

۵۰ تمرین عملی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی

پیتر آر. گاربر

ترجمه سعید سعیدپور، ایرضا کوشکی جهرمی

سرشناسه : گاربر، پیتر آر. Garber, Peter R.
 عنوان و نام پدیدآور : ۵۰ تمرین عملی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی / پیتر گاربر؛ [مترجم]
 سعید سعیدپور، علیرضا کوشکی جهرمی.
 مشخصات نشر : تهران: اندیشه احسان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۶-۶۴-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 یادداشت : عنوان اصلی: 50 communications activities, icebreakers, and exercises.
 زبان گزیده : پنج‌جاه تمرین عملی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی برای...
 موضوع : ارتباط بین اشخاص - Interpersonal communication
 موضوع : مهارت‌های اجتماعی - Social skills
 موضوع : برنامه‌ریزی روانی و زبانی - Neurolinguistic programming
 شناسه رده : سعیدپور، سعید، ۱۳۶۴ - مترجم
 شناسه رده : کوشکی جهرمی، علیرضا، ۱۳۶۳ - مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۴۳۴/الف/۶۳۴ BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۰۷۳۸۸



۵۰ تمرین عملی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی

مؤلف: پیتر گاربر ترجمه: سعیدپور، علیرضا کوشکی جهرمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ شمارگان: ۵۰۰ قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

طراح و گرافیک: حمیده درویش چاپ: هوران

آماده‌سازی و تولید: انتشارات اندیشه احسان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

دفتر نشر: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، ط ۲، واحد ۵۰۷

تلفن: ۰۲۰۶۶۴۶۶۰۰۲ - تلگرام: ۰۹۱۹۱۵۵۱۸۰۲ - سایت: www.andishehehsan.com

فروشگاه: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، واحد ۳۱۷

تلفن: ۰۱۰۶۶۴۶۶۰۰۱ - sociologybookstore - andishe_ehsan

فهرست

مقدمه.....	۹
بخش اول: اصول ارتباطات.....	۱۱
۱. ارتباطات هنر است.....	۱۳
۲. زمان ارتباطات.....	۱۵
۳. ارتباطات کلید است.....	۱۷
۴. من می دانم که تو باور داری که می فهمی.....	۱۹
۵. مدل ارتباطات.....	۲۱
۶. معضل گوش دادن.....	۲۵
۷. نکاتی در مورد گوش دادن تعاملی.....	۲۹
۸. عادات بد گوش دادن.....	۳۱
۹. پرسش نامه گوش دادن.....	۳۳
۱۰. سطوح هفتگانه گوش دادن.....	۳۷
۱۱. پیام های خاموش.....	۴۱
۱۲. سه سطح ارتباطات.....	۴۳

۱۲. آزمون گوش دادن غیرکلامی ۴۷
۱۴. قوانین به یاد آوردن چیزها ۵۱
۱۵. قوانین فراموشی ۵۵
۱۶. معنای کلمات ۵۷
۱۷. حلقه‌های ارتباطی ۵۹
۱۸. میزان توجه ۶۳
۱. معنای گوش دادن ۶۷

- بخش دوم: آزمون کردن ارتباطات ۷۱**
۲۰. کارت ردیفی ۷۳
۲۱. تکرار متناوبات حیران ۷۵
۲۲. دایره، مربع، مثلث با نخ ۷۷
۲۳. معرفی یکدیگر ۷۹
۲۴. شغل فانتزی ۸۱
۲۵. نام آن فرد را بگو ۸۳
۲۶. داستان نام شما ۸۵
۲۷. بازی نام مستعار ۸۷
۲۸. کارت چین چین ۸۹
۲۹. انطباق کارتها ۹۱

- بخش سوم: تمرین‌های برقراری ارتباط ۹۹**
۳۰. آزمون خواندن ۱۰۱
۳۱. طولانی‌ترین خط ۱۰۵
۳۲. پدیده استروپ ۱۰۷

