌تری را به عهده بگیرید- در درجه اول برای خودتان و در درجه بعدی به عنوانی یک سرمشق برای کودکانتان. اگر به یک گروه اجتماعی نپیوسته‌اید، به تحقیق در ناحیه سکونتتان بپردازید تا چنین گروه‌هایی را پیدا کنید. احساساتتان در هنگام تولد یا به فرزندی پذیرفتن را به کودکتان یادآوری کنید. سعی کنید به این لحظه در ذهنتان بازگردید و امیدها و رویاهایی را که در آن زمان داشتید به یاد بیاورید. این کار ممکن است شروع جستجوی شما برای احساسات مشابه یا مربوط به آن در زندگی روزمره‌تان باشد.

زمان‌هایی را به نشستن در کنار کودکانتان در سکوت اختصاص دهید. چند دقیقه‌ای را به تنهایی یا همراه آن‌ها به تامل در نفستان بپردازید. به نقشتان به عنوان پدر یا مادر، به زندگی‌تان به عنوان یک فرد، و به جایگاهتان در طرح بزرگ‌تر چیزها فکر کنید. زمانی را به بحث کردن درباره این افکار با کودکانتان اختصاص دهید و به نظرات آن‌ها در باره معنای معنویت گوش فرا دهید. به پیاده‌روی در طبیعت بپردازید. طبیعت همیشه یک عامل الهام‌بخش و راهنمای معنوی بوده است. پیاده‌روی به شما آرامش می‌بخشد و به شما امکان می‌دهد به شگفتی‌های جهان اطرافتان بیندیشید. کتاب‌های که ایده‌های معنوی را بیان می‌کنند به همراه کودکانتان بخوانید و نظراتتان در باره چیزهایی را که می‌خوانید با یکدیگر در میان بگذارید. این جستجوی معنوی را می‌توانید به تنهایی یا به عنوان بخشی از یک گروه بزگتر- یک اجتماع مذهبی، یک گروه دوستان، یا خانواده خودتان- انجام دهید. پا گذاشتن در مسیر این سفر وجانی ممکن است هم به شما و هم به خانواده شما کمک کند زندگی سالم‌تری چه از لحاظ عاطفی و چه از لحاظ جسمی داشته باشید.

2-3-3- تأثير دين و باورهاي ديني در سلامت رواني فرد و جامعه

 سلامت رواني و رضايت از زندگي يکي از ویژگی‌های فرد سالم است. بنابراين تلاش جهاني در جهت فراهم کردن يک بستر مناسب براي زندگي عاري از بيماري تنها معطوف به پيشگيري و درمان بیماری‌هایی همچون قلبي، و عفوني و ... نمی‌شود، بلکه علاوه بر سلامت جسماني، توجه ويژه اي به فراهم کردن محيطي آرام جهت آرامش دروني و سلامت رواني افراد معطوف داشته است. با وجود پیشرفت‌های سريع در جهت حل مشکلات جسمي انسان‌ها، علم پزشکي هنوز گامي موثر در جهت حل مشکلات روحي- رواني انسان‌ها برنداشته است، اين در حالي است که مشکلات رواني نقش مهمي را در ايجاد بیماری‌های جسمي نيز ايفا می‌کند. دين با مکانیسم‌های گوناگون موجب سلامت رواني فرد و جامعه می‌شود. نمونه‌هایی از سلامت رواني ناشي از دين، وجود اميد، انگيزه و مثبت نگري در دين، ايجاد شبکه حمايتي عاطفي و اجتماعي، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگي، تبيين و تعريف لذت بخش و معقول از رنج، درد و محروميت و مکانیسم‌های بسيارِ ديگر. به طورکلي تاثير دين و باورهاي ديني در سلامت فرد و جامعه بسيار پراهميت است. مطالعات انجام شده حاکي از آن است که می‌توان در گرو اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقي پسنديده به يک آرامش رواني دست يافت و انسان معتقد را به يک انسان سرزنده و بشّاش که هميشه در حال تلاش و تکاپوست در می‌آورد، در ارتباط با جامعه خود است و در هر زمينه فرهنگي، اجتماعي و اقتصادي سعي بر آن دارد که با توجه به توانایی‌های خودش بهترين باشد. ارتقاي سلامتي افراد جامعه يکي از مهم‌ترین مسائل اساسي هر کشور، ارتقاي سلامتي افراد آن جامعه است که بايد از ابعاد مختلف از جمله رواني مورد توجه قرار گيرد. وظيفه اصلي بهداشت رواني تأمين سلامت فکر و روان افراد جامعه است. طبق تعريف سازمان جهاني بهداشت بهداشت رواني در مفهوم کلي بهداشت جاي می‌گیرد و بهداشت يعني توانايي کامل براي ايفاي نقشهاي اجتماعي، رواني و جسمي، بهداشت تنها نبود بيماري نيست. (گنجي، 1382).

