

۱۴۸۹.۱۴

مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی

مجموعه مهارتهای زندگی - جلد دوم

نویسندگان:

دکتر الهامی، میرغفوریان

نماینده اماسی



انتشارات پرند

سرشناسه	: میرغفوریان، زینت السادات، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی / نویسندگان زینت السادات میرغفوریان، نسربین امامی؛ ویراستار مژگان عطار
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پرنده، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ ص.: جدول.
فروست	: مجموعه مهارت‌های زندگی؛ جلد دوم.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۷۴-۶-۳
وفایت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: روابط بین‌الخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: مهارت زندگی
موضوع	: Life skills
شناسه افزوده	: مایه، نائیب، نسربین، ۱۳۵۱
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ م ۹۰۹ HM ۱۱۰
رده بندی دیویی	: ۱۰۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۷۷۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۷۴-۶-۳

نام کتاب: مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی (مجموعه مهارت‌های زندگی جلد دوم)

نویسنده: زینت‌السادات میرغفوریان، نسربین امامی

ویراستار: مژگان عطار

حروف چینی: فرشته زند

مدیر هنری و ناظر چاپ: سید امین سقراطی

نشر پرنده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۷۴-۶-۳

چاپ اول زمستان ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: موسسه فرهنگی نشاط

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ است.

فروش اینترنتی: parandepub.ir



انتشارات پرنده

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۸	آیا می دانستید؟!.....
۱۳	مرحله اول: شروع.....
۱۳	برای شروع یک ارتباط درست به توصیه های زیر توجه کنید:.....
۱۴	مرحله دوم: ادامه ی گفت و گو.....
۱۴	برای ادامه یافتن یک گفت و گو باید اجزای زیر در نظر گرفته شود:.....
۱۷	کارکردهای ۴ بن دانش.....
۱۷	انواع گوش دادر.....
۱۹	چند خصیصه ی سخن گو..... بر می آیند گوش دادن تأثیر می نهد:.....
۲۲	مرحله سوم: مرحله پایانی.....
	رعایت اصول زیر در پایان دادن به یک گفت و گو و ارتباط به شیوه ای مناسب ضروری است:.....
۲۳	
۲۵	اصل اول: ما نمی توانیم ارتباط برقرار نکنیم:.....
۲۶	اصل دوم: ارتباط غیرقابل برگشت است:.....
	اصل سوم: چگونگی ارسال یک پیام، چگونگی دریافت آن را مشخص می کند:.....
۲۶	
۲۷	اصل چهارم: در نا کار آمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند:.....
۲۷	اصل پنجم: چگونگی آغاز ارتباط، ادامه و پایان آن را رقم می زند:.....
۲۸	اصل ششم: ارتباط میان فردی نوش دارو نیست:.....
۲۸	اصل هفتم: ارتباطات میان فردی کار آمد، اکتسابی (آموختنی) است:.....
۳۳	مهم ترین موانع ارتباطی عبارت اند از:.....
۳۸	الف: ویژگی های افراد پیرو سبک سلطه پذیر (منفعل):.....
۳۹	ب: ویژگی های افراد پیرو سبک پرخاشگر (مهاجم).....

- ۴۱..... ویژگی‌های افراد سبک سلطه‌گر (فریبکار)
- ۴۲..... ویژگی‌های افراد سبک جرئت‌مند:
- ۵۰..... مهارت‌های اجتماعی و تأثیر آن بر روابط:
- ۵۳..... مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی:
- ۵۳..... -مهارت مشارکت در گفت‌وگو:
- ۵۳..... الف- مهارت‌های غیرکلامی:
- ۵۶..... ب- مهارت صحبت کردن:
- ۶۲..... ج- مهارت دادن و گرفتن:
- ۷۴..... ۲-مهارت جرئت‌مند:
- ۷۶..... عناصر رفتار جرئت‌مند:
- ۷۶..... الف) عناصر غیرکلامی:
- ۷۶..... ب) نحوه‌ی بیان و چگونگی به کارگیری کلمات:
- ۷۷..... ج) عناصر شناختی:
- ۷۹..... انواع رفتارهای جرئت‌مندانه:
- ۷۹..... الف- بیان قاطعانه:
- ۸۰..... ب- رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران:
- ۸۱..... ج- درخواست کردن قاطعانه:
- ۸۲..... د- مواجهه با رفتار بی‌ملاحظه‌ی دیگران:
- ۸۷..... ی: بیان جرئت‌مندانه رنجش‌ها و کدورت‌ها:
- ۸۹..... الف) شروع دوستی و مهارت‌های لازم برای آن:
- ۹۲..... ب) مهارت‌های لازم برای ادامه دوستی:
- ۹۳..... استقلال درونی:
- ۹۴..... خود فاش‌سازی یا گشودگی:
- ۹۵..... همدلی:
- ۹۷..... حمایت‌گری:

