

## راه‌های آموزش مهارت قاطعیت به فرزندان

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری\*

### مقدمه

ارتباط مانند تیغ دو لبه‌ای است که گاهی می‌تواند به نفع انسان باشد؛ آن زمانی که به درستی صورت گیرد و گاهی نیز می‌تواند آسیب‌ها و ضررهایی را برای انسان به همراه داشته باشد و آن، زمانی است که اصول و قواعد لازم در آن مورد توجه قرار گرفته نشود. توجه به ارتباط فرزندان با همسالان و دیگر افراد جامعه، یکی از دغدغه‌های بسیاری از والدین است؛ به گونه‌ای که برخی از والدین به خاطر ترس از آسیب‌های ارتباطی همچون خطرات روابط جنسی، مانع ارتباط فرزندان‌شان با دوستان، همسالان و به طور کلی فعالیت‌های اجتماعی می‌شوند.<sup>۱</sup> عدم توجه به آموختن این مهارت به فرزندان، ممکن است آسیب‌های بسیاری به همراه داشته باشد. از یک سو نداشتن رابطه با دیگران می‌تواند آسیب‌هایی را برای فرزندان به همراه داشته باشد که از جمله آن‌ها می‌توان به عدم شکل‌گیری تربیت اجتماعی در ایشان دانست و گاه همین ارتباط، می‌تواند منبع آسیب رساندن به سلامت روان و شخصیت اجتماعی فرزندان شود.<sup>۲</sup>

انسان در هر دوره‌ای از زندگی‌اش به ارتباط با دیگر افراد جامعه نیاز دارد و بنا بر مبانی دینی، از آن روی که دارای اختیار است؛ می‌تواند مرزها و محدوده‌ها را در زندگی خود مشخص کند.<sup>۳</sup> آنچه که در این میان مهم است، داشتن مرز درست میان خود و دیگران و قاطعیت در ملزم

\* سطح ۴ حوزه علمیه قم و کارشناس ارشد مشاوره و روان‌شناسی.

۱. حافظ ثابت، تربیت جنسی در اسلام، ص ۱۰۸.

۲. حمیدرضا دائمی، فرامرز سهرابی و سیده فاطمه مقیمی بافروش، «تاثیر برنامه آموزشی ارتقای مهارت‌های قاطعیت در تغییر نگرش دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی و تهران نسبت به سوء مصرف مواد»، فصلنامه علمی پژوهشی اعتیاد پژوهی، ص ۷۱.

۳. سیدعلی حسینی‌زاده، جنسیت و تربیت، ص ۱۲۰.

دانستن خود به این حدود با دیگر افراد است. آموختن این مرزها و پرورش قاطعیت در فرزندان، مهارتی است که در بستر خانواده می‌توان به آن شکل داد و با تمارینی آن را به درستی در ایشان پرورش داد. قرآن کریم دستور برخورد قاطعانه با کسانی را که در دین شک دارند، داده و فرموده است: «قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي شَكٍّ مِّن دِينِي فَلَا أَعْبُدُ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ وَلَكِن أَعْبُدُ اللَّهَ الَّذِي يَتَوَفَّنَكُمْ وَ أُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ»<sup>۱</sup>؛ بگو: ای مردم! اگر از (درستی) دین من در شک و تردیدید، پس (بدانید که من) کسانی را که شما به جای خدا می‌پرستید، نمی‌پرستم؛ بلکه خدایی را می‌پرستم که جان شما را (در وقت مرگ) می‌گیرد و مأمورم که از مؤمنان باشم».

### مفهوم‌شناسی مهارت و قاطعیت

مهارت در لغت به معنای چیرگی، صلاحیت و متخصص شدن به کار رفته است.<sup>۲</sup> صاحب‌نظران مختلف، مهارت را کاربست عملی یک دانش در حد چیرگی و با کمترین اشتباه می‌دانند.<sup>۳</sup> قاطعیت (جرئت‌ورزی)، به معنای دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است.<sup>۴</sup> افراد قاطع از سویی برای خود و دیگران احترام قائل هستند، منفعل نیستند و اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کنند. از سوی دیگر به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند و به شیوه‌ای مدبرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌نمایند.<sup>۵</sup> وارد شدن یک کودک و یا نوجوان به یک رابطه بدون داشتن قاطعیت، مانند کسی است که در جنگی بدون سپر وارد شود؛ چرا که ممکن است آسیب‌هایی همراه این رابطه باشد که شخص بدون قاطعیت، نمی‌تواند آسیب‌های این رابطه را از خود دفع کند.

