

2121792

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت های ارتباطی در زوجین

فرخنده سادات



۱۳۹۹

سرشناسه: شاه محمدی، فرحناز

عنوان و نام پدیدآور: مهارت های ارتباطی در زوجین / فرحناز شاه محمدی

مشخصات نشر: تهران، فریش، ۱۳۹۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۸-۳۱-۸

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۹-۱۴۰

موضوع: زناشویی - ارتباط

موضوع: Communicaiton in marriage: موضوع: زناشویی - ارتباط - جنبه های روان شناسی

موضوع: Communicaiton in marriage-Psychological aspects

ردیف بنده: HQT۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۱۷۴۲

ردیف دیویی: ۳۰۶/۸۱



ناشر: فریش

مهارت های ارتباطی در زوجین

فرحناز شاه محمدی

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۲۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

«همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است»

مرکز پخش: ۰۹۲۱۳۱۵۳۷۹۰ - ۰۹۱۰۶۷۰۳۶۰۱

Isbn: 978-600-6268-31-8

Instagram: farishpublication

email: farishpub@gmail.com

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
فصل اول	
۹.....	فرایند برقراری ارتباط
۱۵.....	فراد چگونه می فهمند
۱۶.....	مدیریت اطلاعات
۱۹.....	افکار: جریان ارتباط
۲۱.....	تعامل: قلب ارتباط
۲۴.....	ارتباط یک خیابان در طرفه است
۲۴.....	ارتباط یک رقص است
فصل دوم	
۲۷.....	ارتباط کلامی و غیر کلامی
۳۱.....	نشانه ها یا راهنمایی های بیانی
۳۴.....	اطلاعات در راهنماهای بیانی
۳۹.....	بلندی یا شدت صدا
فصل سوم	
۵۷.....	تعامل
۵۸.....	گفت و گو چیست
۵۹.....	دلیل شکست تعاملات
۶۰.....	زمینه گفت و گو
۶۳.....	طراحی رابطه
۶۴.....	منزلت اجتماعی

۶۵..... قدرت

۶۷..... دل‌بستگی

فصل چهارم

۷۷..... هفت روش برای بهبود ارتباطات

۷۸..... هدف‌تان را روشن کنید

۸۱..... تفکر را سازماندهی کنید

۸۲..... آسج

۸۹..... وقت‌تان را مدیریت کنید

۹۳..... زمینه مشترک پیدا کنید

۵۱..... دور از بحث و جدال حرکت کنید

۹۶..... نردبان نتیجه‌گیری

۱۰۰..... جمع‌بندی موارد

۱۰۵..... استفاده از سمبل‌ها

فصل پنجم

۱۰۹..... مهارت‌های گوش‌دادن

۱۱۵..... اجازه سکوت

۱۱۷..... توجه‌نشان‌دادن

۱۲۰..... توسعه آرامش

فصل ششم

۱۳۱..... ارتباط موثر در زوجین

۱۳۲..... آرام باشید

۱۳۳..... به همسران نگاه کنید

۱۳۶..... اشتیاق شنیدن

۱۳۹..... منابع

مقدمه

با نگاهی کوتاه به تاریخ پیدایش زندگی انسان ها براحتی می توان گفت که ارتباطات تاثیر ژرف و عمیق در کم و کیف زندگی و روابط ما با دیگران دارد. ارتباطات مجموعه ای از مهارت ها است. اما مهمترین آنها درک نقطه نظرهای طرف مقابل و تفهیم نقطه نظرهای خویش است. برای اینکه به درستی دیگران را درک کنید به یکی از مهارت های ارتباطات نیاز داریم و آن فن دقیق دهش کردن است. تحقیقات نشان می دهد که حدود شصت درصد از سوء تفاهم ها و اختلافات در محیط کار و خانه ناشی از خوب گوش نکردن است، چرا که سرسری شنیدن موجب می شود که بیش از نیمی از پیام "نشنیده" از دست برود. باید گفت که زبان تنها وسیله ارتباط نیست و حتی کامل ترین آن هم نیست، چرا که پیام انسانی به خصوص آنهایی که از احساسات و هیجانات عواطف نشات می گیرند، چنان پیچیده اند که هیچ کلامی گویای آن نیست. به همین دلیل، گاهی یک نگاه، لحن صدا یا یک حرکت حاوی پیامی است که از گفته ترین درونیات فرد سرچشمه می گیرد و معنای ارتباط را مشخص می کند.

اگر شما نمی دانید که چگونه می توانید آنچه را که نیاز دارید در خواست کنید، به احتمال زیاد نمی توانید نیازهای خود

را برآورده کنید. گرچه خوشبختانه هیچ وقت برای افزایش مهارت های ارتباطی و ارتقا شانس برای شنیده شدن و درک شدن دیر نیست. ارتباط مؤثر نیاز به تسلط بر گوش دادن مؤثر دارد؛ این مهارت یکی از مهمترین بخش های برنامه آموزشی برای آماده سازی حرفه ای است اما برای هر کسی که تلاش می کند ارتباطات و مذاکراتی اثربخش تر و روابطی کاراتر را تجربه کند، مفید می باشد. بر این اساس باید گفت که هر چه بهتر با دیدن این نقطه برقرار کنیم، مسئولیت ها یمان را بهتر به مرحله اجراء می آوریم و در نتیجه در زندگی و کار خود موفق تر خواهیم بود. نحوه ارتباط در میزان حمایت و کمکی که از سوی دیگران دریافت می کنیم مستقیماً تأثیر می گذارد و راهی را میگذشاید تا افکارمان به سهولت مجال تجلی یابند، پذیرفته شوند و در نتیجه تحقق پذیرند.

بسیاری از صاحب نظران و متخصصان علوم ارتباطات اجتماعی و علوم رفتاری بر این باورند که عواملی می تواند مانع برقراری یک ارتباط خوب، صحیح و مناسب با دیگران شود. این عوامل عبارتند از: فقدان دانش و اطلاعات، مشخص نکردن اولویت ها به طور دقیق، گوش نکردن، فقدان درک کامل سخن گوینده و قصور در پرسش، پیش فرض های ذهنی، عدم توجه به نیازهای دیگران، خوب فکر نکردن و زود نتیجه گیری کردن، از دست دادن صبر و شکیبائی و وارد بحث و جدل شدن، کمبود

وقت، حال و حوصله نداشتن و تلاش نکردن برای چاره جوئی. در این کتاب به توضیح مواردی که می تواند به بهبود فرایند ارتباط در میان زوجین منجر شود، می پردازد. انتشارات فریش امیدوار است که این گونه کتابها، راهگشای بسیاری از مشکلات پیش روی زوجین جوان برای پرهیز از جدل و داشتن یک زندگی خوب و مناسب شود.

انتشارات فریش