

آموزش مهارت‌های روابط اجتماعی

راهنمای عملی برای ارتقاء بیش اجتماعی

تأثیرگذاری فردی

راه‌نبرهای حل مشکلات فردی واجتماعی

ارتقاء مهارت سخنرانی

نمونه سند:

ایان توسی

مترجم:

دکتر جمشید سیفی

ویراستاران:

مهین دخت فتوحی

ایوب زینالی فرید

سر شناسه

: توهوفسکی، یان

Tuhovsky, Ian

عنوان و نام پدیدآور

: آموزش مهارت‌های روابط اجتماعی : راه‌های عملی برای ارتقاء بینش

اجتماعی تاثیرگذاری فردی.../ نویسنده ایان تئوسکی : مترجم جمشید سیفی ؛

ویراستاران مهین دخت فتوحی، ایوب زینالی فرید.

مشخصات نشر

: تبریز: اختر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۱۶۸ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۱۴۴-۱

وضع: فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: ... Communication skills training.

موضوع: راه‌های عملی برای ارتقاء بینش اجتماعی تاثیرگذاری فردی. ...

موضوع: مهارت‌های اجتماعی -- راهنمای آموزشی

موضوع: Social skills -- Study and teaching

موضوع: روابط اجتماعی

موضوع: Social interaction

شناسه افزوده: سی، مشید، ۱۳۲۴ -، مترجم

شناسه افزوده: فتوحی، مهین دخت، ۱۳۳۳ - ویراستار

شناسه افزوده: سیفی فرید، ایوب، ۱۳۲۳ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۳۹۷: ت/۱/۱۱۱۱۱۱۱۱

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۶۵۶۷۴



نشر اختر

آموزش مهارت‌های روابط اجتماعی

نویسنده: ایان تئوسکی

مترجم: دکتر جمشید سیفی

ویراستاران: مهین دخت فتوحی، ایوب زینالی فرید

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۷ • ۱۶۸ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۱۴۴-۱

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

۱۳..... سخن سنجیم

۱۷..... مقدمه‌ی نویسنده

بخش اول

۲۵..... سخنی چند درباره‌ی رفتارهای درست و نادرست و هنجارهای متناسب

۲۵..... ۱- هر شخص طرح متفاوتی از جایگاه ارزش خود دارد

۲۶..... ۲- در پس رفتار هر شخص مقاصد مثبتی نهفته دارد

۲۸..... ۳- ضرورت برقراری روابط مفید

فصل یک

۲۹..... فیلترهای درونی ما چگونه عمل می‌کنند؟

۲۹..... صافی‌ها چگونه عمل می‌کنند؟

۳۰..... در نقاشی مشهور زیر، چه حیوانی را می‌توان تشخیص داد؟

فصل دو

۳۳..... آیا طرح‌های ذهنی، ورای طرح‌های ساختمانی است؟

۳۳..... واقعیت چیست؟

۳۵..... هر کس در چارچوب جهان‌بینی‌اش حقانیت دارد

۳۵..... طرح‌ها در عمل

فصل سه

۳۹..... هشت پرسش اساسی که باید از خود پرسیم

۳۹..... ۱- شفافیت موضوع

۴۰..... ۲- طرح مشخص و شفاف درخواست

- ۳ - گفتار با لحن مثبت ۴۱
- ۴ - پیغام ما باید صریح و شفاف باشد ۴۱
- ۵ - توجه به حقایق مطمئن، به جای حدس و گمان ۴۲
- ۶ - بیان، اصل مطلب به جای حاشیه روی ۴۲
- ۷ - آیا آنچه به مخاطب گفته می‌شود، به رفتار او ارتباط دارد؟ ۴۳
- ۸ - بهتر است معانی استعاری در جمله نباشند ۴۴

فصل چهار

- مدیریت حیوانات و استرس ها ۴۷
- جمع بندی "الب" ۵۰
- تأثیر خنده ۵۱
- ۱ - خنده به وسیله‌ی ده ؟ راه از عادات، کنترل می‌شود. ۵۱
- ۲ - خنده سرایت می‌کند. ۵۱
- ۳ - خنده برای سلامتی مفید است ۵۱
- ۴ - هورمون های شادمانی ۵۲
- ۵ - خنده‌ی مصنوعی هم، باعث ازدیاد اندورفین می‌شود ۵۲
- ۶ - خنده‌ی جمعی ۵۲