ای بسا رزم که مردی سپر انداختن است به شجاعت همه جا دست بدر نتوان کرد<sup>۶</sup>

۱. یونس: ۱۰۴.

۲. عنایت‌الله شریفی، «مهارت‌های ارتباطی در قرآن»، پژوهش‌نامه معارف قرآنی، ص ۱۵۱.

۳. محمود معافی، «آموزش آداب و مهارت‌های زندگی»، ماهنامه رشد معلم، ص ۳۱.

۴. نعیمه سیدفاطمی و دیگران، «مهارت قاطعیت و مصرف اکستاسی در بین نوجوانان»، فصلنامه علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، ص ۲۶۵.

۵. کریس کلینکه، مهارت‌های زندگی: تکنیک‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی و...، ترجمه شهرام محمدخانی، ص ۳۵.

۶. محمدعلی صائب تبریزی، دیوان صائب تبریزی، ج ۱، غزل شماره ۳۳۵۶.

## مؤلفه‌های قاطعیت

برای سنجش قاطعیت و جرئت‌پذیری در فرزندان، می‌توان مؤلفه‌های قاطعیت را در ایشان مورد بررسی قرار داد. برای قاطعیت، چهار مؤلفه قابل تصور است:

### ۱. توانایی «نه» گفتن

باید توجه داشت که هر «نه» گفتنی نشانه قاطعیت نیست. «نه» گفتنی که در چارچوب‌های دینی، عقلانی و فرهنگ نشأت گرفته از مبانی حقیقی باشد؛ می‌تواند مصداق واقعی قاطعیت باشد. وقتی فرزند بر اساس چارچوب‌هایی از این کلمه استفاده می‌کند، مشخص است به درستی مهارت قاطعیت را آموخته است.

### ۲. توانایی بیان خواسته‌ها و نیازها

باید توجه داشت که توانایی بیان هر نیازی، جزو مؤلفه‌های قاطعیت به شمار نمی‌آید. اگر درخواست و تقاضایی در غیر چارچوب بیان شده باشد، ممکن است مصداق رفتارهای نابهنجار باشد.

### ۳. توانایی ابراز سازنده احساسات مثبت و منفی

برای برخی فرزندان، ابراز احساسات مثبت سخت است و یا دارای احساسات منفی زیادی هستند؛ از این رو به راحتی با دیگران قهر می‌کنند، لج می‌کنند و یا سخنان ناروا به زبان می‌آورند. برخی افراد نیز احساسات منفی خود را بیان نمی‌کنند، اما به شدت در غیاب شخص و به طور پنهانی، رفتارهای مخرب‌گونه از خود بروز می‌دهند که این نشان از الگوهای تربیتی نامناسب این نوع از فرزندان دارد.

### ۴. توانایی شروع، حفظ و پایان دادن یک رابطه

بعضی از افراد نمی‌توانند یک رابطه را شروع کنند و برخی دیگر از افراد نیز توانایی آن را ندارند که یک رابطه را حفظ کنند. گروهی دیگر نیز هستند که نمی‌توانند در صورت نادرست بودن رابطه، آن را به اتمام برسانند که این خود، نشان از فقدان مهارت قاطعیت در فرد است. فردی که دارای این چهار مؤلفه در ارتباط باشد، دارای مهارت قاطعیت است و می‌تواند در زندگی فردی و اجتماعی خود به موفقیت‌های خوبی برسد و از خود رفتارهای انسان سالم به

نمایش بگذارد.<sup>۱</sup>

### الگوهای ارتباطی چهارگانه

در شکل‌گیری انواع ارتباطات، دو مؤلفه «رضایت خود» و «رضایت دیگران» دارای نقش اساسی هستند. بر اساس این دو مؤلفه می‌توان چهار نوع الگوی ارتباطی را مطرح کرد. این چهار الگوی ارتباطی عبارتند از:

#### ۱. الگوی ارتباطی منفعلانه<sup>۲</sup>

در این دسته از ارتباطات، فرد رضایت خود را فدای رضایت دیگری می‌کند و برای رضایت خود در این رابطه ارزشی قائل نیست. در این ارتباط، فرد به دنبال آن است که به هر طریقی رضایت دیگری را کسب کند.<sup>۳</sup> این افراد به‌گونه‌ای خود را مهربان، دلسوز و جذاب برای دیگران تلقی می‌کنند. این افراد عزت نفس پائینی دارند و حال درونی‌شان اصلاً خوب نیست. یکی از گونه‌های اختلالات شخصیت که این رفتارها را بسیار از خود بروز می‌دهند، اختلال شخصیت وابسته است.

#### ۲. الگوی ارتباطی پرخاشگرانه<sup>۴</sup>

در این نوع ارتباط، فرد رضایت دیگری را فدای رضایت خود می‌کند، به‌گونه‌ای که رفتارشان از بی‌اهمیت بودن دیگران در نزدش دارد. در این افراد یک حالت سلطه‌جویی وجود دارد که سعی دارند دیگران را به زیر سلطه خود در آورند. این افراد، احساسات و نیازهای دیگران را در ارتباط با خود، بی‌ارزش می‌دانند و آنچه برایشان مهم است، نیازها، احساسات و در کل رضایت فردی‌شان است.

#### ۳. الگوی ارتباطی منفعل-پرخاشگر<sup>۵</sup>

در این الگو، شخص نه برای رضایت خود و نه دیگران ارزشی قائل نیست. ممکن است به

---

۱. محمد صادق شجاعی، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، ص ۲۰۹.

2. Passive communication

۳. مهدی بحرینی، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و ابراز وجود دانشجویان پرستاری شهر بوشهر»، پایان‌نامه دانشگاه علوم پزشکی تهران، ص ۱۱۸.

4. Aggressive communication

5. Passive- Aggressive communication

دفعات بسیار آدم‌هایی را دیده باشید که پولی به راننده تاکسی می‌دهند و به‌جای آنکه بگویند منتظر دریافت بقیه پول خود هستند، در را به عنوان بیان شکایت محکم می‌کوبند. این رفتار نشان از انتخاب الگوی ارتباطی منفعل - پرخاشگر است. این افراد بسیار در مورد دیگران حرف می‌زنند (غیبت می‌کنند) و سعی دارند دیگری را از مقام و جایگاهی که دارند، پایین بیاورند. تخریب دیگران در وقتی که ایشان حضور ندارند، عمده فعالیت این افراد است. دوستی‌های ناپایدار و غیرقابل اعتماد، بیشتر حاصل همین الگوی ارتباطی است.

#### ۴. الگوی ارتباطی سودمند<sup>۱</sup>

در این الگوی ارتباطی، فرد به دنبال یک رابطه برد - برد است. رضایت خود و دیگری، هر دو در این رابطه مورد توجه هستند. نام دیگری که می‌توان برای این رابطه نهاد، رابطه قاطعانه و جرئت‌مندانه است. با این بیان می‌توان قاطعیت را مؤثرترین و بهترین نوع از انواع الگوهای ارتباطی دانست و به طور خاص هدف از آموزش مهارت قاطعیت، آموختن همین الگوی ارتباطی است. خدای متعال در آیات سوره کافرون از رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌خواهد که قاطعانه با کفرورزی مشرکان برخورد کند:

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ، لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ، وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ، وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ، وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ، لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ؛ بگو ای کافران! آنچه را که شما می‌پرستید، هرگز من نمی‌پرستم و نه هرگز شما پرستنده آن هستید که من می‌پرستم و نه هرگز من، پرستنده آنم که شما می‌پرستید و نه هرگز شما پرستنده آن هستید که من می‌پرستم، دین شما از آن خودتان و دین من از آن من.<sup>۲</sup>

#### ضرورت آموزش مهارت قاطعیت

بر اساس چهار الگوی ارتباطی، می‌توان گفت کودک و نوجوانی که در ارتباط خود یکی از سه الگوی ارتباطی، منفعلانه، منفعل - پرخاشگر و پرخاشگرانه را انتخاب می‌کنند؛ نیاز دارند که مهارت‌های قاطعیت به ایشان آموزش داده شود. دسته دیگری از افرادی که نیاز به یادگیری این

1. Assertive communication

۲. کافرون: ۶-۱.

