

با ارتباط مؤثر تازه شوید

9

با احسان صالحی

پرباربردترین تکنیک‌های رشد فردی و اجتماعی با ارتباط
مؤثر در اجتماع، محیط کار و خانواده

■ نویسنده: احسان صالحی

فهرست

۱۳	آهده خواننده عزیز
۱۵	چرا این کتاب را نوشتم؟
۱۷	مقدمه

بخش اول: ارتباط در اجتماع

فصل اول: چرا من تنها هستم

۲۱	چرا من تنها هستم؟
۲۲	شبکه ارتباط اجتماعی، ضایع بخش
۲۲	انواع شبکه‌های ارتباط اجتماعی رضایت بخش
۲۳	شبکه ارتباطی شما دائماً پییری کند
۲۳	شبکه ارتباط اجتماعی غیر ضایع بخش

فصل دوم: دوستی

۲۶	دوست‌یابی ۱
۲۸	دوست‌یابی ۲
۲۹	زمان بیشتری را در جمع سپری کنید
۲۹	عضویت در باشگاه‌ها و کلاس‌های مختلف
۲۹	با دیگران صحبت کنید
۳۱	ارتباط چشمی برقرار کنید و لبخند بزنید
۳۱	خودتان را معرفی کنید
۳۱	کسی را تحت فشار قرار ندهید
۳۲	گوش‌دهنده خوبی باشید
۳۲	با آغاز کردن مکالمه، اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

فصل سوم: چگونه می‌توانیم اجتماعی‌تر باشیم؟

- ۳۳ چگونه اجتماعی‌تر باشیم؟
۳۴ استخر و هدایت به افکار مثبت

فصل چهارم: غلبه بر کم‌رویی در روابط اجتماعی

- ۳۷ مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش دهیم
۳۸ کیفیت ارتباط و عمق و ارزش ارتباط
۳۹ کیفیت ارتباط
۳۹ عمق و ارزش ارتباط
۳۹ چرا افراد در برقراری گفتگو مشکل دارند؟

فصل پنجم: مهارت‌های اجتماعی قدرتمند

- ۴۰ روابط اجتماعی قدرتمند با این مهارت‌ها در یک ماه

فصل ششم: هوش اجتماعی

- ۴۴ هوش اجتماعی
۴۵ مهارت‌های هوش اجتماعی
۴۵ سازمان‌دهی گروهی
۴۵ ارائه راه‌حل
۴۶ ارتباط بین فردی
۴۶ تجزیه و تحلیل اجتماعی

بخش دوم: ارتباط در محیط کار

فصل اول: مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر با مشتری

- ۴۷ مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر با مشتری
۴۷ چگونه یک ارتباط مؤثر با مشتری برقرار کنیم؟
۴۸ مهارت خوب گوش دادن
۴۸ شنیدن

۴۸	گوش دادن
۴۹	هوشیاری و تمرکز
۴۹	انتقال حس مثبت به مشتری
۵۰	مهارت خوب سخن گفتن
۵۰	صداقت در بیان
۵۱	انجاز در کلام
۵۱	استفاده از واژگان و لحن دل‌نشین
۵۲	مهارت انتقال درست اطلاعات
۵۳	مهارت همکاری با مشتری

فصل دوم: ارزش قائل شدن در ارتباط کاری

۵۴	ارزش قائل شدن در اطاعت کاری
۵۴	ایجاد ارزش برای خودتان
۵۶	تعیین ارزش برای دیگران

فصل سوم: روش‌های عالی شادابی در محیط کار

۵۸	روش‌های عالی شادابی در محیط کار
۵۸	سعی کنید خوش‌بین باشید
۵۹	نگرستان را تغییر دهید
۵۹	قدرشناس شغل‌تان باشید
۵۹	از انتقاد به خود بپرهیزید
۵۹	با همکارانتان با نرمش و گذشت رفتار کنید
۶۰	از خودتان حمایت کنید
۶۰	شایعه‌سازی نکنید
۶۰	صمیمی باشید
۶۱	انتظار تغییر داشته باشید و خود را برای آن آماده کنید
۶۱	درخواست انتقال کنید