بخش دوم: مهارت‌های ارتباطی

فصل یک

- موانع رایج در برقراری ارتباط ۵۵
- خود شناسی ۵۵
- قضاوت کردن ۵۶
- سرسخت بودن در گفت و گو ۵۶
- پند دادن ۵۷
- اخلاق گرایی ۵۷
- پرگویی در میان جمع ۵۷
- مجال سخن گفتن ۵۸
- تأثیر بد جملات آرام بخش ۵۸
- حفظ تمرکز حواس ۵۹
- خلاصه‌ای از موانع ارتباط ۵۹

فصل دو

- چهار مورد مهم در مکالمه برای ارتقای توانایی های ارتباطی ۶۳
- لحظه های مکث کنیم ۶۳
- توضیح بیشتر بخواهیم ۶۴
- گوش کردن بیشتر و صحبت کردن کمتر ۶۴
- نگاه تردید آمیز سه ثانیه ای ۶۴

فصل سه

- چگونه با خود با افراد نامتعارف یا نامتعادل یا مشکل آفرین ۶۵
- ۱- تلاش برای ایجاد تغییر در این افراد بی فایده است ۶۵
- ۲- خطر! قره را با افراد مشکل آفرین، باید مشخص کرد ۶۶
- ۳- تأویل های متفاوت را با استی به خاطر سپرد ۶۶
- ۴- امتناع از گزافه گری ۶۶
- ۵- تمرکز بر رفتار فرد، نه شخص او ۶۷
- ۶- تمرکز بر روی مسائل اساسی ۶۷
- ۷- اعتبار دادن به افراد مشکل آفرین ۶۸
- ۸- ارائه پیشنهادات ۶۸
- تنظیم تن صدا در مقابل افراد مشکل آفرین ۶۸
- راست ایستادن ۶۹
- برقرار کردن تماس از راه چشم به چشم ۶۹
- موانع در بین مخاطب ها، باید حذف شوند ۶۹
- رها کردن کامل خود ۷۰
- انطباق با افراد مهاجم و منفعل ۷۱
- سازش با افراد چالش گر ۷۱
- سازش با افراد قضاوت کننده ۷۲
- سازش با افرادی که رفتارهای انقباضی دارند ۷۲
- انطباق با افرادی که رفتار منحرف کننده دارند ۷۳
- انطباق با افراد جاده صاف کن ۷۴
- انطباق با افراد شاکی ۷۵
- انطباق با افراد گله مند و نحوه ی رویکرد لازم در برابر آنها ۷۶
- ثبات قدم در اظهار نظر ۷۸

فصل چهار

- عبارات نامناسب را باید از گنجینه‌ی لغوی خود حذف کنیم ۸۱
- پدیده‌های علت و معلولی در خانه و در روابط ۸۱
- برخی از واژگان را نباید در موقعیت‌های ویژه به کار بُرد ۸۳

فصل پنج

- هنر ظریف درک باز خورد ۸۷
- بازخورد پاداش ۸۸
- ۱ - هیجان مثبت ۸۸
- ۲ - دقت برای اصلاح ۸۹
- ۳ - تشدید هیجان مثبت ۸۹
- ۴ - انتقال بازخورد ناخبر به تغییر رفتار مخاطب ۹۱

فصل شش

- پاسخ سریع و حاضر جوابی ۹۳

فصل هفتم

- روش مصاحبه‌ی جالب و موثر ۹۹
- ۱ - زمینه چینی اولیه Matris (شیکه) برای گفت و گو ۱۰۰
- ۲ - شرح استعاره‌ها و روایات ۱۰۰
- ۳ - توجه به باورها و ارزش‌های مخاطب ۱۰۱
- ۴ - طرح کلی ذهنی ۱۰۱
- ۵ - احساس راحتی با صدای خوشتن ۱۰۲
- ۶ - طرح پرسش ضروری در مورد موضوع گفت و گو ۱۰۲
- ۷ - طرح پرسش مشخص ۱۰۳
- ۸ - ایجاد احساسات گوناگون ۱۰۳
- ۹ - هدایت مکالمه ۱۰۴
- ۱۰ - پایان دادن احترام‌آمیز گفت و گو ۱۰۴
- ۱۱ - برقراری رابطه‌ی بهتر، هنگام گفت و گو ۱۰۵
- هنر ایجاد تفاهم در مکالمه ۱۰۵
- روش برقراری گفت و گوی تفاهم‌آمیز (راپورت) ۱۰۷
- زبان جسمانی (غیر گفتاری) ۱۰۷
- تماس، نگاه به نگاه ۱۰۷