مهارت‌ها دارند، افرادی هستند که به اختلالات شخصیت (مانند خودشیفته، وابسته، کمال‌گرا) مبتلا هستند. از این‌رو لازم است که مهارت قاطعیت برای تلطیف روابط این افراد با دیگران، به آن‌ها آموزش داده شود.

### پیامدهای عدم قاطعیت فرزندان

۱. ناکامی‌های پرتکرار در رابطه با دیگران و آسیب به بهداشت روان فرد.<sup>۱</sup>
۲. افسردگی؛ این پیامد حاصل از ناکامی‌های پرتکرار است که در نتیجه عدم قاطعیت در فرد به وجود می‌آید. فردی که در هر رابطه‌ای وارد شده است، جز شکست چیزی عاید او نشده است؛ درباره خود، پندارها و باورهایی به دست می‌آورد که زمینه‌ساز افسردگی در او می‌شود.
۳. روابط بی‌کیفیت؛ روابط این افراد مانند یادداشتی است که بر روی آب نوشته می‌شود؛ چرا که افراد در این نوع از رابطه، احساس اطمینان به هم ندارند و هر لحظه این احساس را دارند که دیگری در حال خیانت در این رابطه است و قصد بدگویی از او را در نزد دیگران دارد.
۴. ناتوانی در حل تعارضات بین فردی؛ در این رابطه که هر فرد به دنبال بُرد خود و باختن دیگری است، در هر تعارضی هر فرد به دنبال برقراری عدالت نیست؛ بلکه به فکر نفع و سود خود خواهد بود. از این‌رو در این روابط، تعارضات به صورت منطقی حل نخواهد شد و این ناتوانی در حل تعارضات وجود دارد.
۵. ناتوانی در تنظیم هیجانات؛ به عنوان نمونه، استرس‌های بی‌مورد، اضطراب در رابطه و ...
۶. افزایش احتمالی اصطکاک و درگیری میان فردی.

### گام‌های آموزش مهارت قاطعیت به فرزندان

آموزش مهارت به فرزندان، دارای گام‌هایی که در این بخش به آن‌ها اشاره می‌شود.

#### ۱. گام اول: شناخت موانع قاطعیت در فرزندان

در این گام موانع درونی قاطعیت به درستی شناخته و با توجیه فرزندان، اقدام به از بین بردن این موانع می‌شود. از جمله پرتکرارترین موانع در تحقق قاطعیت، می‌توان به ۱۰ مورد اشاره کرد:

- ترس از طرد شدن یا رها شدن؛
- تعریف نادرست از مفهوم «گناه»؛

۱. محمدرضا سالاری فر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۱۴.

- تعریف نادرست از مفهوم «خودخواهی»؛
- تعریف نادرست از مفهوم «رضایت دیگران»؛
- تعریف نادرست از مفهوم «احترام»؛
- تعریف نادرست از «گذشت»؛
- تعریف نادرست از «ادب»؛
- تعریف نادرست از «دوستی»؛
- تعریف نادرست از «نوع دوستی»؛
- احساس حقارت (بی‌ارزشی).

موارد بیان شده، گویای آن است که این مفاهیم، دارای تعریف درست و منطقی در نزد کودک و نوجوان نیست؛ از این‌رو لازم است والدینی که به دنبال تربیت فرزندان قاطع هستند، آن‌ها را از کودکی با این مفاهیم به درستی آشنا کرد و با بیان مصادیق درست و کاربردی، فهم ایشان را در شناخت بهتر ارتقا داد. بیان این مفاهیم بدون روشن شدن مصادیق آن‌ها در زندگی، نمی‌تواند راه‌گشای آموختن مهارت قاطعیت در فرزندان باشد. یکی از بهترین شیوه‌های آموزش این ارزش‌ها و مفاهیم مرتبط با آن‌ها، از طریق مشاهده است. فرزندان در این سنین با الگوبری از والدین خود، با این دست از مفاهیم و ارزش‌ها آشنا می‌شوند و در خود نهادینه‌سازی می‌کنند.<sup>۱</sup> یکی از بهترین شیوه‌ها برای تشخیص این موانع درونی شکل‌گیری درست رفتارهای قاطعانه در فرزندان، «گفتگوی سقراطی» است؛ یعنی با او به گفتگو پرداخته و از او خواسته شود که بیان کند که چرا قاطع نیست؟ قاطعیت در نگاه او به چه معناست؟ آیا چون بلد نیست نه بگوید، احساس می‌کند قاطعیت ندارد یا نه؟ با این سبک گفتگو به مرور می‌توان به او این باور را داد که بسیاری از مفاهیم ارزشی در ذهن او به درستی شکل نگرفته است و باید در این مورد تجدیدنظر کند.

