

ضرورت مهارت های ارتباطی در شکل گیری ارتباط صحیح

مؤلفان:

نرگس برزگر حسین آبادی
کیما ناصری



سرشناسه	برزگر حسین آبادی، نرگس، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	ضرورت مهارت‌های ارتباطی در شکل‌گیری ارتباط صحیح/مولفان نرگس برزگر حسین آبادی، کیمیا ناصری.
مشخصات نشر	سنندج: انتشارات اندازیار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۷۰۰۶-۴ :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
موضوع	ارتباط بین اشخاص :
موضوع	Interpersonal communication :
شناسه افزوده	ناصری، کیمیا، ۱۳۷۷ -
رده بندی کنگره	H۷۱۱ .۶۴ :
رده بندی دیویی	۳۰۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۷۱۵۱ :

www.ketab.ir

انتشارات انداز یار

نام کتاب: مهارت‌های ارتباطی

مؤلف: نورگسبرزگر حسین آبادی / نیلیا ناصری

ناشر: انتشارات انداز یار

طراحی و صفحه‌آرایی: شاهو احمدیان

چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۷۰-۶-۴

فهرست مطالب

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

- آداب معاشرت:..... ۲۳
- چه کنیم تا بهتر درک کنیم؟..... ۲۴
- ارتباط نامؤثر:..... ۲۵
- فرایند برقراری ارتباط کلامی:..... ۲۵
- فعالیت: (۱) راه‌های ایجاد اعتماد در روابط بین فردی:..... ۲۵
- (۲) فعالیت موانع ارتباطی..... ۲۶
- سبک‌های حل اختلاف:..... ۲۷
- اختلاف چه فوایدی دارند:..... ۲۷
- پنج سبک حل اختلاف:..... ۲۷
- پرسش‌ها و عبارت‌های خنثی:..... ۲۸
۳. تعریفشان واقعی است..... ۲۹
۴. از ته‌دل همدردی می‌کنند..... ۲۹
۵. اطلاعات مفید با دیگران اشتراک می‌گذارند..... ۲۹
۶. به دیگران پیشنهاد کمک می‌دهد..... ۲۹
۷. با اعتماد به نفس به جا صحبت می‌کند..... ۲۹
۸. از اسامی و عناوین محترمانه استفاده می‌کنند..... ۳۰
۹. یادشان نمی‌رود که عضوی از تیم هستند..... ۳۰
۱۰. دیگران را به هم معرفی می‌کنند..... ۳۰
۱۱. نوبتشان را فراموش نمی‌کنند..... ۳۰
۱۲. به دیگران می‌گویند که به آنها اعتماد دارند..... ۳۱
۱۳. به دیگران اجازه می‌دهند برای خودشان تصمیم بگیرند..... ۳۱
۱۴. گوش می‌دهند و می‌خواهند بیشتر بدانند..... ۳۱
۱۵. مسئولیت‌پذیر هستند..... ۳۱
۱۶. حمایتشان را اعلام می‌کنند..... ۳۲
۱۷. همیشه می‌پرسند: «چرا که نه؟»..... ۳۲

- چیزهایی که به خاطر رابطه‌مان نباید قربانی کنیم: ۳۲
۱. آزادی‌مان ۳۲
۲. خودمان ۳۳
۳. خوشبختی‌مان ۳۳
۴. تفریح و سرگرمی‌مان ۳۳
۵. آرزوهایمان ۳۴
۶. آرامش درونی‌مان ۳۴
۷. میل‌مان به آشپزی ۳۴
۸. روابط دیگرمان ۳۵
۹. اعتقادات مذهبی / معنوی ۳۵
۱۰. معاشرت‌مان ۳۵
- چگونه یک فرد خاص را جذب کنیم: ۳۶
- ۷ راه عالی برای جذب یک فرد خاص ۳۶
- موفقیت در روابط با استفاده از متد NLP: ۳۷
- افزایش اعتماد به نفس در خانم‌ها ۳۹
- چند نکته مهم برای افزایش اعتماد به نفس ۴۰
- تجربه‌های جدیدی را در زندگی امتحان کنیم ۴۰
- در انجام کارهایمان پافشاری کنیم ۴۰
- تماس چشمی برقرار کنیم ۴۱
- چگونه مردان را جذب کنیم؟ چگونه زنان را جذب کنیم؟ ۴۱
- راه اصلی جذب مردان ۴۱
- نیاز اصلی مردان ۴۱
- چگونه آهن‌ربای جذب جنس مخالف خود باشیم: ۴۲
- مردان جذب چه زنانی می‌شوند: ۴۴
- زنان جذب چه مردانی می‌شوند: ۴۵

