



بخوان تا حرفه‌ی بزرگی

چطور بیانی جذاب و ارتباطی موثر داشته باشیم؟

دکتر فاطمه کریموند

سرشناسه: کریموند، فاطمه، ۱۳۶۴-
 عنوان و نام پدیدآور: بخوان تا حرف بزنی: چطور بیانی جذاب و ارتباطی موثر داشته باشیم/ فاطمه کریموند.
 مشخصات نشر: تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ص. ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۶۱-۵
 وضعیت درست نویسی: فیفا
 موضوع: سخنوری
 موضوع: Orat
 موضوع: ارتباط گفتاری
 موضوع: Oral communication
 رده بندی کنگره: P۱۳۱
 رده بندی دیویی: ۵۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۲۰۴۵

بخوان تا حرف بزنی

چطور بیانی جذاب و ارتباطی موثر داشته باشیم؟

نویسنده..... فاطمه کریموند
 صفحه آرا..... فرزانه اعرابی
 شمارگان..... ۱۰۰۰۰ نسخه
 چاپ اول..... تابستان ۱۳۹۹
 ناشر..... بید
 مبلغ سرمایه گذاری..... ۳۷ هزار تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.



فهرست مطالب

۱۳	بیشگفتار
۱۹	○ فصل اول: ارتباط چیست؟
۲۰	مؤلفه‌های ارتباط
۲۰	جمع (فهمنده) یا رمزگذار چیست؟
۲۰	ویژگی‌های منبع
۲۱	مقصد (گیرنده) یا رمزگشای پیام چیست؟
۲۱	ویژگی‌های پرنده پیام
۲۲	کانال ارتباطی
۲۲	انواع کانال‌های ارتباطی
۲۲	انواع کانال ارتباطی از نظر میزان
۲۲	پیام
۲۲	ویژگی‌های پیام
۲۳	بازخورد پیام
۲۳	ویژگی‌های بازخورد پیام
۲۳	محیط ارتباطی
۲۴	اختلال یا پارازیت
۲۴	از کجا متوجه شویم که مخاطبمان منظور ما را به درستی برداشت کرده است؟
۲۵	○ فصل دوم: انواع ارتباط
۲۶	زبان اشیاء
۲۸	زبان بدن
۲۹	کدام اندام‌ها در زبان بدن حائز اهمیت هستند؟
۲۹	چهره
۳۰	حرکات سر
۳۰	نگاه
۳۱	لبخند زدن
۳۲	انواع خنده
۳۲	خنده ملیح

۳۲	 خنده شکفته
۳۲	 خنده باز
۳۳	 زبان زمان
۳۴	 زبان فاصله
۳۵	 انواع حدود فاصله در برقراری ارتباط با دیگران

○ فصل سوم: فن بیان چیست؟

۳۸	 اجزای بیان
۳۸	 نحوه تنفس
۳۹	 تنفس شکمی یا دیاфраگمی چیست؟
۳۹	 کاربرد تنفس شکمی
۳۹	 روش تنفس ۷۸
۳۹	 مزایای تنفس شکمی
۴۲	 تأثیر صدا در بیان
۴۲	 ویژگی‌های صدای
۴۳	 راهکارهای تقویت صدا
۴۶	 انرژی کلامی
۴۶	 راهکارهای افزایش انرژی کلامی
۴۶	 محکم‌گویی
۴۷	 تکنیک پرتاب پ
۴۷	 تکنیک سرعت‌گیر
۴۸	 تکنیک شیپور
۴۸	 تکنیک مداد
۴۹	 تقویت عضله‌های زبانی برای بیانی بهتر
۴۹	 تمرین حروف نوک زبانی
۵۰	 ورزش زبان
۵۰	 تکرار عبارات سخت
۵۱	 قوانین صحبت کردن با دیگران
۵۱	 حذف اضافه‌های کلامی
۵۲	 خوددانی ممنوع
۵۳	 مبارزه با ترس هنگام صحبت کردن
۵۳	 عدم تسلط به موضوعی که می‌خواهیم درموردش صحبت کنیم

- هنگام صحبت کردن، چه قواعدی را باید درمورد صدایمان رعایت کنیم؟ ۵۴
- آرام و شمرده صحبت کنیم ۵۴
- تن صدایمان را بالا و پایین ببریم ۵۵
- کلمه ممنوعه در صحبت کردن ۵۵
- چگونه حین صحبت کردن با کسی کم نیاوریم و دیگران را به برقراری ارتباط با خود ترغیب کنیم؟ ۵۶

○ فصل چهارم: هوش کلامی ۵۹

- هوش کلام چیست؟ ۵۹
- موانع تن بیان و هوش کلامی ۶۱
- نمونه‌های هوش کلامی ۶۲
- معناشناسی ۶۲
- آواشناسی ۶۲
- قواعد و دست‌ریان و تکرار جمله‌سازی ۶۳
- کاربرد زیان و واژ ۶۳
- راهکارهای تقویت هوش کلامی ۶۴
- نوشتن صبحگاهی ۶۴
- گوش دادن به رادیو ۶۴
- تندگونی ۶۵
- تکنیک واژه‌یابی ۶۵
- حفظ شعر یا مثل ۶۵
- حل جدول ۶۵