## ۲. گام دوم: آشنا نمودن کودک و نوجوان با حقوق فردی و اجتماعی

قاطعیت، میوه حق‌مداری است. شناخت حقوق این جسارت را به افراد می‌دهد که در چه موقعیت‌هایی باید از خود قاطعیت نشان دهند تا حق‌شان پایمال نشود. انسانی که با حقوق خود و دیگران آشنا باشد، بهتر از دیگران می‌تواند خود را ملزم به رعایت حقوق کند. از این‌رو لازم است که فرزندان را به درستی با حقوق فردی، خانوادگی و اجتماعی او و دیگران آشنا کرد. برخی

۱. حسین زارع، روان‌شناسی یادگیری، ص ۱۴۳.

از این حقوق عبارتند از:

- حق داشتن افکار، رفتار و احساسات ویژه خود؛

- حق اشتباه کردن غیر عمد؛

- حق انتخاب؛

- حق نپذیرفتن مسئولیت مشکلات دیگران؛

- حق تصمیم‌گیری؛

- حق درخواست کردن؛

- حق «نه» گفتن؛

- حق عدم ارائه دلیل جهت توجیه رفتار خود؛

- حق گفتن کلماتی چون: «نمی‌دانم»، «نمی‌خورم» و ... .

کسی که این حقوق را در خودباور نداشته باشد، نمی‌تواند از خود قاطعیت نشان دهد.

### ۳. گام سوم: آموزش جمع میان قاطعیت با اخلاق و قوانین اجتماعی

هر انسانی باید در زندگی خود به چارچوب‌هایی اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، پایبند باشد و خود را به اجرای آن مقید کند. از آن‌رو که دارای حقوقی است، اجازه ندارد آن چارچوب‌ها را زیر پا بگذارد. اخلاق، هنجارها و قوانین اجتماعی، شکل‌دهنده همان چارچوب‌هاست. قاطعیت هیچ منافاتی با اخلاق ندارد. از همین روی هیچ‌کس حق ندارد به اسم قاطعیت، اخلاق را زیر پا بگذارد.

### ۴. گام چهارم: شناسایی و فهرست کردن موقعیت‌های هدف (جدول قاطعیت)

باید برای فرزندان جدولی ترسیم کرد و موقعیت‌هایی را که باید قاطعیت داشته باشد، اما در آن قاطعیت نداشته است؛ توسط خود او و یا با کمک والدین در آن جدول آورده شود. لازم است حدود ۴۰ موقعیت آورده و برای آن‌ها نمره‌گذاری شود. در جایی که اصلاً قاطعیت ندارد، نمره یک و در جایی که قاطعیت خوبی از خود نشان می‌دهد، نمره پنج در ستونی دیگر قرار داده شود. با این جدول مشخص می‌شود در کدام موقعیت‌ها نیاز به تمرین بیشتر دارد و نقاط ضعف مهارتی او در داشتن قاطعیت در کجاست.

### ۵. گام پنجم: آموزش فنون قاطعیت و تمرین آن‌ها در موقعیت‌های هدف

این گام دارای چند مرحله است که در اینجا تنها به یک مرحله آن اشاره می‌شود.