- ۴۷ جادوی گوش دادن
- ۴۷ به دقت گوش کنید
- ۴۸ ۷ راهکار مؤثر دیگر برای جذب یک فرد خاص:
- ۴۸ بنابر این از چیزهایی که خوشحال می شوید انجام دهید
- ۴۹ ان ال پی NLP
- ۴۹ چهار محور اصلی تمرکز ان ال پی برای الگوسازی
- ۵۰ عشق ، رابطه و ان ال پی
- ۵۲ روابط و NLP
- ۵۲ چه عاملی رابطه را نابود می کند
- ۵۲ چطور چنین اتفاق رخ می دهد؟
- ۵۳ برقراری رابطه با کسی NLP
- ۵۵ این دگرگونی های هدف دار و سازنده ای شده، در چنین زمینه هایی اجرایی می شود:
- ۵۷ ارتباط مؤثر و موفق با ان ال پی (NLP)
- ۵۷ ارتباط مؤثر (راپورت)
- ۵۷ برای موفقیت به تمرین های زیر توجه کنید
- ۵۸ هنر برقراری ارتباط روشن
- ۵۸ هنر متقاعد کردن
- ۵۹ روبه رو شدن با مقاومت
- ۶۰ سوالاتی مطرح کنید
- ۶۰ ۴. بازخورد بگیرید
- ۶۲ من تو این رابطه چی می گذارم؟
- ۶۳ نکته های ارتباط:
- ۶۳ ارتباط چیست:
- ۶۷ هفت راهکار برای ایجاد ارتباط موفق
- ۶۷ اعتماد به نفس
- ۶۸ هنرمندانه سوال پرسید
- ۶۹ دو بار گوش کنید، یک بار حرف بزنید

- توانا بود هر که دانا بود..... ۶۹
- کم کم شروع کنید..... ۷۰
- ۹ تکنیک ارتباط مؤثر با دیگران:..... ۷۰
۱. گوش دادن:..... ۷۰
۲. اهمیت بالای ارتباط غیرکلامی را نادیده نگیرید..... ۷۰
۳. شفاف و مختصر صحبت کنید..... ۷۱
- چگونه صحبت را شروع کنیم؟..... ۷۱
۴. دوستیابی در ارتباط با دیگران..... ۷۱
۵. یکدلی با طرف مقابل..... ۷۱
۶. ارتباط مؤثر با داشتن هنر..... ۷۲
۷. احترام گذاشتن..... ۷۲
۸. بازخورد دادن و بازخورد گرفتن را فراموش نکنید..... ۷۲
۹. راه ارتباطی مناسب را انتخاب کنید..... ۷۲
- راهکارهای افزایش جذابیت و نفوذ بر دیگران:..... ۷۳
۱. ظاهری آراسته داشته باشید: مرتب، تمیز و آراسته باشید. به خود ذاتی انسان‌های جذاب افرادی می‌شوند که دارای ظاهری مرتب و آراسته هستند. البته منظور این نیست که لباس‌های عجیب و غریب بپوشید بلکه مرتب و در عین حال ساده باشید..... ۷۳
- راهکارهای دیگر جذابیت:..... ۷۵
- موانع ایجاد ارتباط مؤثر:..... ۷۶
- اثرات منفی موانع ارتباط:..... ۷۶
- این موانع شامل ۱۲ مورد زیر می‌شود:..... ۷۶
- دیگر موانع ارتباط مؤثر و اثربخشی بین فردی:..... ۷۸
- میزان تعهد شما نسبت به یکدیگر چقدر است؟..... ۸۰
- نقش عزت نفس در روابط عاطفی:..... ۸۴
- چکار کنیم روابطمان گرفتار طوفان نشود؟..... ۸۴
- پنج خصیصه مهم اعتماد عاطفی به خود:..... ۸۵