○ فصل پنجم: فرآیند برخورد اولیه ۶۷

- ارزیابی ۶۸
- نکاتی که لازم است در برخورد نخست رعایت کنیم ۶۹
- خودمان را مختصر و مفید معرفی کنیم ۶۹
- نام اشخاص را به خاطر بسپاریم ۶۹
- راهکارهایی برای به‌خاطر سپردن نام اشخاص ۷۰
- راهکارهایی برای به‌یاد آوردن نام اشخاص ۷۰
- حالت‌های غیرکلامی در ارتباط ۷۱
- به‌جای پرداختن به درون خود، به بیرون نگاه کنیم ۷۲
- چگونه برخورد مناسبی با دیگران داشته باشیم؟ ۷۲
- پنجره جوهری در ارتباطات ۷۳

- ۷۵ چگونه منطقه کورمان را شناسایی کنیم؟
- ۷۷ انواع برخورد های ارتباطی
- ۷۷ افرادی که برخورد منفعلانه دارند
- ۷۸ افرادی که برخوردهایی همراه با سوء استفاده و زیاده طلبی دارند
- ۷۹ افرادی که برخورد تهاجمی دارند
- ۷۹ افرادی که ارتباط مؤثری با دیگران برقرار می کنند
- ۷۹ برای باز کردن کانال های ارتباطی چه کنیم؟
- ۸۰ سؤال های ساده پرسیم
- ۸۰ رولات بسته و سؤالات باز در برقراری ارتباط
- ۸۲ سؤالات سه گانه در گفت و گو
- ۸۲ خود افعالی را مد نظر قرار دهیم
- ۸۵ چگونه نظم را برقرار کنیم؟
- ۸۵ واکنش مناسب در مواجهه موضوعاتی ناخوشایند
- ۸۶ واکنش مناسب در برابر حقیر دانستن
- ۸۷ در ارتباط با شخصی که اهداف غرضی است چه کنیم؟
- ۸۸ چگونه مخالفت خود را اعلام کنیم؟
- ۸۹ صحبت اثربخش
- ۸۹ موانع گفت و گو
- ۹۰ راهکار های تداوم بخشیدن به گفت و گو
- ۹۱ در ارتباط با دیگران، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
- ۹۱ نه گفتن
- ۹۱ قاطعیت در اظهار نظر
- ۹۲ مطرح کردن خواسته ها
- ۹۳ نظراتمان را بیان کنیم
- ۹۴ پرهیز از بیان عبارات منفی
- ۹۴ موضوع مشترک
- ۹۵ سکوت در ارتباط
- ۹۵ شفاف باشیم
- ۹۵ انتقاد نکنیم
- ۹۶ شانه خالی نکنیم
- ۹۷ تکنیک تکرار مکررات
- ۹۷ سه باور نادرست در برقراری ارتباط با دیگران

- ۹۸..... مثبت‌نگری در ارتباط میان فردی.....
- ۹۸..... راهکارهای تقویت مثبت‌نگری.....
- ۹۹..... حفظ تعادل در رابطه.....

○ فصل ششم: تأثیر گوش دادن در برقراری ارتباط..... ۱۰۱

- ۱۰۲..... چگونه مهارت گوش دادن را در خودمان تقویت کنیم؟.....
- ۱۰۲..... تفاوت شنیدن و گوش دادن.....
- ۱۰۳..... از ملامت مهم گوش دادن.....
- ۱۰۴..... مراحل گوش دادن مؤثر.....
- ۱۰۴..... گوش دادن فعال و منفعل.....
- ۱۰۵..... تقویت مهارت گوش دادن.....
- ۱۰۶..... نکاتی که رعایت آن می‌توانیم نشان دهیم که در حال گوش دادن هستیم.....

○ فصل هفتم: برقراری ارتباط بین زوجین..... ۱۰۷

- ۱۱۰..... برای برقراری یک ارتباط مؤثر در زندگی مشترک چه باید کرد؟.....
- ۱۱۱..... هوشیاری در ارتباط زوجین.....
- ۱۱۳..... کمک کردن در ارتباط.....
- ۱۱۴..... بخشش در ارتباط.....
- ۱۱۴..... مراحل بخشش.....
- ۱۱۵..... در روابطمان کینه را دور بریزیم.....
- ۱۱۶..... قضاوت عادلانه.....
- ۱۱۸..... قاتل روابط.....
- ۱۱۸..... حساب و کتاب ۵۰-۵۰.....
- ۱۱۹..... اولویت‌ها.....
- ۱۱۹..... در جمع از همسر خود انتقاد نکنیم.....

○ فصل هشتم: چگونه با کودکان ارتباط مؤثری را برقرار کنیم؟..... ۱۲۱

- ۱۲۴..... گام اول: الگوبرداری.....
- ۱۲۶..... گام دوم: مسئولیت دادن.....
- ۱۲۷..... گام سوم: صبر و حوصله.....
- ۱۲۸..... گام چهارم: مقایسه نکردن.....