- ۱۰۸.....تن صدا
- ۱۰۸.....سطح هیجان
- ۱۰۹.....نظم تنفس
- ۱۱۰.....تکیه کلامها
- ۱۱۰.....تجربیات طرف گفت و گو
- ۱۱۱.....اعتقادات و ارزشها
- ۱۱۲.....مشخصه‌های اظهار وجود
- ۱۱۲.....رابطه مفاهیم واژگان با معانی ویژه
- ۱۱۳.....نکات مهم و ضروری برای برقراری راپورت

فصل هشت

- ۱۱۷.....روش استفاد از استعاره (متافورها) برای برقراری روابط بهتر
- ۱۱۷.....رابطه‌ی استعاره با افکار علمی
- ۱۱۸.....ورود به مفهوم استعاره
- ۱۲۱.....نکات مهم در مورد راهنمایی و آمزش مناسب

فصل نه

- ۱۲۳.....شیوه‌های گزینش ذهنی (فرا برنامه‌های ذهنی) و پروگرام
- ۱۲۵.....انگیزش خود به شکل «از»، یا «به»
- ۱۲۵.....انگیزش‌های «به» و «از» را چگونه بشناسیم؟
- ۱۲۶.....تشابهات و اختلافات
- ۱۲۷.....تنوع خواهی یا ثبات خواهی
- ۱۲۸.....کل نگری یا جزء نگری
- ۱۲۹.....افراد با اختیار درونی و یا بیرونی
- ۱۲۹.....من، یا دیگران؟

فصل ده

- ۱۳۱.....مفاهیم واقعی سخن، و رای چارچوب، یا متا مدل
- ۱۳۲.....موارد قابل توجه، برای درک مفاهیم گفتاری، به شرح زیر است:
- ۱- حذف کردن
- ۲- حذف ساده
- ۳- مقایسه
- ۴- ادعای بی‌پایه و اساس

۱۳۳	۵ - ادعای توطئه
۱۳۳	۶ - ادعاهای نامشخص
۱۳۳	تحریرف:

فصل یازده

۱۳۷	ارزیابی نشانه‌های چشمی
-----	------------------------------

فصل دوازده

۱۴۱	روش پیش‌بینی رفتارها
-----	----------------------------

فصل سیزده

۱۴۳	روش یادآوری سامی
۱۴۴	روش‌های تمرین

فصل چهارده

۱۴۷	راهکارهای حضور موثر، در ایراد سخنرانی
۱۴۸	راهکارهایی برای اجرای سخنرانی تمام عیار
۱۴۸	۱- موارد سخنرانی را باید به نحو احسن آماده کرد
۱۴۹	۲- حضور پیش از موعد در مکان سخنرانی
۱۴۹	۳- پاک کردن موضوع سخنرانی از ذهن، قبل از آغاز سخنرانی
۱۵۰	۴- اهمیت ظاهر آراسته
۱۵۰	۵ - اهمیت حالات قیافه
۱۵۰	۶ - تنظیم صدا
۱۵۱	۷ - تماس چشمی با شنوندگان
۱۵۲	۸ - تطبیق خود با حال و هوای شنوندگان
۱۵۲	۹ - ایجاد انگیزه
۱۵۳	۱۰ - نمونه آوری از تجارب شخصی
۱۵۳	۱۱ - توضیح و شرح مطلب
۱۵۴	۱۲ - تأثیرگذاری در شنونده
۱۵۴	۱۳ - تلاش مداوم برای تکمیل مهارت‌ها
۱۵۵	۱۴ - توجه به بازتاب‌ها
۱۵۶	۱۵ - سر حال بودن

فصل پانزده

- ۱۵۷..... داشتن شخصیت منحصر به فرد، در حرفه‌ی خود
- ۱۶۰..... استفاده از شبکه‌های مجازی و چگونگی ارتباط با مجموعه‌ها
- ۱۶۱..... نگاه موثر برای ثبات روابط شغلی جدید و طرح‌های مشترک
- ۱۶۱..... ۱ - حضور در میان افراد جالب
- ۱۶۱..... ۲ - چه نوع از روابط را نیاز داریم؟
- ۱۶۲..... ۳ - آشنایی موثر، با کارت ویزیت بدست نمی‌آید
- ۱۶۲..... ۴ - با پیشگام بود
- ۱۶۳..... ۵ - روابط بر منافع مقدم‌اند
- ۱۶۴..... ۶ - رجه ویژه به عامل انسانی
- ۱۶۵..... ۷ - هدف باید در جهت برد باشد
- ۱۶۵..... ۸ - صادق بودن
- ۱۶۶..... ۹ - حفظ و نگهداری بطر اندر
- ۱۶۶..... ۱۰ - یادداشت‌برداری منظم در تمام‌های روزانه
- ۱۶۷..... ۱۱ - انتخاب افراد نزدیک
- ۱۶۷..... خلاصه‌ی کلام

