

مهارت‌های برقراری ارتباط موثر

در خانواده، جامعه و محیط کار

نویسنده

دیل کینگ

ترجمه

محسن کاظمی

انتشارات خانواده سالم

۱۴۰۰

سرشناسه	: کینگ، دیل King, Dale
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های برقراری ارتباط موثر در خانواده، جامعه و محیط کار/ دیل کینگ؛ ترجمه محسن کاظمی.
مشخصات نشر	: اصفهان: خانواده سالم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۷ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال 978-622-97777-2-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Effective communication skills.
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
موضوع	: مهارت‌های اجتماعی
موضوع	: Social skills
شناسه افزوده	: کاظمی، محسن، ۱۳۶۳-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۴۷
رده بندی دیویی	: ۲/۱۵۸
شماره	: ۷۵۹۷۱۳۳
کتابشناسی ملی	
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

مهارت‌های برقراری ارتباط موثر

در خانواده، جامعه و محیط کار

نویسنده: دیل کینگ/ مترجم: محسن کاظمی

انتشارات: خانواده سالم/ تعداد صفحات: ۱۲۷ صفحه/ قطع: رقعی

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰/ شمارگان: ۵۰۰ نسخه/ قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۷۷۷-۲-۵

کلیه حقوق این اثر برای نشر خانواده سالم محفوظ است

اصفهان: خیابان سجاد-خیابان حضرت قائم- کوچه ۲۲- شماره ۳۳

تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱ و ۳۶۳۰۶۳۱۴

Kh.salem.pub@gmail.com

فهرست

مقدمه نویسنده.....	۷
فصل ۱: ذهن انسان چگونه کار می کند.....	۱۱
فصل ۲: سطوح ارتباط.....	۲۱
فصل ۳: هنر اقناع یا متقاعدسازی.....	۲۹
فصل ۴: مدیریت گفتگو.....	۴۷
فصل ۵: اهمیت همدلی.....	۵۹
فصل ۶: مهارت کلامی.....	۷۷
فصل ۷: حفظ مخاطب.....	۸۹
فصل ۸: ارتباط موثر.....	۹۷
فصل ۹: سخنوری.....	۱۲۱

مقدمه نویسنده

در ابتدا، من می‌خواهم از شما به خاطر خرید کتاب مهارت‌های ارتباطی موثر تشکر کنم. شما برای دستیابی به مهارت‌های ارتباطی شگفت‌انگیز بهترین گام را برداشته‌اید.

به نظر می‌رسد که همه افراد به‌بیشتر آنها در برقراری ارتباط دچار مشکل هستند، به ویژه ارتباط موثر. البته این می‌تواند بسته به موقعیتی باشد که در آن قرار دارند. این کتاب برای کمک به رهایی افراد از مشکلات ارتباطی در موقعیت‌ها و زمینه‌های مختلف نظیر محیط کار، خانواده، و اجتماع است.

قبل از هر چیز باید بدانیم که همه ما موجوداتی اجتماعی هستیم، بنابراین مهم است که درک کنیم چگونه ارتباط در سطح ذهنی ما عمل می‌کنند. شما در حالی که با کسی صحبت می‌کنید ممکن است ندانید که یک سری اتفاقات کوچک در این گفتگو و ارتباط کلامی وجود و تأثیر داشته باشد، اما به واقع وجود دارد. این اولین چیزی است که من مایلم در مورد آن صحبت کنم و مطمئن هستم که برای شما جالب خواهد بود. سپس فقط برای اینکه یک پیش‌نمایش سریع به شما ارائه دهیم، از پنج سطح ارتباطی سخن خواهم گفت؛ این پنج سطح، کلامی شامل، جسمی،

شنیداری، احساسی و روانی هستند. ما خواهیم دید که چگونه یک ارتباط، به صورت ناکارآمد عمل می‌کند.

بعد از آن، به بررسی و تبیین هنر اقناع در روابط می‌پردازم. موارد مختلفی وجود دارد که می‌تواند یک ارتباط، در مخاطب یا مخاطبان خود حالت اقناع ایجاد کند مانند زبان بدن، و من این موارد را مطرح خواهم کرد تا به شما کمک کنم بیشتر به درک مفهوم اقناع برسید. در ادامه، نحوه مدیریت گفتگو را بررسی خواهم کرد. این بدان معنا نیست که شما با به دست گرفتن رشته سخن و اجازه ندادن به دیگران برای صحبت کردن، گفتگو را کنترل خواهید کرد، بلکه به معنای ساده این است که شما زمان مناسب برای صحبت و زمان مناسب برای گوش دادن را می‌دانید. گوش دادن، سخت‌ترین قسمت ارتباط است. سپس ما خواهیم دید که همدلی در چه زمینه‌ای نقش‌آفرینی می‌کند. همدلی مهارت بسیار مهمی است که بسیاری از مردم وقتی می‌خواهند یک آغازگر موثر در ارتباط باشند در می‌یابند که فاقد آن مهارت هستند. همدلی سهم بزرگی در درک مخاطبان شما دارد، اما خبر خوب این است که می‌توانید آن را یاد بگیرید. همچنین به ارزش و جایگاه مهارت کلامی در رابطه خواهم پرداخت. توانایی گفتار درست، موضوع دیگری است که باید روی آن کار کنید، بنابراین حتی اگر هنگام صحبت دچار لغزش کلامی شوید، نیازی به نگران شدن نیست چرا که می‌توانید آن را اصلاح کنید.

در مرحله بعدی، من بهترین راه را برای به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و سخنان شما ارائه خواهم کرد تا همچنان بتوانید علاقه و رغبت مخاطبان خود را در طول ارتباط حفظ کنید. این کار ممکن است بزرگترین دلیلی باشد که مردم حتی هنگام برقراری ارتباط سعی نمی‌کنند آن را مورد

مراقبت و دقت قرار دهند. آنها می‌ترسند که در ذهن دیگران خسته‌کننده و کسالت‌بار جلوه کنند، اما لازم نیست این طور فکر کنند. در مرحله بعدی، بهترین نکات برای برقراری ارتباط موثر در روابط را بررسی خواهیم کرد. ارتباط اغلب مشکل شماره یک بین زوجین و نیز بین همکاران در یک سازمان یا بین کارمند و ارباب رجوع است، اما با کمی آگاهی و مهارت می‌توانید از بروز این مشکلات جلوگیری کنید. سرانجام، ما به تبیین موضوع سخنوری می‌پردازیم. این همان چیزی است که ما به دنبال آن هستیم. ما می‌خواهیم سخنورانی ماهر باشیم و این دقیقاً همان چیزی است که شما در پی آموختن و به کار بستن آن هستید.

فکر می‌کنم به اندازه کافی مقدمه‌چینی کرده‌ام، پس بیایید وارد بحث اصلی کتاب شویم.