○ فصل نهم: برقراری ارتباط مؤثر با کارفرما از طریق رزومه..... ۱۳۱

- ۱۳۲..... برقراری ارتباط مؤثر با کارفرما از طریق رزومه.....

○ فصل دهم: تأثیر اعتماد به نفس بر ارتباط ۱۳۷

۱۳۸	راه‌های شناسایی اعتماد به نفس در خود
۱۳۸	شاخص‌های اعتماد به نفس چیست ؟
۱۳۹	راهکارهای تقویت اعتماد به نفس در ارتباط
۱۴۰	دوری از تنهایی
۱۴۱	مثبت‌انگیزی
۱۴۱	تخلیل
۱۴۱	دگیری مهارت جدید
۱۴۲	صحبت را باز کنیم
۱۴۳	خودمان را دست‌نبردیم
۱۴۴	اثر پروانه

○ فصل یازدهم: تصمیم‌گیری ۱۴۵

۱۴۵	انواع تصمیم‌گیری
۱۴۵	تصمیم‌گیری کوتاه‌مدت
۱۴۶	تصمیم‌گیری میان‌مدت
۱۴۶	تصمیم‌گیری بلندمدت
۱۴۶	انواع انتخاب در تصمیم‌گیری
۱۴۶	انتخاب آسان، انتخاب سخت
۱۴۷	شرایط عدم تصمیم‌گیری
۱۴۷	شکست عشقی و شرایط نامناسب احساسی
۱۴۷	گرما
۱۴۷	هنگام خستگی و خواب‌آلودگی
۱۴۸	راهکارهایی برای تصمیم‌گیری درست
۱۴۸	مبارز با ترس از اشتباه
۱۴۸	محدود کردن گزینه‌ها
۱۴۹	جمع‌آوری اطلاعات
۱۴۹	مشورت با افراد بی‌طرف
۱۴۹	چشم‌پسته
۱۴۹	تعیین مقدار، وقت و هزینه تصمیم‌گیری
۱۵۰	رسم جدول T
۱۵۱	تقدیر و تشکر

پیشگ تار

از دوران کودکی به بقول ارتباط علاقه داشتم، اما از آنجایی که فردی درون‌گرا و خجالتی بودم، نمی‌توانستم به راحتی ارتباط برقرار کنم. در مدرسه بیشتر نظاره‌گر بودم تا گویند، حتی که دیگران فکر می‌کردند خودم را می‌گیرم و عامدانه از همراه شدن با آن‌ها سوری می‌کنم.

در مقطع دبستان، دوستی داشتم که، معام به پیش مدرسه، اغلب او را برای اجرای تمام برنامه‌ها مدنظر داشت. دوست بودم من هم که یکی از دانش‌آموزان تیزهوش بود، همواره در این زمینه مشارکت می‌کرد. یک روز به معلمم گفتم: «خواهش می‌کنم اجازه دهید که من هم در ایام جشن دکلمه‌ای بخوانم.» ایشان پاسخ داد: «تو نمی‌توانی. مطمئنم که اجابت را خراب می‌کنی و برنامه ما بی‌ارزش می‌شود.» خلاصه با تلاش فراوان، نظر مثبت ایشان را جلب کردم. در یکی از اعیاد بالای سکو رفتم و در مقابل دیگر دانش‌آموزان، شروع به خواندن دکلمه‌ای حماسی با عنوان «من تفنگم را

برمی‌دارم» کردم. چندی از شروع اجرا نگذشته بود که متن دکلمه از یادم رفت. با دنیایی از خجالت که به تکه‌پرانی‌های معلم پرورشی مبنی بر اینکه «دیدگی گفتم نمی‌توانی» مزین شده بود، آن روز به پایان رسید، اما این خاطره پس از گذشت سال‌ها هنوز در ذهنم باقی مانده است.



اولاً: دوران کودکی به ما آموخته‌اند که یا باهوش باشیم، یا کم‌هوش.

این امر دو نوع ارزش فکر را ایجاد خواهد کرد: طرز فکر ثابت و طرز فکر رشد. افرادی که طرز فکر ثابت دارند، اغلب همان افراد باهوش هستند، چرا که وقتی هوش بالا را به کسی نسبت می‌دهند، درصد ریسک‌پذیری پایین می‌آید. از نظر آن‌ها، زمان، که در مسیر موفقیت قرار داشته باشند، همه چیز عالی است و در غیر این صورت، دست‌تاریدی جز شکست نخواهند داشت. آن‌ها موفقیت را به معنای کسب نمرهٔ بهت بهره‌گیری از هوش به‌منظور ادامه‌دادن راه و... در نظر می‌گیرند.

در مقابل، افراد با طرز فکر رشد به دنبال یادگیری هستند. سماجت عجیبی برای دستیابی به موفقیت به خرج می‌دهند و باور تواریخ‌یافتن را در خود نهادینه کرده‌اند. آن‌ها در استعدادهای خود غرق می‌شوند و زمانی که اجتماع بد پیش می‌رود، تمرکزشان را از دست می‌دهند.

در کتاب «طرز فکر» اشاره شده است که «برای دانش‌آموزان با طرز فکر رشد، متوقف کردن تلاش، عاقلانه نیست.»