### مرحله: آموزش زبان بدن مرتبط با مهارت قاطعیت

در این مرحله به فرزند آموزش داده می‌شود که باید در هنگام ارتباط با دیگران، از رفتارهای غیرکلامی زیر بهره بگیرد:

- الف. ثابت و مستقیم بایستد و تماس چشمی خودش را حفظ کند.<sup>۱</sup>
- ب. رسا صحبت کند. باید پیام‌آموز که تَن صدای بلند، علامت پرخاشگری و تَن صدای پائین، نشان‌دهنده ضعف است. از این‌رو هنگامی که حدود و مرزهای ارتباطات در حال شکسته شدن است، باید با صدای رسا، حقوق خویش و محدوده ارتباط را برای دیگری مشخص کند.
- ج. روان صحبت کند و در ارتباط به اندازه کافی اطلاعات بدهد.

### نتیجه‌گیری

انسان، موجودی اجتماعی است و راهی جز آن ندارد که با دیگر افراد در جامعه زندگی کند و به قواعد و هنجارهای آن اجتماع دل بدهد. یکی از هنجارهای مهم اجتماعی، ارتباط با دیگران برای رشد جامعه است که باید مهارت‌های مرتبط با این ارتباطات به درستی شناخته شود و قلمروها و محدوده‌های آن تبیین گردد. آنچه پس از شناخت این مرزها و قلمروها باید آموخته شود، مهارت قاطعیت (جرئت‌ورزی) در حفظ آن‌هاست که باید از کودکی به فرزندان آموخته شود و آن را به‌گونه‌ای در شکل‌گیری تربیت اجتماعی به کار گرفت. برای رسیدن به این مهارت که جزو جدایی‌ناپذیر روابط خانوادگی و اجتماعی است، باید گام‌هایی را طی کرد که نخستین گام در آن، شناخت درست این مفاهیم است و گام‌های بعدی را باید بر اساس گام نخست شکل داد.

### فهرست منابع

#### کتاب

۱. پیتز، آلن و باربارا پیتز، زبان بدن، ترجمه سیمین موحد، تهران: نشر قاصدک صبا، ۱۳۹۰ ش.
۲. ثابت، حافظ، تربیت جنسی در اسلام، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام، ۱۳۸۵ ش.
۳. حسینی‌زاده، سید علی، جنسیت و تربیت، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳ ش.

---

۱. آلن پیتز و باربارا پیتز، زبان بدن، ترجمه سیمین موحد، ص ۲۲۵.

۴. زارع، حسین، روان‌شناسی یادگیری، تهران: انتشارات پیام‌نور، ۱۳۸۶ش.
۵. سالاری‌فر، محمدرضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰ش.
۶. شجاعی، محمدصادق، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام، ۱۳۸۹ش.
۷. صائب تبریزی، محمد علی، دیوان صائب تبریزی، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۶۴ش.
۸. کلینکه، کریس؛ مهارت‌های زندگی: تکنیک‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی و ...، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: سپند هنر، ۱۳۸۴ش.

#### پایان‌نامه‌ها و مقالات

۱. بحرینی، مهدی، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت‌نفس و ابراز وجود دانشجویان پرستاری شهر بوشهر»، پایان‌نامه دکتری (پزشکی)، تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده علوم توان‌بخشی و بهزیستی، سال تدوین پایان‌نامه ذکر شود.
۲. دائمی، حمیدرضا و فرامرز سهرابی و سیده فاطمه مقیمی، «تأثیر برنامه آموزشی ارتقای مهارت‌های قاطعیت در تغییر نگرش دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی و تهران نسبت به سوء‌مصرف مواد»، فصلنامه علمی پژوهشی اعتیادپژوهی، شماره نهم، بهار ۱۳۸۸، ص ۱۰۰-۶۷.
۳. سید فاطمی، نعیمه و دیگران، «مهارت قاطعیت و مصرف اکستازی در بین نوجوانان»؛ فصلنامه علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، دوره دهم، شماره چهارم، ۱۳۷۸، ص ۲۷۲-۲۶۵.
۴. شریفی، عنایت‌الله، «مهارت‌های ارتباطی در قرآن»، پژوهش‌نامه معارف قرآنی، دوره هشتم، شماره ۳۰، آذر ۱۳۹۶، ص ۱۸۴-۱۵۱.
۵. معافی، محمود، «آموزش آداب و مهارت‌های زندگی»، ماهنامه رشد معلم، شماره ۲۴۸، بهار ۱۳۹۸، ص ۳۳-۳۰.