۱۰۹	۳۳. پیروی از دستورات
۱۱۳	۳۴. داستان قطار
۱۱۵	۳۵. نون‌ها را بشمارید
۱۱۹	۳۶. قطع ارتباطات
۱۲۳	۳۷. سؤال را تکرار کنید
۱۲۵	۳۸. پاسخ‌های سریع
۱۲۷	۳۹. تمرین شیوه بیان
۱۳۱	۴۰. داستان ازدواج
۱۳۵	۴۱. چه کسی آن کار را انجام داد؟
۱۳۹	۴۲. حل پازل
۱۴۱	۴۳. داستان خلاقیت
۱۴۵	۴۴. شایعه
۱۴۹	۴۵. فروشگاه کفش فروشی
۱۵۱	۴۶. دو گوزن بر در ورودی نشسته‌اند
۱۵۳	۴۷. شیوه ارتباطی
۱۵۷	۴۸. چرا!
۱۵۹	۴۹. بازی کلمات
۱۶۹	۵۰. مبادله کارت‌ها

مقدمه

امروزه ارتباطات بخش بزرگی از زندگی ما را به خود اختصاص داده است. یافتن فعالیتی که شامل هیچ‌کدام از شیوه‌های ارتباطی نباشد، به ذهن نمی‌آید. در جهان پرتلاطم کنونی، با برخی اوقات اهمیت ارتباطات را برای روابط، موفقیت، و شادی‌مان در زندگی رانوش می‌کنیم. اما در حقیقت ارتباطات نقش اساسی در دستیابی به اهدافمان دارد.

در این کتاب ۵۰ تمرین عملی به زبان ساده ارائه شده است. این تمرین‌ها برای کمک به افراد و شرکت‌کنندگان در کلاس‌ها، دوره‌ها، سمینارها و... طراحی شده‌اند تا آگاه‌تر گردیده و برای مقابله با چالش‌های ارتباطاتی روزمره آماده‌تر باشند. هر تمرین به فهم بخشی از ارتباطات که ساده و سریع و موجب افزایش دانش و مهارت می‌شود. این تمرین‌ها سبب می‌شود تا افراد به شیوه‌های مختلف در مورد ارتباطات تأمل و تفکر کنند و آن را به کار سپرده و در زندگی به کار گیرند. بخش اول کتاب به ۱۹ تمرین در خصوص نظریه ارتباطات و آشنایی افراد با مفاهیم و اصول اولیه ارتباطات اختصاص دارد. بخش دوم به ارائه ۱۰ تمرین در خصوص شروع ارتباطات و آب کردن یخ روابط در برخوردهای اولیه می‌پردازد و در نهایت بخش سوم کتاب ۲۱ تمرین برای بهبود مهارت افراد در برقراری ارتباطات را ارائه می‌دهد.

تمامی تمرین‌ها در چارچوب تعریف شده‌ای ارائه گردیده و هرکدام از هشت بخش تشکیل شده است. بخش اول شرح مختصری از کلیت تمرین را ارائه می‌دهد، بخش دوم زمان تقریبی مورد نیاز برای هر تمرین را نشان می‌دهد که می‌تواند با توجه به نحوه اجرا و تغییرات احتمالی متغیر باشد. بخش سوم هدف از آن تمرین و تغییرات متصور در رفتار شرکت‌کنندگان را بیان می‌کند. در صورتی که ابزار و وسایلی برای اجرای تمرین نیاز باشد در بخش چهارم آورده می‌شود. بخش پنجم نحوه ارائه و مراحل اجرای تمرین را به تفصیل بیان می‌نماید. در قسمت ششم توضیحات تکمیلی و مواردی که برای اجرای بهتر تمرین لازم است آورده شده است. بخش هفتم میزان دسترسی تمرین را به لحاظ اجرا و فرآیند یادگیری شرکت‌کنندگان به صورت؛ دشواری، پایین، متوسط و بالا نشان می‌دهد و نهایتاً در بخش هشتم پیشنهاداتی که به انجمن متفاوت تمرین منجر می‌شود ارائه می‌گردد. بدیهی است بهره‌گیران از این کتاب می‌توانند تمرینات را بر حسب شرایط اجرا تغییر داده و ایده‌ها و نوآوری‌های خود را دخیل کنند.

مهریور ۱۳۹۷

سعید سعیدپور^۱ و علیرضا کوشکی جهرمی^۲