

به نام خداوند بخشنده مهربان
.....

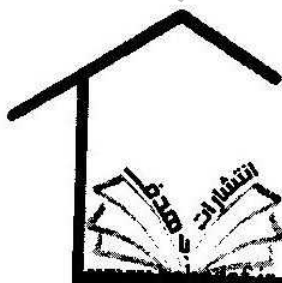
۱۵۲۱۷۴۵

مهارت‌های اجتماعی

تألیف و ترجمه

مهدی پاشنامه
کارشناس ارشد مشاوره
نسرین شهریاری
کارشناس ارشد مترجمی زبان انگلیسی

سید حسن ساداتیان
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
زینب سادات ساداتیان
کارشناس ارشد روانشناسی



عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های اجتماعی / تالیف و ترجمه سیدحسن ساداتیان ... (و دیگران).
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات با هدف، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: مصور: ۲۱×۱۴ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۰۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: تالیف و ترجمه سید حسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرین شهریاری.
 موضوع: مهارت‌های اجتماعی
 Social skills
 موضوع: روابط بین اشخاص
 Interpersonal relations
 موضوع: شناسه افزوده: ساداتیان، سیدحسن، ۱۳۶۱، گردآورنده، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ / م۹ HMF۹۱
 رده بند دیویی: ۳۰۲/۳۴
 شماره جابجاسی ملی: ۴۸۲۱۹۴۵



عنوان:	مهارت اجتماعی
ناشر:	باهدف
تألیف:	سیدحسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرین شهریاری
نوبت چاپ:	چاپ اول زمستان ۱۳۹۶
تیراژ:	تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۰۷-۷
قیمت:	۱۲۵۰۰ تومان

مدیر آموزش و کارشناس مشاور: مهدی پاشنامه

مدیر روابط عمومی: زینب ساداتیان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از بیمارستان
 قلب، خیابان دوم، خیابان صالحی پلاک ۱۸ طبقه زیرهمکف

تلفن تماس: (خط ویژه) ۸۸۰۲۸۴۹۱ (۰۲۱)

۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳ - ۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

موسسه فرهنگی و آموزشی انتشارات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادری نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند. مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سیراب اما تشنه، ساده اما پرنقش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، عاقبت اندیش اما حال نگر، سنت گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت.

در موسسه فرهنگی و آموزشی باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظ تهی و اندیشه‌های کهنه و پرشدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آموخته می‌شود و این مهم، میسر نمی‌گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید و در نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهایی و دستیابی به این امر، پرچم، خم و تو در تو و لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راه ما داشت تا به ساحل هدف رسید. آنچه پیش رو دارید مجموعه مطالبی است از اندیشه‌ها و گفتارهای نو، نو و غز و فرصتی است برای بازاندیشی و بازیافت نگرش‌های جدید به زندگی و روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده نازک اندیش طرحی نو برای فهمی نو با نگاهی نو، هدفی نو به مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روانشناسی می‌باشد تا این که با تمرکز و آگاهی و در قنانه، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندان شاد و جامعه‌ای سالم داشته باشیم تا به جای خردستان، گلستان بیافرینیم و فقط در چنین فضایی است که فرزندان با نشاط و پرتحرک و پویا می‌توان تربیت کرد. امید که با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، بازآفرینی حال و اندیشیدن ژرفه برای آینده.

در پایان از تمام کسانی که در این راه همراه باهدف بوده‌اند و به خصوص شما هموطن عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه‌های مجازی، همایش‌ها، سمینار، نشست‌ها به اطلاع ما می‌رسانید قدردانی و تشکر می‌نماییم. امیدواریم با دادن پیشنهادات و نظرات شما، برای اعتلا و سربلندی میهن عزیزمان همراه هم باشیم.