بخش سوم: ارتباط در خانواده

فصل اول: نقش ارتباط در ازدواج

- ۶۲ جملات اثرگذار و ارتباط صحیح در ازدواج
- ۶۳ مله‌های معجزه‌گر در رابطه با همسر

فصل دوم: مهارت‌های لازم برای ازدواج موفق

- ۶۹ مهارت‌های لازم برای ازدواج موفق
- ۷۱ مهارت‌های حل مسئله
- ۷۱ مقدم دانستن همسرتان
- ۷۱ مهارت‌های زندگی
- ۷۲ مهارت عفو و بخشش
- ۷۲ مهارت‌های خلاقیت
- ۷۲ مهارت تمرکز
- ۷۳ مهارت اعتمادبه‌نفس
- ۷۳ مهارت‌های یادگیری
- ۷۴ مهارت‌های ادراک

فصل سوم: اصول ارتباط مؤثر با همسر

- ۷۴ اصول ارتباط مؤثر با همسر
- ۷۷ درباره احساس و عواطف واقعی با همسرمان صادق باشیم
- ۷۷ یادگیری گفت‌وگوی مؤثر با همسرمان
- ۷۸ نکاتی که زنان در ارتباط زناشویی باید بدانند
- ۷۸ نکاتی که مردان در ارتباط زناشویی باید بدانند
- ۸۱ اعتمادبه‌نفس نداشتن یکی از زوجین
- ۸۱ عصبانی بودن یکی از طرفین
- ۸۱ خودداری از حرف‌زدن

فصل چهارم: گفتگوی سالم

- گفتگوی سالم ۸۲
 عدم توجه به گفتمان ۸۳
 آقایان: کلی نگر و خانم‌ها جزئی نگرند ۸۳
 خالتی‌های بامحبت ۸۴

بخش چهارم: ارتباط کودک در خانواده و اجتماع

فصل اول: تأثیرات خانواده بر کودک در اجتماع

- تأثیرات خانواده بر کودک در اجتماع ۸۶
 آموزش ارتباط اجتماعی به کودکان ۸۸

فصل دوم: ارزش دوستیابی به کودکان

- به آرامی شروع کنید ۹۲
 در میان همه جستجو کنید ۹۲
 دوست خوب ۹۴
 انتظارات بیش از حد ممنوع ۹۴

فصل سوم: با کودکان ۳ تا ۵ ساله چگونه رفتار کنیم؟

- با کودکان ۳ تا ۵ ساله چگونه رفتار کنیم؟ ۹۶
 به او یادآوری کنید ۹۶
 با او بازی کنید ۹۶
 لقب و برچسب نزنید ۹۶
 الگو باشید ۹۷
 بازی‌هایی که به اجتماعی شدن کودکان کمک می‌کند ۹۸
 مسابقه گویندگی ۹۸

۹۹	بازی لب‌خوانی
۹۹	بازی حدس بزن چیه
۹۹	بازی مصاحبه تلویزیونی
۱۰۰	بازی سؤال پرسیدن
۱۰۰	بازی نقل خاطره، داستان، شعر
۱۰۱	بازی چه کسی می‌تواند دیگران را بخنداند
۱۰۱	بازی کامل کردن داستان
۱۰۲	بازی بسش به پاسخ‌ها
۱۰۲	بازی معلم و شاگرد

بخش پنجم: روابط اجتماعی برای درمان افسردگی

فصل اول: اهمیت روابط اجتماعی برای افسردگی

۱۰۴	اهمیت روابط اجتماعی برای افسردگی
-----	----------------------------------

فصل دوم: افزایش افسردگی در سایه بی‌اعتمادی اجتماعی

۱۰۶	افزایش افسردگی در سایه بی‌اعتمادی اجتماعی
۱۰۶	شاد نبودن، عاملی مهم در افسردگی
۱۰۷	افسردگی ناشی از مسائل اجتماعی
۱۰۷	عوامل مؤثر در افسردگی