سخن مترجم

«ایان تئوسکی» (Ian Tuhosky) نویسنده، محقق، جامعه‌شناس و مشاور کمپانی‌های بین‌المللی یکی از پژوهشگران دانشگاهی معاصر هستند. زمینه‌ی تحقیق و تفحص ایشان، مطالعه بر روی ذهن و افکار فرد در ارتباط با جامعه است. «ایان تئوسکی» کتاب‌ها، ویدئو و باارزشی را به نگارش درآورده و اغلب آنها را در سطح وسیعی انتشار داده است. برخی از این کتاب‌ها عبارتند از: «دیسپلین خود» (مدیریت خویش‌نظمی)، «بویسم»، «مدیتیشن» (مراقبه)، «مدیریت استرس»، «تندخوانی»، «اعتماد به نفس»، «عقلانیت»، «روش یادگیری سریع»، «هوش هیجانی»، «زن Zen»، «روابط مؤثر» و «کتاب آموزش مهارت‌های روابط»، که ترجمه‌ی آن به خوانندگان تقدیم می‌شود. همچنان که خود آقای «تئوسکی» می‌گوید، دوران کودکی و نوجوانی ایشان با شرمساری و اضطراب در روابط اجتماعی توأم بوده است. به این خاطر، مطالعات زیادی را برای مقابله با این حالات روحی - روانی انجام داده که نتیجه‌ی این مطالعات سیستماتیک یافتن راهکارهایی برای کنترل ذهن ناخودآگاه است.

کوشش‌های عملی و نظری «تنوسکی»، از گسترهٔ بیشتری برخوردار است. او برای تحقیق به کشورهای زیادی مسافرت کرده و با افراد و گروه‌های متعددی ارتباط برقرار کرده است. در کنار این تلاش‌ها، نگارش مقالات و کتاب‌های چندی را به پایان رسانده و نوشته‌هایش را در سطح گسترده‌ای منتشر کرده است. یکی از راه‌های ارتباطی «تنوسکی» با دیگران راه‌اندازی «وب» شخصی به آدرس www.MindfulnessForSuccess.com می‌باشد.

در کتاب حاضر، مسائل اساسی روابط بین فردی و اجتماعی مدنظر قرار گرفته است. مطالب مربوط به بحث در عین سادگی، مضامین پرباری دارند و بسیار آموزنده می‌باشند. بدین لحاظ، ترجمه‌ی کتاب نیز کوشش شده، تا سادگی موضوعات حفظ شود. واژگانی که ممکن بود ترجمه را با ابهام مواجه سازند، به شکلی که آسیب به ترجمه نرساند، بهایزدایی شده‌اند. برای بیان ملموس مطالب، قسمت‌های جداگانه‌ای منظور گردیده و مسائل ظاهراً ساده ولی اساسی، با دقت بیشتری توضیح داده شده‌اند. مباحثی مانند: «اصل گوش دادن دقیق»، «به یادسپاری سخنان مخاطب»، «تأیید ضمنی طرف گفت‌وگو»، «اجتناب از انتقاد مستقیم»، «اظهار نظر شفاف و بدون کنایه»، «ربا دادن صدا و سرعت بیان»، «توجه به مخاطب یا مخاطبین»، «بهیادماندن به گفت‌وگوی بی‌مورد» و «کنترل واکنش‌های هیجانی» مورد توجه واقع شده‌اند. به نظر می‌رسد، که نکات ظریف و مهمی در این مباحث وجود دارند که آموزش آنها برای هر فرد لازم و ضروری است.

بدون شک آموختن این آموزه‌ها نیازمند مطالعه و به کار بستن گام به گام هر یک از آنهاست. امید آن، که با ترجمه‌ی این کتاب بتوانم گامی مؤثر در ارتقای مهارت‌های روابط خوانندگان بردارم.

در پایان، از ویراستاران محترم سرکار خانم «مهین دخت فتوحی» و آقای «ایوب زینالی فرید» که ویراستاری این کتاب را برعهده گرفتند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

وب مترجم: www.drseifi.ir

www.ketab.ir