بنابراين بهداشت رواني علمي است براي بهزيستي، رفاه جتماعي و سازش منطقي يا پيشامدهاي زندگي که تمام زواياي زندگي از محيط خانه تا مدرسه، دانشگاه، محيط کار و نظاير آن را می‌گیرد. امروزه با وجود پیشرفت‌های علمي چشمگير که در زمینه‌های روانپزشکي و روان درماني به وجود آمده است ملاحظه می‌گردد که بعضي از صاحب نظران برجسته نياز به نقش، اهميت و ضرورت دين نيز در بهداشت رواني و روان درماني تأکيد فراوان داشته‌اند و عقيده دارند که اعتقادات مذهبي و توکل به خدا موجب تسکين و بهبودي سریع‌تر آلام و مشکلات رواني می‌شود. در قرآن در سوره مباركه فتح می‌خوانیم: «هوالذي انزل السكينه في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم..؛ اوكسي است كه آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل كرد تا ايماني به ايمانشان بيفزايند...» اولين برداشتي كه صورت می‌گیرد اين است كه بدون ايمان، آرامش روحي و رواني وجود ندارد.

يا حداقل اينگونه می‌توان گفت كه يكي از عوامل ايجاد آرامش دارا بودن ايمان به خدا هست. به تعبير علامه طباطبايي «ظاهراً مراد از سكينت در اين آيه آرامش و سكون نفس و اطمينان آن، به عقائدي است كه به آن ايمان آورده و لذا نزول سكينت را اين دانسته كه «ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم» تا ايماني بر ايمان سابق بيفزايند. پس معناي آيه اين است كه: خدا كسي است كه ثبات و اطمينان را لازمه مرتبه اي از مراتب روح است در قلب مؤمن جاي داد تا ايماني كه قبل از نزول سكينت داشته بيشتر و کامل‌تر شود.» (عسگري، 1386)

پيرامون اهميت مذهب بر سلامت رواني می‌توان به سخن بنيامين راش به عنوان پدر علم روانپزشکي اشاره کرد. او اظهار می‌دارد که نقش مذهب در سلامت رواني انسان همانند اکسيژن براي تنفس است. (کرمي و همکاران، 1385)

2-3-4- تاثير دين و باورهاي مذهبي در بهداشت رواني

امروزه بيش از هر زمان ديگر نيازمند تفکر و انديشه در باب تأثيرگذاري تقيّدات ديني بر تمامي امور انساني به ويژه مسايل عاطفي و روحي هستيم. امرزه بسياري از انديشمندان و صاحبنظران بر اين باورند که مذهب تاثير انکارناپذيري بر سلامت روح و جسم و ديگر ابعاد زندگي بشر دارد.

