

روانشناسی روابط بین فردی

نویسنده: بهناز امیری

سرشناسه : امیری، بهناز؛ ۱۳۵۹
 عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی روابط بین فردی؛ نویسنده: بهناز امیری
 مشخصات نشر : تهران: ساوالان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص، قطع رقعی
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۰۰-۸
 موضوع : روابط بین اشخاص؛ جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Interpersonal relations
 موضوع : Social interaction - Psychological aspects
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۸ ۸ الف ۴ الف / BF ۶۳۷
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۳/۶
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۵۶۷۷۱۸۵



نشر ساوالان

روانشناسی روابط بین فردی

نویسنده: بهناز امیری
 ناشر: نشر ساوالان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۰۰-۸
 نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۸
 ISBN: 978-622-6778-00-8
 تعداد صفحات: ۹۶ قطع: رقعی
 تیراژ: ۱۰۰
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
 آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پلاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛
 کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹
 فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵
 تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳
 www.savalane.com

پیشگفتار نویسنده

با توجه به پیشرفت‌هایی که در زمینه ارتباطات و برنامه‌های ارتباطی، اخیراً شاهد آن هستیم، انسانها قادر به برقراری ارتباط پایدار و سالم نیستند. امروزه از طریق برنامه‌های ارتباطی می‌توان با دورترین نقطه جهان ارتباط برقرار کرد، ولی حتی در ریزترین نظام ارتباطی که شامل یک خانواده کوچک است اکثراً ارتباط کارآمد و سالم نداریم. همیشه با خودم فکر می‌کنم با توجه به این که انسان موجودی اجتماعی است، چرا در روابطش دچار مشکل می‌شود.

وقتی کودکی به دنیا می‌آید، با وجود اینکه خود را متمایز از دیگران نمی‌داند ولی از طریق لیخند زدن ارتباط برقرار می‌کند. کودک هر اندازه که بزرگ تر می‌شود به روش‌های متفاوتی این ارتباط را برقرار می‌کند.

این بدان معنی است که انسان فطرتاً نیازمند ارتباط است و تنهایی بر خلاف ذات و غریزه او می‌باشد. حالا چرا با وجود این نیاز فطری و روانی، انسانها در روابطشان با همسر، همکار، فرزندان، همسایه و ... دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند ارتباط کارآمد و پایدار داشته باشند و بیشتر ارتباطات به گله و شکایت ختم می‌شود.

احساس تنهایی نتیجه ارتباط مخرب و ناکارآمد می‌باشد و این چیزی است که در جامعه امروزی ما، انسانها با آن رو به رو

هستند. این احساس به سلامت روانی انسانها لطمه وارد می کند و باعث به وجود آمدن بسیاری از بیماری های روان شناختی می شود.

بنابراین به خاطر اهمیت داشتن روابط سالم و کارآمد، کتاب حاضر با روش و مبادی علمی به شما کمک می کند تا با استفاده از روش های برقراری ارتباط سازنده با دیگران ارتباطات خود را سازمان دهید.

بهناز امیری ((اسفند ۹۷))

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول: موانع ارتباط	۱۳
تعریف موانع ارتباطی	۱۴
انواع موانع ارتباطی	۱۵
انتقاد	۱۵
نام گذاری و برچسب زدن	۱۵
تشخیص گذاری	۱۶
ستایش همراه با ارزیابی	۱۶
دستور دادن	۱۷
تهدید	۱۷
اخلاقی سازی	۱۷
سوال های زیاد و نامناسب	۱۷
نصیحت کردن	۱۸
منحرف سازی	۱۹
بحث منطقی	۲۰
اطمینان آفرینی	۲۰
مانع آخر	۲۰
فصل دوم: سبک های ارتباطی	۲۳
۱. سبک ارتباطی با قاطعیت (ابراز وجود)	۲۷
فواید ابراز وجود	۲۸
بهای ابراز وجود	۲۹

۲۹.....	۲. سبک ارتباطی سلطه پذیر
۳۰.....	فواید رفتار سلطه پذیر
۳۱.....	بهای رفتار سلطه پذیر
۳۲.....	۳. سبک ارتباطی سلطه گر (پرخاشگر)
۳۳.....	فواید رفتار سلطه گر (پرخاشگر)
۳۳.....	بهای رفتار سلطه گر (پرخاشگر)
۳۴.....	سبک ارتباطی شما چیست؟
۳۷.....	فصل سوم: آموزش ابراز وجود
۴۱.....	آموزش سبک رفتاری باقاطعیت (ابراز وجود)
۴۷.....	افشا سازی احساسات
۵۰.....	چگونه احساسات خود را ارزیابی و درجه بندی کنیم؟
۵۳.....	روشن سازی اثرات
۵۵.....	بگوئید «نه»
۵۵.....	انعکاس درخواست
۵۶.....	نه معقول و مستدل
۵۶.....	نه تعویقی
۵۷.....	نه بی مقدمه
۵۷.....	نه تکراری
۵۸.....	پرسشنامه ابراز وجود
۵۹.....	نحوه نمره گذاری
۵۹.....	اعداد توصیف هر نمره
۶۵.....	فصل چهارم: عوامل کلیدی در ارتباط اثربخش
۶۶.....	صداقت

عشق بدون انحصارطلبی.....	۶۹
همدلی.....	۷۰
فصل پنجم: نقش باورها و شناخت در روابط بین فردی	۷۳
باورهای منطقی و غیر منطقی.....	۷۴
تحریفات شناختی.....	۷۷
خطای اول: تفکر همه یا هیچ.....	۷۸
خطای دوم: درشت نمایی جلوه‌های منفی.....	۷۸
خطای سوم: فیلتر ذهنی بد.....	۷۹
خطای چهارم: دست کم گرفتن نمونه‌های مثبت (کوچک نمایی)	
.....	۷۹
خطای نوع پنجم: ذهن خوانی.....	۷۹
خطای نوع ششم: پیش بینی و پیش گویی رویدادهای منفی.....	۸۰
خطای نوع هفتم: استدلال هیجانی و احساسی در مقابل استدلال	
منطقی.....	۸۰
خطای نوع هشتم: بایدها.....	۸۱
خطای نوع نهم: بر چسب زدن منفی به خود یا دیگران.....	۸۱
خطای دهم: سرزنش خود یا دیگران.....	۸۲
فصل ششم: کنترل خشم و تاثیر آن بر روابط بین فردی	۸۳
پرخاشگری خلاق (خشم ساختارمند).....	۸۶
علت استفاده خشم در روابط.....	۹۴
پذیرفتن خشم خود.....	۹۵
منابع:.....	۹۶