مدیر مسئول انتشارات باهدف

سید حسن ساداتیان

فهرست مطالب

۸.....	کسب مهارت‌های اجتماعی (افزایش اعتماد به نفس)
۸.....	فن برقراری رابطه و گفت و گو
۸.....	زبان بدن (Body language)
۱۱.....	فن شروع و تداوم صحبت و گفت و گو
۱۵.....	آداب و عرفی افراد به یکدیگر
۱۶.....	فن شنیدن
۱۸.....	پایان بحث و گو
۱۹.....	ابراز خویستن و جسارت
۲۰.....	الگوی رابطه مضطرب با طبیعی
۲۲.....	الگوی رابطه پرخاشرانه
۲۳.....	الگوی رابطه منفعلانه - پرخاشگر (موذیانة)
۲۴.....	الگوی رابطه جسورانه
۲۴.....	چگونه جسور و قاطع باشیم
۳۷.....	فن نظر دادن و ابراز خود
۴۲.....	دادن و گرفتن بازخور (فیدبک) مثبت
۴۴.....	فن انتقاد کردن
۴۸.....	چگونه با انتقاد و ایرادهای دیگران برخورد کنیم
۵۲.....	جسارت و فن نه گفتن
۸.....	خجالت، کمرویی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان و بالغین
۸.....	ویژگی‌های طبیعی تکامل روانی اجتماعی نوجوانان
۱۰.....	تعریف
۱۰.....	علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی
۱۵.....	نمونه‌هایی از افراد خجالتی و دچار اضطراب اجتماعی
۲۴.....	شروع و شیوع کمرویی و اضطراب اجتماعی
۲۵.....	جنبه‌های مثبت خجالت و کمرویی
۲۵.....	چرا کمرو و خجالتی (یا دچار اضطراب اجتماعی) می‌شویم؟
۲۷.....	اختلالات همراه با اضطراب اجتماعی

۲۷	تفاوت خجالت و کمروزی با اضطراب اجتماعی
۲۸	تفاوت اضطراب یا هراس اجتماعی با شخصیت منزوی
۲۸	تفاوت اضطراب اجتماعی با افسردگی
۲۹	تفاوت اضطراب اجتماعی با وحشت زدگی
۳۱	روش اصلاح و غلبه بر کمروزی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان و بالغین
۳۲	اصلاح تفکرات و باورهای غلط و منفی
۳۲	افکار خودکار منفی و اضطراب آور
۳۳	شخصیت و افکار خودکار
۳۶	خودشناسی (آگاهی از ضمیر ناخودآگاه)
۴۲	شناسایی افکار خودکار منفی و اضطراب آور
۴۳	اصلاح افکار خودکار منفی و اضطراب آور
۴۳	به خود حق دهید که غلط می‌شوید
۴۴	ذهن خوانی نکنید به غیر نسبت ندهید
۴۴	شواهد و دلایل تفکر و برداشت‌تان را ارزیابی کنید
۴۵	بدنبال موارد مثبت بگردید
۴۵	دست از بازجویی بکشید
۴۶	کنترل افکار خودکار منفی و جایگزین کردن آن با افکار واقع‌بینانه و منطقی
۴۸	ریسک و خطر کنید
۴۹	چند سناریو
۵۳	اصلاح و تقویت حرمت و عزت نفس
۵۴	نحوه شکل‌گیری حرمت نفس
۵۶	راه عملی افزایش حرمت نفس
۶۴	تخفیف و کنترل علائم اضطراب و هراس
۶۴	تکنیک‌های آرام‌سازی و تمدد اعصاب
۶۸	روبرو شدن با موقعیت‌های اضطراب آور و هراس آور
۶۸	(حساسیت زدایی)
۶۹	اجزاء و انواع حساسیت‌زدایی
۶۹	مواجهه با موقعیت در مقابل مواجهه با احساسات
۷۰	مواجهه واقعی در مقابل مواجهه خیالی

- ۷۰..... حساسیت‌زدایی تدریجی در مقابل حساسیت‌زدایی سریع
- ۷۰..... روش عملی حساسیت‌زدایی بوسیله خود
- ۷۰..... درجه‌بندی موقعیتهای اضطراب‌آور
- ۷۱..... طول مدت و دفعات تمرین مواجهه شدن
- ۷۳..... روش غلبه بر ترس از سخنرانی (و اجرا در برابر دیگران)
- ۷۵..... تمرین‌های مناسب برای غلبه بر اضطراب اجتماعی
- ۷۵..... گفت‌وگو و محاوره‌های معمولی اجتماعی
- ۷۶..... در اجتماع قرار گرفتن
- ۷۷..... صحبت کردن با افراد صاحب مقام و منصب
- ۷۷..... خوردن و ننشستن در حضور دیگران
- ۷۷..... تمرینات جلب توجه کردن