

بنام خدا

روز ارتباط موثر

همراه با تمرین‌های روزانه در جهت بهبود مهارت‌های

ارتباطی و افزایش گوش اجتماعی

نویسنده: آیان توهوسکی

مترجم: سمیه شکران

با مقدمه‌ای از دکتر رضا صفری شالی

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

سرشناسه	: توهوفسکی، یان	Tuhovsky, Ian
عنوان و نام پدیدآور	: ۲۱ روز ارتباط مؤثر همراه با تمرین‌های روزرانه در جهت بهبود... نویسنده آیان توهوسکی؛ مترجم سمیه شکریان؛ با مقدمه‌ای از رضا صفری شالی.	
مشخصات نشر	: تهران: قصر حور، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری	: ۱۸۷ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.	
شابک	: 978-622-953519-6	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا	
داده‌ها: عنوان اصلی	: 21Days of Effective Communication.	
عنوان گسترده	: بیست و یک روز ارتباط مؤثر همراه...	
موضوع	: ارتباط بین اشخاص	Interpersonal communication
موضوع	: ارتباط	Communication
موضوع	: هوش اجتماعی	Social intelligence
شناسه افزوده	: صفری شالی، رضا، ۱۳۵۵ -، مقدمه‌نویس	
شناسه افزوده	: شکریان، سمیه، ۱۳۶۰ -، مترجم	
رده بندی کنگره	: ۳۷ (BF)	
رده بندی دیویی	: ۱۵۸	
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۳۹	

نام کتاب	۲۱ روز ارتباط مؤثر
نویسنده	آیان توهوسکی
مترجم	سمیه شکریان
مقدمه	کتب رضا صفری شالی
ویراستار	دستر به جادوی پرست
ناشر	قصر حور
چاپ اول و شمارگان	بهار ۱۳۹۹ - ۱۰۰۰
قطع	رقعی
چاپ و صحافی	واژه
لیتوگرافی	جامع هنر
قیمت	۳۵۰۰۰ تومان
تلفن پخش	۶۴۷۸۶۵۳ - ۰۹۱۲

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۳۵۱۹ - ۶

حق طبع برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

روز اول: گوش کنید.....	۱۳
روز دوم: تعداد دفعاتی که صحبت دیگران را قطع می‌کنید، شمارش کنید.....	۲۲
روز سوم: به یک مخاطب تمام‌وقت تبدیل شوید.....	۳۰
روز چهارم: چگونه دایره لغات خود را گسترش دهید؟.....	۳۸
روز پنجم: تبدیل واژه «اما» با «و».....	۴۵
روز ششم: مخاطب خود را بشناس.....	۵۳
روز هفتم: پیشنهاد دادن برای کمک به دیگران.....	۶۱
روز هشتم: تمرین تشکر کردن.....	۶۹
روز نهم: تلاش نکنید تا امتیاز کسب کنید.....	۷۶
روز دهم: پرسش‌هایی را مطرح کنید که همراه با نتیجه باشد.....	۸۳
روز یازدهم: لحن صدا و سبک صحبت کردن خود را اصلاح کنید.....	۹۱
روز دوازدهم: بر رفتار متمرکز شوید، نه بر شخصیت.....	۹۹
روز سیزدهم: سبک ارتباطی خود را کشف کنید.....	۱۰۷
روز چهاردهم: یاد بگیرید که چگونه با نسل‌های مختلف ارتباط برقرار کنید.....	۱۱۸
روز پانزدهم: هنر برقراری ارتباط از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) را کسب کنید.....	۱۲۸
روز شانزدهم: دست از کوچک کردن خود بردارید.....	۱۳۶
روز هفدهم: مشورت خواستن از دیگران.....	۱۴۶
روز هجدهم: چگونه افراد کنجکاو را ساکت کنیم.....	۱۵۵
روز نوزدهم: برای هم یک پیام قانع‌کننده بگذارید.....	۱۶۴

روز بیستم: مهارت‌های میانجیگری خود را تقویت کنید. ۱۷۱

روز بیست و یکم: کلیشه‌ها را رها کنید. ۱۸۱

نتیجه‌گیری ۱۸۶

www.ketab.ir

پیشگفتار:

آیا تا به حال به دنبال چیزهای جالبی برای صحبت کردن و گفتگو درباره آن‌ها بوده‌اید؟

آیا از اینکه توانسته‌اید دوستان جدیدی را جذب کنید نسبت به خودتان شگفت‌زده شده‌اید؟

آیا زمانی که در یک جمع رسمی قرار می‌گیرید یا برای سخنرانی از شما دعوت می‌شود، مضطرب شده و به خاطر حضورتان در آن جمع رنج می‌برید؟

در پاسخ به این پرسش‌ها باید گفت که شما نه تنها میلیون‌ها نفر دیگر همچون شما چنین تجربه‌ای را دارند. متأسفانه، من قبلاً شبیه به شما با چنین چالش و مسئله‌ای روبرو بودم؛ با این وجود، این روزها می‌توانم تقریباً با هرکسی که تمایل دارم وارد صحبت شوم و هر روز موقعیت‌ها و شرایط اجتماعی را به آسانی اداره و مدیریت کنم. برای دستیابی به این هدف زمانی طولانی زحمت کشیده‌ام و حاصل آن بسیار پربار بوده و مسیری که طی شده است تا به مقصد برسم همراه با لذت بود.