

بهترین خودت باش

مدیریت ارتباطات

(جلد ششم)

ترکیس فولادلو

نشر مانیان

سرشناسه	: فولادلو، نرگس؛ ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: بهترین خودت باش (مدیریت ارتباطات - جلد ششم) / نرگس فولادلو
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: [۴۱۸] ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: دوره: ۶-۶۹-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۱: ۰۰-۳۲-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۲: ۹-۶۸-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۳: ۴-۹-۷۵۲۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۴: ۲-۳۴-۷۶۱۱-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۵: ۷-۷۱-۷۶۱۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: ج ۴-۵ (چاپ اول: ۱۳۹۹ (فیبا)).
یادداشت	: ج ۶ (چاپ اول: ۱۳۹۹ (فیبا))
یادداشت	: کتابنامه.
متممات	: ج ۱. مدیریت ذهن- ج ۲. مدیریت مغز- ج ۳. مدیریت جسم- ج ۴. مدیریت قلب و روح- ج ۵. مدیریت معنوی عادت‌ها و رفتار- ج ۶. مدیریت ارتباطات
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception :
موضوع	: خود راهبری
موضوع	: Self-management (Psychology) :
رده‌بندی کنگره	: BF۶۹۷/۵ :
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۱۹۹۸۱ :

مانیان

manivan.i

بهترین خودت باش (مدیریت ارتباطات - جلد ششم)

نرگس فولادلو

ناشر: انتشارات مانیان

شابک: ۷-۷۱-۷۶۱۱-۶۲۲-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

تهیه کتاب از: www.forsatemrooz.com

📷 Nargesfooladloo

ایمیل: nfouladlou@yahoo.com

Mobile: ۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: آشنایی با تیپ‌شناسی شخصیت MBTA
۳۳	فصل دوم: آشنایی با تیپ‌شناسی شخصیتی اینیاگرام
۲۱۹	فصل سوم: مهارت‌های ارتباطی
۲۸۷	فصل چهارم: چرخه فکر و احساس و رفتار سمی و آدم‌های سمی
۳۲۱	فصل پنجم: سبک دلبستگی و مدارهای مغز
۴۱۷	منابع

مقدمه

انسان بالفطره موجودی روانی، جسمانی، روحانی و اجتماعی است.

اشتیاق برای برقراری تماس و ایجاد دوستی و ارتباط با سایر انسان‌ها در بشر اشتیاقی ریشه‌دار و طبیعی است. انسان موجودی اجتماعی است و دائم درصدد برقراری دوستی و آشنایی و یافتن همدل و همزبان و همراه است.

ما موجودات رابطه‌گرا هستیم و در رابطه احساس تعلق و متعلق بودن می‌کنیم. که این خود به ما احساس امنیت خاطر و آرامش می‌دهد. رابطه‌ای خوب و سالم به ما طعم خوشبختی را می‌چشاند و شور زندگی می‌بخشد و برعکس روابط دشوار و سخت شیوه زندگی و خوشحالی را در ما ضعیف می‌کند و می‌کشد.

برقراری ارتباط، مهارتی اساسی در زندگی است که از لحاظ اهمیت همتای مهارت‌هایی است که از طریق آنها به دانشگاه‌ها راه پیدا می‌کنید و یا کسب معاش می‌کنید. توانایی شما برای برقراری ارتباط، تا حد زیادی میزان شاد بودن شما را تعیین می‌کند. موقعی که به شیوه مناسبی ارتباط برقرار می‌کنید، دوستانی پیدا می‌کنید و آن دوستی‌ها را تداوم می‌بخشید، در محل کار به شما ارزش و احترام قائل می‌شوند، فرزندانان به شما احترام می‌گذارند، به شما اعتماد می‌کنند و به نیازهای زناشویی خود دست پیدا می‌کنید.

در صورتی که نتوانید به طور مناسب با دیگران ارتباط برقرار کنید، زندگی‌تان در یک یا چند جنبه دارای نقص خواهد بود.