

اسرار ارتباط مؤثر

اسرار ده با دانستن آنها بهتر می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید

رضا حیدری قاسم‌آبادی

www.RezaHeydari.com

سرشناسه	: حیدری قاسم آبادی، رضا، ۱۳۷۲ -
عنوان و مؤلف	: اسرار ارتباط موثر: اسراری که با دانستن آنها بهتر می‌توانید بادیگران ارتباط برقرار کنید / مولف رضا حیدری قاسم آبادی.
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۰۰۹-۳
فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: مهارت‌های اجتماعی
موضوع	: Social skills
موضوع	: ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication -- Psychological aspects
رده بنس کنگره	: ۱۳۹۵ ح ۹۴ الف / BF۶۳۷
رده بنس دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره ثبت اسرار ملی	: ۴۴۹۶۷۴۴

اسرار ارتباط موثر

اسراری که با دانستن آنها بهتر می‌توانید بادیگران ارتباط برقرار کنید

مؤلف: رضا حیدری قاسم آبادی

ناشر: سخنوران

چاپ و بخش: کتابسرای اهل سخن

طراحی، صفحه آرا و ویراستار: کتابسرای اهل سخن

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۶ چاپ اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۰۰۹-۳

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

مرکز بخش: ۰۹۱۹۴۹۲۳۹۰۲ و ۰۲۱۶۶۰۰۱۵۸۴

حق چاپ محفوظ است.



مقدمه ای از دکتر مهدی منوچهری

ارسطو فیلسوف معروف، هدف ارتباط را جستوجو برای دست یافتن به کنیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و امتناع دیگران می داند.

روابط انسانی، مجموعه ای از فعالیت ها و تعاملاتی است که موجب تأمین نیازهای افراد می گردد و به عنوان یک نیاز انسانی، بین انسان هایی که با هم در تماس می کنند، پدیدار می شود. در نتیجه برقراری روابط انسانی، پس از تأمین نیازها، زمینه های پیدایش انگیزش، رشد، احساس سودمندی، رضایت، درک تقابل و اعتماد فراهم می شود. این نتایج، چرخه های از نشانه های مثبت حیات را پدید می آورند و هر یک در پیدایش حالات مثبت بعد از وقوع می شوند. با نگاهی به نیازهای انسان، به این نتیجه می رسیم که همه نیازهای انسان، بدون وجود شخص یا اشخاص دیگری که با آن ها رابطه برقرار می کنیم، تأمین نمی شود.

در گذشته زندگی از پیچیدگی کمتری برخوردار بود، تحرک و نظام های سازمانی کمتر بودند و انسان ها در روابط خود نقش های ساده و مشخصی داشتند اما پیچیدگی زندگی امروزه باعث پیچیدگی بیشتر در روابط شده و نقش مهارت های ارتباطی اهمیت بیشتری پیدا می کند.

نکته اصلی در ارتباط، داشتن زبان مشترک یا مجموعه ای از رفتارها، وسائل، مجاری ارتباط و ... است که در نهایت می توان از طریق آن، با دیگری ارتباط برقرار کرد. ارتباط، درجه اصلی برقراری روابط انسانی

است که طی آن می‌توانیم اهداف و مقاصد خود را به دیگران انتقال دهیم و در مقابل، اهداف و مقاصد دیگران را نیز درک کنیم. موضوع ارتباط، در زندگی انسان‌ها بسیار پراهمیت است و شاید، مؤثرترین بخش زندگی یک فرد همین باشد.

همه ما بخشی عمده از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می‌کنیم. ما در فکر آن به سر می‌بریم. کسی که نگرش‌ها و شخصیت، عواطف، جنبه‌ها، روانی، اجتماعی، ارزشی و فرهنگی و نوع رفتار خود را می‌شناسد، حدود انتظارات و علایق خود را مشخص می‌کند و می‌داند که از دیگران چه می‌بخشد و از آن‌ها چه انتظاراتی داشته باشد. افرادی که خود را می‌شناسند، با خود زیادی بر خود، خواسته و رفتار خود مسلط هستند. این افراد توانایی کنترل بر خود، برخورد دارند و می‌توانند با محیط و دیگران، روابط مناسب برقرار کنند. عواطف و احساسات چه از لحاظ شکل‌دهی و تأثیر بر برخوردها، چه از لحاظ حفظ و پایان دادن روابط، تأثیر قابل توجهی بر روابط میان فردی دارند.

تجارب بالینی اینجانب نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم استرس در ایران مشکلات ارتباطی می‌باشد که ضرورت آموزش در این حیطه را نشان می‌دهد.

کتاب حاضر سعی دارد به زبانی ساده و روان و صمیمی به بررسی روابط در حیطه‌های مختلف بپردازد امید است خوانندگان محترم بتوانند خواندن این کتاب در راستای ارتباط بهتر قدم بردارند.