- مثبت‌گرایی ۹۸
- تساوی ۹۸
- اصول مهارت حل اختلاف ۱۰۷
- نکاتی مهم جهت برقراری ارتباط مؤثر ۱۱۲
- ۱- شناخت و درک سبک ارتباطی خودتان شروع کنید: ۱۱۲
- ۲- اشت اولیه‌ی خوب از خودتان ارائه دهید: ۱۱۳
- ۳- یخ‌ران را دوست داشته باشید و این علاقه و توجه را نشان دهید: ۱۱۴
- ۴- سعی کنید شنود، خوب و فعالی برای آنچه طرف مقابلتان می‌گوید باشید: ۱۱۵
- ۵- در ارتباطات خود با «نه» نبرید: ۱۱۶
- ۶- در روابط، خود را پاییز نیورید: ۱۱۷
- ۷- در دوستی‌های خوب، مراعات فریضه نکنید: ۱۱۸
- ۸- سعی نکنید خود را سانسور کنید: ۱۲۰
- ۹- رفتارهای غیرکلامی مناسبی داشته باشید: ۱۲۰
- ۱۰- گاه به گاه، نظرات دیگران را نسبت به خود بررسی کنید و در مورد آن‌ها فکر کنید: ۱۲۱
- منابع ۱۲۲

کلمه‌ی انسان از انس می‌آید و اساساً بشر موجودی اجتماعی است و برقراری ارتباط با دیگران برای او امری طبیعی و مهم به شمار می‌آید. ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده و هست. از آنجایی که ما انسان‌ها به شکل گروهی زندگی می‌کنیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم دائماً در حال برقراری ارتباط با دیگران هستیم. منظور از ارتباط فقط این نیست که حرفی بین ما و دیگران ردوبدل گردد، بلکه هر آنچه انجام می‌دهیم و انجام نمی‌دهیم توسط دیگران مدسیر شده و درواقع همه‌ی اعمال ما نوعی ارتباط به حساب می‌آید. لبخند زدن، آغوش کردن، دست دادن، روی برگرداندن، تکان دادن سر، اشارات چشم و آبرو و سر تک می‌توانند پیامی را به دنبال داشته و دربرگیرنده‌ی انواع ارتباط و عامل با دیگران باشند. حتی سکوت نیز در فرهنگ‌های مختلف، می‌تواند نشانه‌های خاصی مختلفی را در بر داشته باشد. ما برای برآورده ساختن انواع نیازهای خود ناگزیر از برقراری ارتباط با اطرافیانمان هستیم. همچنین برای کلیه‌ی فعالیت‌های اجتماعی از جمله دوست‌یابی، ازدواج، تحصیل، اشتغال و... نیز نیازمند برقراری ارتباط با دیگران هستیم و اگر این مهارت را به‌خوبی نیاموخته باشیم، اغلب فعالیت‌های اجتماعی ما آن گونه که می‌خواهیم پیش نرفته و رضایت ما را تأمین نخواهد کرد. ارتباط زود می‌کارآمد خواهند بود که به شیوه‌ای مثبت و سازنده برقرار شوند و در غیر این صورت دردسرها خواهند شد. در این کتاب به عناصر ارتباط، عوامل مؤثر بر آن، موانع موجود و اصول و چگونگی یادگیری مهارت ارتباط مؤثر با دیگران و مهارت‌های روابط بین فردی می‌پردازیم.