کارل گوستاو يونگ می‌گوید: «من صدها تن از بيماران را معالجه و درمان کرده‌ام. از ميان بيماراني که در نيمه عمر خود 35 سالگي به بعد به سر می‌برند حتي يک بيمار را نيز نديدم که اساساً مشکلش نياز به يک گرايش ديني در زندگي نباشد. به جرأت می‌توانم بگويم که تک تک آن‌ها به اين دليل قرباني بيماري رواني شده بودند که آن چيزي را که اديان موجود در هر زماني به پيروان خود می‌دهند، نداشتند و فرد فرد آن‌ها، تنها وقتي که به دين و دیدگاه‌های ديني بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.» (بوترابي، 1386)

اما برخي از نظريه پردازان روانشناسي نظر ديگري دارند. فرويد در نامه اي به يونگ در سال 1910 می‌نویسد: من از اعماق وجود خود تنها به يک چيز می‌توانم اطمينان کنم، عميقاً بر اين باورم که تمامي شالوده نياز انسان به دين، بر درماندگي خردسالانه او قرار دارد. نوع بشر پس از تولد دنياي بدون پدر و مادر را نمی‌تواند تحمل کند و براي خود، خداي عادل و طبيعت دلپذير، اين دو بدترين دروغ انساني را که می‌توانست تصور کند، بنا می‌نهد. فرويد به شدت معتقد بود که نيروي مخالفت‌های او در برابر دين، در ويژگي علمي آن‌ها نهفته است و مجادلات او در برابر دين، بدان جهت نيرومندند که دين دقيقاً همان علائم بيماري روان آزردگي را از خود نشان می‌دهد که علم روان تحليل گري از طريق فرآيند پژوهش تجربي به دست آورده است. (پالمر، 2010)

در پژوهشي که اخيراً توسط محمدي و مهرابي زاده انجام گرفته ارتباط بين نگرش مذهبي با مکان کنترل بررسي شده است. مکان کنترل، بيانگر آن است که فرد حوادث زندگي خود را به تا چه حد به عوامل بيروني (مانند شانس، تصادف افراد ديگر، سرنوشت، قضا و قدر و ديگر نيروهاي بيروني) يا عوامل دروني (مانند گرایش‌های شخصي، توانمندي يا کوشش دروني نسبت می‌دهد. در حالت اول به مکان کنترل بيروني و در مورد دوم دروني اطلاق می‌شود. (محمدي و مهرابي زاده، 1385)

2-3-5- مقابله‌های ديني و سلامت رواني

شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختى و رفتارى هستند كه توسط فرد در معرض استرس به منظور كنترل نيازهاى خاص درونى و بيرونى كه فشارآور بوده و فراتر از منابع فردى می‌باشند، به كار گرفته می‌شوند. در همين راستا مقابله دينى به عنوان روشى كه از منابع دينى مانند دعا، نيايش، توكل و توسل به خداوند و… براى مقابله استفاده می‌کند، تعريف شده است. یافته‌های اخير نشان داده‌اند، از آن جا كه اين نوع مقابله‌ها هم به عنوان منبع حمايت عاطفى و هم وسيله اى براى تفسير مثبت حوادث زندگى هستند و می‌توانند به كارگيرى مقابله‌های بعدى را تسهيل نمايند، از اين رو به كارگيرى آن‌ها براى بيشتر افراد مفيد است. دين به طور اعم ارتباط انسان با خالق هستي و اعتقاد به حضور دائم او، می‌تواند در ايجاد بهداشت رواني و درمان بیماری‌های رواني تأثير بسزايي داشته باشد. داشتن معني و هدف در زندگي، احساس تعلق داشتن در زندگي به منبعي والا و اميدواري به کمک و ياري خداوند در شرايط مشکل زاي، برخورداري از حمایت‌های اجتماعي و ... همگي از جمله منابعي هستند که افراد متدين با برخورداري از آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزاي زندگي آسيب کمتري را متحمل شوند. (هينز و همكاران، 1991).

بي پناهي، احساس بي کسي و پوچي که در بيشتر اختلال‌های رواني به چشم می‌خورد، در اعتقاد به وجود يک، حامي مقتدر و پناه دهندده که مصدر نیکی‌ها و کارهاي خير است رگ می‌بازد و در بالا بردن بهداشت رواني او موثر است. (قريشي راد، فخرالسادات، 1385).

