

نیازهای زیربنایی درک متقابل

تالیف: فاطمه مهناز مشایخ



انتشارات اندازیار

رشناسه	: مشایخ، فاطمه مهناز، ۱۳۴۲ -
نوان و نام پدیدآور	: نیازهای زیربنایی درک متقابل / تالیف فاطمه مهناز مشایخ.
شخصیات نشر	: سنج: انتشارات انداز یار، ۱۳۹۸.
شخصیات ظاهری	: ۱۱۰ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.
ابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۷۰۲-۶
ضعیت فهرست نویسی	: فیپا
وضوع	: ارتباط
وضوع	: Communication
وضوع	: ارتباط بین اشخاص
وضوع	: Interpersonal communication
وضوع	: مهارت های پایه
وضوع	: Language & its
وضوع	: رفتار متقابل
وضوع	: Transactional analysis
وضوع	: روابط زن و مرد
وضوع	: Man-woman relationships
ده بندی کنگره	: P۹۰
ده بندی دیویی	: ۳۰۲/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۰۲۳۶

www.ketabap.com

انتشارات اندازیار

نام کتاب: نیازهای زیر بنایی درک متقابل

مؤلف: فاطمه مهناز مشایخ

ناشر: انتشارات اندازیار

طراحی و صفحه آرایی: شاهو احمدیان

چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۷۰-۲-۶

فهرست مطالب

۱۲	مهارت‌های ارتباطی
۱۲	اهمیت ارتباط
۱۲	چرا مهارت برقرار ارتباط مؤثر مهم است:
۱۲	ارتباط چیست؟
۱۳	۱. خوب گوش دادن
۱۳	۲. در هنگام صحبت کردن:
۱۴	انواع ارتباط؟
۱۴	عوامل مؤثر در ارتباط مؤثر:
۱۴	موانع ارتباط مؤثر؟
۱۴	قضایات:
۱۵	هدف ارتباط مؤثر:
۱۵	راه‌های رسیدن به ارتباط برنده - برنده
۱۵	قالب کلامی مؤثر؟
۱۶	چهار سبک ارتباطی:
۱۶	پرخاشگرانه: ارتباط غیرصادقانه
۱۶	سلطه جویانه:
۱۶	سلطه پذیری:
۱۷	قاطعیت:
۱۷	اهمیت رفتار جرأت‌مندانه:
۱۷	باورهای فرد قاطع و جرأت‌مند:
۱۸	هدف‌های جرأت‌مندی:
۱۹	رفتارهای غیرکلامی فرد قاطع:
۱۹	مهارت نه گفتن:
۱۹	چند پیشنهاد برای نه گفتن:
۲۰	حل اختلاف و مذاکره:
۲۱	احترام به تفاوت‌ها:
۲۱	آداب معاشرت:
۲۲	چه کنیم تا بهتر درک کنیم؟
۲۴	ارتباط نامؤثر:

۲۴. فرایند برقراری ارتباط کلامی: ۲۴.
۲۴. فعالیت: ۱) راه‌های ایجاد اعتماد در روابط بین فردی: ۲۴.
۲۵. ۲) فعالیت موانع ارتباطی ۲۵.
۲۶. سبک‌های حل اختلاف: ۲۶.
۲۶. اختلاف چه فوایدی دارد: ۲۶.
۲۶. پنج سبک حل اختلاف: ۲۶.
۲۷. پرسش‌ها و عبارت‌های خنثی: ۲۷.
۲۷. ۳. تعریفشان واقعی است. ۲۷.
۲۸. ۴. از دل درد می‌کنند ۲۸.
۲۸. ۵. اطلاعات مفید با دیگران به اشتراک می‌گذارند ۲۸.
۲۸. ۶. به دیگران پیشنهاد می‌دهند ۲۸.
۲۸. ۷. با اعتماد به نفس به صحبت می‌کنند ۲۸.
۲۸. ۸. از اسامی و عناوین معرمانه استفاده می‌کنند ۲۸.
۲۹. ۹. یادشان نمی‌رود که عضوی از تیم هستند ۲۹.
۲۹. ۱۰. دیگران را به هم معرفی می‌کنند ۲۹.
۲۹. ۱۱. نوبتشان را فراموش نمی‌کنند ۲۹.
۲۹. ۱۲. به دیگران می‌گویند که به آنها اعتماد دارند ۲۹.
۲۹. ۱۳. به دیگران اجازه می‌دهند برای خودشان تصمیم بگیرند ۲۹.
۳۰. ۱۴. گوش می‌دهند و می‌خواهند بیشتر بدانند ۳۰.
۳۰. ۱۵. مسئولیت‌پذیر هستند ۳۰.
۳۰. ۱۶. حمایتشان را اعلام می‌کنند ۳۰.
۳۰. ۱۷. همیشه می‌پرسند: «چرا که نه؟» ۳۰.
۳۰. چیزهایی که به خاطر رابطه‌مان نباید قربانی کنیم: ۳۰.
۳۱. ۱. آزادیمان ۳۱.
۳۱. ۲. خودمان ۳۱.
۳۲. ۳. خوشبختی‌مان ۳۲.
۳۲. ۴. تفریح و سرگرمی‌مان ۳۲.

۵. آرزوهایمان ۳۲
۶. آرامش درونی مان ۳۲
۷. میلان به اکتشاف ۳۳
۸. روابط دیگرمان ۳۳
۹. اعتقادات مذهبی / معنویمان ۳۳
۱۰. معاشرت مان ۳۴
- چگونه یک فرد خاص را جذب کنیم: ۳۵
- ۷ راه عالی برای جذب یک فرد خاص ۳۵
- موفقیت در روابط با استفاده از NLP ۳۶
- افزایش اعتماد به نفس در حائمه ها ۳۸
- چند نکته مهم برای افزایش اعتماد به نفس ۳۹
- تجربه های جدیدی را در زندگی امتحان کنیم ۳۹
- در انجام کارهایمان پافشاری کنیم ۳۹
- تماس چشمی برقرار کنیم ۴۰
- جادوی گوش دادن ۴۰
- به دقت گوش کنید ۴۰
- ۷ راهکار مؤثر دیگر برای جذب یک فرد خاص: ۴۱
- بنابر این از چیزهایی که خوشحال می شوید انجام دهید. ۴۲
- ان ال پی NLP ۴۲
- چهار محور اصلی تمرکز ان ال پی برای الگوسازی ۴۲
- عشق، رابطه و ان ال پی ۴۳
- روابط و NLP ۴۵
- چه عاملی رابطه را نابود می کند ۴۵
- چطور چنین اتفاقی رخ می دهد؟ ۴۵
- برقراری رابطه با کمک NLP ۴۶
- این دگرگونی های هدف دار و سازماندهی شده، در چنین زمینه هایی اجرایی می شود: ۴۸
- ارتباط مؤثر و موفق با ان ال پی. (NLP) ۵۰
- ارتباط مؤثر (رپورت) ۵۰