دکتر مهدی منوچهری

فهرست مطالب

پیش‌گفتار/II	
ارتباط چیست؟/III	
ارتباط مؤثر چیست؟/II	
اجزای یک ارتباط مؤثر/IV	
مشکلاتی که در فرآیند ارتباطی رایج است/15	
اهمیت ارتباط مؤثر/17	
هنر ارتباط مؤثر/21	
موانع ارتباط مؤثر/37	
هنر قاطعیت/47	
سبک‌های ارتباطی/49	
چرا باید قاطعانه رفتار کنیم؟/52	
چگونه قاطعانه رفتار کنیم؟/54	
هنر گوش دادن/57	
چرا گوش دادن مهم است؟/60	
چگونه گوش دهیم؟/62	
هنر ارتباط با کودکان/75	
عواملی که به برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان کمک می‌کند/77	
عواملی که مانع از برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان می‌شود/78	
چگونه از کودک خود تعریف کنیم/71	

چگونه به درخواست‌های نا به‌جای کودک نه بگوییم: ۷۳/

هنر انتقاد کردن: ۷۵/

انواع انتقاد: ۷۷/

چگونه انتقاد کنیم: ۷۹/

چگونه فرزندان منتقدی تربیت کنیم: ۹۸/

هنر رفع خجولی: ۱۰۱/

هنر متقاعدسازی: ۱۰۹/

متقاعدسازی چیست: ۱۱۱/

تکنیک‌های متقاعدسازی: ۱۱۲/

هنر نه گفتن: ۱۱۷/

چه زمان‌هایی باید نه بگوییم: ۱۱۹/

چرا نه گفتن برایمان سخت است: ۱۲۱/

چگونه نه بگوییم: ۱۲۱/

در ارتباط درخواستگری: ۱۳۱/

هنر ایجاد با همسر: ۱۴۱/

اهمیت و ضرورت‌های ارتباطی برای همسران: ۱۴۹/

نیازهای اندون: ۱۴۷/

عوامل مؤثر بر ارتباط زوجه: ۱۵۱/

تکنیک‌هایی برای بهبود ارتباطات زوجین: ۱۵۴/

هنر ارتباط در محل کار: ۱۰۳/

این کارها را هرگز انجام ندهید: ۱۷۳/

متن نامه‌های اناری: ۱۷۶/

هنر مشتری مداری: ۱/۱۱/

تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با مشتری‌ها: ۱۸۵/

سخن‌پایانی: ۱۹۷/

تقدیر و تشکر: ۱۹۹/

منابع: ۲۰۰/

پیش گفتار

اگر نمی‌دانید که چگونه می‌توان با دیگران به صورت بهتری ارتباط برقرار کرد؟ اگر نمی‌دانید که چگونه باید با کودکان صحبت کرده و ارتباط برقرار کرد تا بهتر به حرف ما گوش دهند؟ اگر نمی‌دانید چگونه ارتباط برقرار کردنی در جلسه خواستگاری منجر به ازدواج می‌شود؟ اگر نمی‌دانید که چگونه باید انتقاد سازنده‌ای داشت؟ چگونه باید به درخواست‌های نا به جای دیگران پاسخ داد؟

مانعی ندارد چرا که در این کتاب در مورد همین مسائل بسیاری چیزهای دیگر که سبب بهبود روابط شما با دیگران خواهد شد صحبت می‌کنیم. در این کتاب در مورد مسائل مختلفی بحث می‌کنیم که ممکن است برخی از آن‌ها در حال حاضر برای شما کاربردی نداشته باشد. به عنوان مثال در مورد نحوه‌ی ارتباط با کودکان صحبت می‌کنیم اما ممکن است که شما اصلاً کودک‌کی نداشته باشید یا در مورد برقراری ارتباط مؤثر در خواستگاری صحبت می‌کنم که ممکن است برای شما هنوز اتفاق نیفتاده باشد و یا حتی ممکن است که چند سالی از خواستگاری شما گذشته باشد.

در این کتاب به هر موضوع به عنوان یک هنر نگاه شده است. هنر ارتباط با همسر، هنر ارتباط با مشتری، هنر نه گفتن، هنر رفع خجولی و... به نظر من هر کدام از این موضوعات به مانند یک هنر است که لازم است هر انسانی آن‌ها را فراگیرد تا بهتر بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند.

شما می‌توانید هر قسمتی از کتاب که در حال حاضر برای شما کاربرد ندارد را به دیگران که ممکن است به آن نیاز داشته باشند معرفی کنید. در نزدیک شما فردی هست که می‌خواهد به خواستگاری برود. یکی از اقوام شما در ارتباط با همسرش دچار مشکلاتی است. برقراری ارتباط با فرزند کوچکی در خانواده یکی از آشنایان سبب دردسر برای والدینش شده است. این‌ها مثال‌هایی است که باعث می‌شود شما کتاب را در اختیار کسی که احساس می‌کنید به آن نیازمند است قرار دهید تا هر کس به تناسب شرایطش بتواند از آن استفاده کند.

لطفاً این کتاب را در اختیار دوستان و آشنایان نیز قرار دهید. انتشار این کتاب در هر جایی که شما صلاح بدانید بیه ضرر است و رضایت این جانب است.

رضا حیدری، تابان، بهمن ماه ۱۳۹۵