در تحقيق ديگري که توسط پالوما و پندلتون در مورد نقش مذهب در سلامت روان انجام شد، مشاهده گرديد که اعتقادات مذهبي و نماز خواندن ارتباط قوي و مستقيمي با احساس رضايت کامل از زندگي دارند (کرمي و همکاران، 1385).

2-3-6- دين و بيماري رواني

تأثير استرس در اختلالات رواني موضوع پژوهش‌های متعددي در نيم قرن گذشه است و روانشناسان بر اين باورند که زندگي در قرن بيست و يکم همراه با استرس و تنيدگي رواني و بحران‌هایی است که باعث بیماری‌های جسماني، و حتي مرگ می‌شود. بيماران روان درمانى حمايتى هفتگى به مدت 45 دقيقه يك بار در هفته به مدت 20 جلسه و روان درمانى كه شامل قرائت قرآن، نقل حديث، روايات و آموزش باز مسائل دينى و ترغيب به نماز و دعا به عنوان يك نوع مراقبه را دريافت داشتند. روش آن‌ها مثل پژوهش قبلى بود كه توضيح داده شد. تكنيك شناخت درمانى با تأكيد بر مضمون دينى و با استفاده از آموزش‌های دينى بود. نتيجه اى كه از اين پژوهش به دست آمده نشان می‌دهد كه آزمون t يك ماهه و سه ماهه تفاوت معنى دارى نشان داد، ولى در پايان 6 ماه تفاوت معنى دار نبود. سرعت بهبود در بين افرادى كه از اين روش استفاده می‌کنند به طور چشمگيرى زياد است. آن‌ها توصيه كردند كه مطالعات بيشترى روى نحوه ارائه اين نوع روان درمانى و به ويژه از نظر اجزاء و ريز محتوى برنامه روان درمانى صورت گيرد. كن وى ضمن تحقيقى كه در زمينه تأثير دين بر سلامت روان در سال 1985 روى اشخاص سالمند انجام داد دريافت كه شرايط طبى استرس زا در بين اشخاص سالمند شايع تر بوده ولى اعتقادات و اعمال دينى شامل نماز خواندن، فكر كردن در مورد خداوند و عقايد درونى فرد به عنوان مكانيزم هاى مهم براى كم كردن استرس و بهتر كردن توانايى سازش با این‌ها در بين بيماران سالمند به ويژه سياه پوستان به كار می‌روند. همچنين افسردگي بسيار پايين را در بين سالمندان عامل به مذهب نشان داده شده. مورفي و همکاران (2000) نيز نشان دادند که اعتقادات ديني و عامل بودن يا نبودن به آن، با نبود افسردگي همبسنگي داشته است. **توبه و نقش آن در سلامت معنوی:** «توبه» در لغت، به معناي رجوع است. وقتي بنده به مولاي خود برمي‌گردد، مي‌گويند توبه كرده است. خداوند در قرآن كريم به همه مؤمنان دستور توبه مي‌دهد. «و توبوا الي الله جميعا ايّها المؤمنون لعلكم تفلحون» (صفورايي پاريزي،1386).

توبه و باز گشت از گناه و حركت به سوي خدا، تنها راه نجات گناهكاران، وسيله تقرّب و دوستي با خدا، تبديل كننده سيئات به حسنات و ماية اميد نااميدان و نخستين مقام عارفان و اوّلين منزل سالكان كوي دوست است. توبه با همه خواصي كه دارد يك خاصيت ويژه و ممتاز، براي توبه كننده دارد، و آن ايجاد آرامش واطمينان روحي و رواني است. چرا كه كسي كه خود را گنهكار می‌داند در يك بحران روحي به سر مي بردكه با توبه اين بحران روحي تبديل به آرامش و سكون خاطر فرد می‌شود. (عسگري، 1386).