- ۵۰..... برای موفقیت به تمرین‌های زیر توجه کنید:
- ۵۱..... هنر برقراری ارتباط روشن
- ۵۱..... هنر متقاعد کردن
- ۵۲..... روبه‌رو شدن با مقاومت
- ۵۳..... سوالاتی مطرح کنید
- ۵۳..... ۴. بازخورد بگیرید
- ۵۶..... من تو این رابطه چی می‌گذارم؟
- ۵۶..... نکته‌های ارتباط:
- ۵۶..... ارتباط چیست
- ۶۰..... هفت راهکار برای ایجاد ارتباط موفق
- ۶۰..... اعتماد بنفس
- ۶۱..... هنرمندانه سوال کنید
- ۶۲..... دو بار گوش کنید، یک بار حرف بزنید
- ۶۲..... توانا بود هر که دانا بود
- ۶۳..... کم‌کم شروع کنید
- ۶۳..... ۹ تکنیک ارتباط مؤثر با دیگران:
- ۶۳..... ۱. گوش دادن:
- ۶۴..... ۲. اهمیت بالای ارتباط غیرکلامی را نادیده نگیرید
- ۶۴..... ۳. شفاف و مختصر صحبت کنید
- ۶۴..... چگونه صحبت را شروع کنیم؟
- ۶۴..... ۴. دوستیابی در ارتباط با دیگران
- ۶۵..... ۵. یکدلی با طرف مقابل
- ۶۵..... ۶. ارتباط مؤثر با داشتن ذهن زیبا
- ۶۵..... ۷. احترام گذاشتن
- ۶۵..... ۸. بازخورد دادن و بازخورد گرفتن را فراموش نکنید
- ۶۵..... ۹. راه ارتباطی مناسب را انتخاب کنید
- ۶۶..... راهکارهای افزایش جذابیت و نفوذ بر دیگران:
- ۶۸..... راهکارهای دیگر جذابیت:

- موانع ایجاد ارتباط مؤثر: ۶۹
- اثرات منفی موانع ارتباط: ۶۹
- این موانع شامل ۱۲ مورد زیر می‌شود: ۶۹
- دیگر موانع ارتباط مؤثر و اثربخشی بین فردی: ۷۱
- میزان تعهد شما نسبت به یکدیگر چقدر است؟ ۷۳
- نقش عزت نفس در روابط عاطفی: ۷۷
- چکار کنیم روابطمان گرفتار طوفان نشود؟ ۷۷
- پنج خصیصه مهم اعتماد عاطفی به خود: ۷۸
- اعتماد به نفس از اعتماد عاطفی ۷۹
- به دست آوردن موقعیت‌های کمتر ۸۰
- استانداردهای بالاتر ۸۰
- راه‌های تقویت اعتماد به نفس ۸۰
- خود را با دیگران مقایسه نکنید. ۸۰
- خود را دست کم نگیرید ۸۱
- فهرستی از کارهایی که انجام داده‌اید و در آنها موفق بوده‌اید بیه کنید. ۸۱
- سر خود را بیشتر گرم کنید یا خود را بیشتر مشغول کنید ۸۱
- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید ۸۱
- موسیقی نشاط بخش گوش کنید ۸۱
- ورزش کنید ۸۲
- مهارت‌های اجتماعی‌تان را تقویت کنید ۸۲
- اطلاعات، تأثیرات و احساسات مثبت جذب کنید ۸۲
- مثبت بیندیشید ۸۲
- روش‌ها و تکنیک‌های حل اختلافات بین فردی و زوجین: ۸۲
- حل اختلافات زناشویی قواعد و اصولی دارد که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم. ۸۳
- رابطه‌ای عاطفی چیست؟ ۸۶
- نشانه‌های یک رابطه‌ای عاطفی سالم ۸۶
- دو نکته‌ی کلیدی در رسیدن به رابطه سالم ۸۸
- نشانه‌های وجود یک رابطه ناسالم: ۸۸

- ویژگی‌های رابطه‌ی عاطفی خوب ۹۰
- پنج ویژگی مشترک افراد موفق در رابطه‌ی عاطفی: ۹۰
- اعتیاد به روابط عاطفی چیست؟ ۹۰
- ۹ راهکار برای از بین بردن وابستگی‌های مخرب: ۹۲
- چگونه آسیب بعد از روابط عاطفی و عشق را کاهش دهیم: ۹۴
- راهکارهایی که آسیب بعد از رابطه عاطفی را کمتر می‌کند: ۹۵
- همه‌ی ارتباطات و تماس‌های خود را با او قطع کنید: ۹۵
- چه زمانی برای قطع ارتباط با او مناسب است؟ ۹۵
۵. توجه به ۹۸
- جملات ۱۰۰
- وارد رابطه عاطفی دیگر نشوید: ۱۰۱