- اعتماد به نفس از بعد عاطفی..... ۸۶
- به دست آوردن موقعیت‌های بهتر..... ۸۷
- استانداردهای بالاتر..... ۸۷
- راه‌های تقویت اعتماد به نفس..... ۸۷
- خود را با دیگران مقایسه نکنید..... ۸۷
- خود را دست کم نگیرید..... ۸۸
- فهرستی از کارهایی که انجام داده‌اید و در آنها موفق بوده‌اید تهیه کنید..... ۸۸
- سر خود را بیشتر گرم کنید یا خود را بیشتر مشغول کنید..... ۸۸
- با افراد مثبت نشسته و به خواست کنید..... ۸۸
- موسیقی نشاء بخش گوش کنید..... ۸۹
- ورزش کنید..... ۸۹
- مهارت‌های اجتماعیتان را تقویت کنید..... ۸۹
- اطلاعات، تأثیرات و احساسات مثبت بذب کنید..... ۸۹
- مثبت بیندیشید..... ۹۰
- روش‌ها و تکنیک‌های حل اختلافات بین فردی را زوجین..... ۹۰
- حل اختلافات زناشویی قواعد و اصولی دارد که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم..... ۹۱
۱. زمان و مکان مناسبی را برای صحبت در باره اختلافتان در نظر بگیرید..... ۹۱
۲. احساس منفی خود را بیان کنید..... ۹۱
۳. مراقب کلام خود باشید..... ۹۱
۴. اختلافات گذشته را به میان نکشید..... ۹۱
۵. مسئله‌ای که بر سر آن اختلاف نظر دارید را دقیقاً مشخص کنید..... ۹۲
۶. به خواسته‌های خود و طرف مقابلتان توجه کنید..... ۹۲
۷. در باره این که چگونه هر یک از ما در ایجاد مشکل موجود سهیم هستیم، صحبت کنید..... ۹۲
۸. مشخص کنید که هر یک از شما برای حل مشکل چه اقداماتی را انجام می‌دهد..... ۹۳
- رابطه‌ی عاطفی چیست؟..... ۹۴

- نشانه‌های یک رابطه‌ی عاطفی سالم..... ۹۴
- دو نکته‌ی کلیدی در رسیدن به رابطه سالم..... ۹۶
- نشانه‌های وجود یک رابطه ناسالم..... ۹۶
- ویژگی‌های رابطه‌ی عاطفی خوب..... ۹۸
- پنج ویژگی مشترک افراد موفق در رابطه‌ی عاطفی..... ۹۸
- اعتیاد به روابط عاطفی چیست؟..... ۹۹
- ۹ راهکار برای از بین بردن وابستگی‌های مخرب..... ۱۰۰
- چگونه آسیب‌ها را از رابطه عاطفی و عشق را کاهش دهیم..... ۱۰۲
- راهکارهایی که آسیب بعد از رابطه عاطفی را کمتر می‌کند..... ۱۰۳
- همه‌ی ارتباطات و تماس‌های خود را با او قطع کنید..... ۱۰۳
- چه زمانی برای قطع ارتباط با او مناسب است؟..... ۱۰۳
- توجه به سلامتی..... ۱۰۶
- جملات کلیدی..... ۱۰۸
- وارد رابطه عاطفی دیگری نشوید..... ۱۰۹