توبه يا اقرار به گناه در تمام اديان توحيدي يهوديت و مسيحيت و اسلام وجود دارد و يکي از مشترکات اين اديان است. احساس گناه، سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود و اين احساس به بروز عوارض بیماری‌های رواني منجر می‌شود. روان درماني در چنين مواردي بر موضوع تغيير دیدگاه‌های بيمار درباره‌ی اعمال گذشته وي که سبب احساس گناه هستند توجه می‌کند. بيمار در اين حالت از ديدگاه جديدي به اعمال خود می‌نگرد به طوري که ديگر دليلي براي احساس گناه در خود نمی‌بیند در نتيجه سرزنش وجدانش تخفيف می‌یابد و براي پذيرش «خود» آماده تر می‌شود و سرانجام اضطراب و عوارض بيماري روانی‌اش از بين می‌رود. (بوترابي، 1382).

**دعا و سلامت رواني:** دعا در اصطلاح عبارتست از توجه به خداوند، راز و نياز کردن و ارتباط با او اعراض از غير و استمداد از او، به سخن ديگر دعا ارتباط روحي و معنوي، روي آوردن به آفريدگار عالم و ماوراي ظواهر، اظهار عجز و عبوديت و درخواست نياز از پيشگاه بي نياز است. دعا و نيايش تسلي بخش دل‌های خسته و مايه روشني و صفاي جان و نيروبخش انسان در برابر مشكلات و فراز و نشیب‌های زندگي است. انسان موجودي است بي نهايت كوچك، وقتي در برابر آفريدگارش كه بي نهايت بزرگ است قرار می‌گیرد و خود را، حتي كمتر از قطره اي در برابر اقيانوس و ذره اي در مقايسه با کهکشان‌ها می‌یابد، احساس كوچكي در برابر آن عظمت، او را به كرنش و نيايش وا می‌دارد و همه عظمت در همين احساس نيازمندي است. آنچه كه اين «هيچ» را به آن «همه» پيوند مي زند دعاست. كم نيستند كساني كه دلهره، نگراني، ترس، اضطراب و تشويش خاطر را در مقاطع خطر وسختي ها و بحران‌ها، با داروي «دعا» درمان می‌کنند. (صانعي، 1382).

**برخي مهارت‌های سلامت رواني در پرتو دين:** براي رسيدن به زندگي آرام و توأم با آرامش و رضايت بخش قبل از هر چيز بايد تفکرمان را اصلاح کنيم. آنگاه زندگي خود به خود تغيير خواهد کرد. چراکه زندگي ما بر پايه انديشه ماست. يافتن معنا در زندگي يکي از مهارت‌های آرامش و سلامت رواني است که اين مهارت در گرو شناخت هستي و خالق و شناخت خود به عنوان جزئي از اين مجموعه هستي است. معنا در زندگي يعني چيزي که به خاطر آن زندگي می‌کنیم و زندگي براي يک ايده و تفکر و براي خدمت صادقانه به خلق بهترين معنا و مفهومي است که دين به انسان می‌دهد. بهتر است آرزوهايمان را معقولانه و کم در نظر بگيريم چراکه آرزوهاي طولاني که از دايره عمر انسان خارج باشد، سبب تنش و فشار رواني می‌شود. بايد توانایی‌های خود را بشناسيم و به دانسته‌های خود ارزش بدهيم. انسان‌های شاد و سالم کساني هستند که از آنچه دارند به بهترين شيوه استفاده می‌کنند و کمتر در افسوس آنچه ندارند وقت خود را تلف می‌کنند. يکي ديگر از مهارت‌های آرامش دروني اين است که؛ تلاش کنيم ولي نگران نتيجه نباشيم. البته وجود اندکي استرس و نگراني براي فرد لازم است؛ چون به عنوان جرقه اي در شروع فعاليت موثرند، ولي نبايد اجازه دهيم اين استرس و نگراني سراسر وجود ما را دربرگيرد و دين توکّل را سفارش کرده است، تا با ديدن قدرت برتر به عنوان ياري رسان و شاهد بر فعالیت‌های خود به آرامش رواني بيشتري برسيم. لازم نيست تمام پله‌های ترقي را يک شبه طي کنيم، پيوسته و آهسته حرکت کنيم، که اگر در مسير صحيح تلاش و تکاپو باشيم طبق سنت الهي در زمين نتيجه عايد ما خواهد شد. در جمع بودن و با جمع بودن يکي ديگر از مهارت‌های اساسي آرامش روان است. جمع دوستان خوب و مطمئن بهترين نعمت دنيوي است، دوستاني که مايه خير و برکت‌اند و با دين آن‌ها به ياد خدا مي افتيم و بهترين آرامش بخش دل‌ها، ياد خداست. صبر و تحمل و بردباري مهارت ديگري است در حفظ آرامش و سلامت روان. صبر در مقابل عبادت، در مقابل معصيت و همچنين در مقابل ناملايمات زندگي. انسان صبور هميشه قدرت برتر و حکمت الهي را بالاي سرخود می‌بیند و از ديدگاه او زندگي يعني طي يکسري موانع که بايد سعي کند با تلاش و کوشش آن‌ها را طي کند و نه اينکه موانع سد راه زندگي باشند. يعني انسان فکر نکند براي تن آسايي روي زمين آمده است بلکه او آفريده شده است تا در آباداني زمين بکوشد. (قريشي راد، 1385).