فصل سوم: راه‌های مؤثر درمان افسردگی با تمرین داروهای ضد افسردگی

۱۰۹	راه‌های مؤثر برای رهایی از افکار منفی
۱۱۰	تمرین تمرکز حواس کنید
۱۱۲	بخندید
۱۱۳	خودتان را محبوس نکنید
۱۱۳	افراد منفی را از زندگی خود دور کنید
۱۱۳	مواد غذایی مفید بخورید
۱۱۴	طب سوزنی را امتحان کنید

- ۱۱۴ باغبانی کنید
- ۱۱۵ پذیرش اینکه بیش از حد تفکر می کنید
- ۱۱۶ خود را ببخشید، مغز ما تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد
- ۱۱۶ بیشتر تنفس کنید (تنفس دیافراگمی یا شکمی)
- ۱۱۷ کمتر صحبت کنید و بیشتر بنویسید
- ۱۱۷ مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید
- ۱۱۸ افکار ماست که واقعیتمان را می سازد
- ۱۲۰ حذف کافئین
- ۱۲۰ مصرف ویتامین ها:
- ۱۲۰ مصرف امگا ۳
- ۱۲۱ اساده از یاد دو کس ها
- ۱۲۱ جوی خشمات

بخش ششم: ارتباط مؤثر

فصل اول: بهبود روابط مؤثر

- ۱۲۲ بهبود روابط مؤثر
- ۱۲۴ کلید اصلی ارتباط (حردتان و افکرتان)
- ۱۲۵ از افکارتان بهره بگیرید
- ۱۲۶ سعی کنید زیاد از دیگران انتقاد نکنید
- ۱۲۷ روابطتان را هدفمند کنید
- ۱۲۸ هدف گذاری در روابط اجتماعی
- ۱۳۰ محبت کلید رابطه اجتماعی
- ۱۳۲ غرور و خودخواهی را هم کنار بگذارید و محبت کنید

فصل دوم: راهکارهای ارتباط مؤثر

- ۱۳۱ نکات مهم روان شناختی در ارتباط مؤثر
- ۱۳۶ همیشه نتیجه «برد- برد» بیافرینیم
- ۱۳۶ شخصیت افراد را از رفتارشان جدا کنیم
- ۱۳۷ روشن، کوتاه و گزیده سخن بگوییم
- ۱۳۷ نیازهای دیگران را در حد ممکن برآورده کنیم

فصل سوم: چگونه ارتباط برقرار کنیم؟

- ۱۴۰ چگونه با دیگران به سرعت ارتباط برقرار کنیم؟
- ۱۴۱ ای بهبود این توانایی از نکات زیر استفاده کنید.
- ۱۴۲ ارتباطات گرم و صمیمی
- ۱۴۳ چگونه با افراد غریبه دوست شوید؟
- ۱۴۴ چگونه پشت سر مردم طوری حرف بزنید که خوششان بیاید؟
- ۱۴۴ چگونه کاری که با شما همه در صحبت کردن با شما احساس راحتی کنند.
- ۱۴۵ چگونه خود را قدرمند نشان دهید؟
- ۱۴۵ چگونه بخندید که مردم را خندان قرار بگیرید؟
- ۱۴۶ مشاور ارتباطات اجتماع شدن
- ۱۴۷ چگونه در یک گروه‌های تنگ و سردرگم به نظر نیایید؟
- ۱۴۷ چگونه دعوت کسی را رد کنید و همچنان ارتباط را حفظ کنید؟
- ۱۴۸ ایمیل و موبایل
- ۱۵۰ ارتباطات شخصی

فصل چهارم: اثر هاله‌ای

- ۱۵۰ اثر هاله‌ای
- ۱۵۱ واقعاً دلیل این پیش‌داوری و تبعیض نسبت به افراد چیست؟
- ۱۶۰ سخن آخر
- ۱۶۴ سپاسگزاری
- ۱۶۷ منابع بیشتری که مطالعه شده است