1. - Anderew Salter [↑](#footnote-ref-1)
2. - Wolpe & Lazarus [↑](#footnote-ref-2)
3. - Pardeck [↑](#footnote-ref-3)
4. -Porrit [↑](#footnote-ref-4)
5. -Mc Cartan [↑](#footnote-ref-5)
6. -Mcintyre [↑](#footnote-ref-6)
7. -Lazarus [↑](#footnote-ref-7)
8. -Cook&St lawrence [↑](#footnote-ref-8)
9. - Jakubowsk & Lange [↑](#footnote-ref-9)
10. - Phelps& Austin [↑](#footnote-ref-10)
11. -Alberti & Emmons [↑](#footnote-ref-11)
12. -Del Greco [↑](#footnote-ref-12)
13. - Seligman [↑](#footnote-ref-13)
14. - Jakubowsk & Lange [↑](#footnote-ref-14)
15. -Basic assortion [↑](#footnote-ref-15)
16. -Empathic assortion [↑](#footnote-ref-16)
17. - Escalating assortion [↑](#footnote-ref-17)
18. -I-language assortion [↑](#footnote-ref-18)
19. -Linehan&Egan [↑](#footnote-ref-19)
20. -Wilson & Gallois [↑](#footnote-ref-20)
21. -Protective assortion [↑](#footnote-ref-21)
22. -Frye [↑](#footnote-ref-22)
23. -fogging [↑](#footnote-ref-23)
24. -meta-level assertion [↑](#footnote-ref-24)
25. - Rakos [↑](#footnote-ref-25)
26. -Cupach&metts [↑](#footnote-ref-26)
27. -Rose&Tryon [↑](#footnote-ref-27)
28. -Kolotkin [↑](#footnote-ref-28)
29. -Galassi [↑](#footnote-ref-29)
30. - Dawley&wenrich [↑](#footnote-ref-30)
31. -Zuker [↑](#footnote-ref-31)
32. -Kuperminc&Heimberg [↑](#footnote-ref-32)
33. - Butler [↑](#footnote-ref-33)
34. - Lewis & Gallois [↑](#footnote-ref-34)
35. - Lohr [↑](#footnote-ref-35)
36. - Eisler [↑](#footnote-ref-36)
37. -Thomlinson [↑](#footnote-ref-37)
38. - Kern [↑](#footnote-ref-38)
39. -Alberts [↑](#footnote-ref-39)
40. -Zollo [↑](#footnote-ref-40)