

۲۲۷۸۲۳۰

مهارت ارتباط بین زوجین

www.ketab.ir

مؤلف: محمد آریان اممدی

سرشناسه	:	احمدی، محمد آریان، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت ارتباط بین زوجین/مؤلف محمدآریان احمدی.
مشخصات نشر	:	سنندج : مسعود ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۹۸ ص.
شابک	:	۳-۳۸-۷۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	روابط زن و مرد Man-woman relationships زناشویی -- ارتباط Communication in marriage زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	HQA۰۱
رده بندی دیویی	:	۷/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۱۱۶۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا



مهارت ارتباط بین زوجین

مؤلف: محمد آریان احمدی

ناشر: مسعود

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۳۸-۷۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش و فروش:

سنندج - خیابان فردوسی- پاساژ آشنا- طبقه دوم- پلاک ۱۳

تلفن: ۰۸۷-۳۳۳۳۶۲۴۶

موبایل: ۰۹۱۸۸۷۸۱۳۵۵

فهرست مطالب

مهارت‌های ارتباطی.....	۹
اهمیت ارتباط.....	۹
چرا مهارت برقرار ارتباط مؤثر مهم است:.....	۹
ارتباط چیست؟.....	۱۰
۱. خوب گوش دادن.....	۱۰
۲. در هنگام صحبت کردن:.....	۱۰
انواع ارتباط؟.....	۱۲
عوامل مؤثر در ارتباط مؤثر:.....	۱۲
موانع ارتباط مؤثر؟.....	۱۲
قضاوت:.....	۱۲
هدف ارتباط مؤثر:.....	۱۳
راه‌های رسیدن به ارتباط برنده - برنده:.....	۱۳
قالب کلامی مؤثر؟.....	۱۴
چهار سبک ارتباطی:.....	۱۴
پرخاشگرانه: ارتباط غیرصادقانه.....	۱۴
سلطه جویانه:.....	۱۵
سلطه پذیری:.....	۱۵
قاطعیت:.....	۱۵
اهمیت رفتار جرأت‌مندانه:.....	۱۶
باورهای فرد قاطع و جرأت‌مند:.....	۱۶
هدف‌های جرأت‌مندی:.....	۱۷

- رفتارهای غیرکلامی فرد قاطع: ۱۸
- مهارت نه گفتن: ۱۸
- چند پیشنهاد برای نه گفتن: ۱۹
- حل اختلاف و مذاکره: ۲۰
- احترام به تفاوت‌ها: ۲۱
- آداب معاشرت: ۲۲
- چه کنیم تا بهتر درک کنیم؟ ۲۳
- ارتباط نامؤثر: ۲۴
- فرایند برقراری ارتباط کلامی: ۲۴
- فعالیت: (۱) راه‌های ایجاد اعتماد در روابط بین فردی: ۲۴
- (۲) فعالیت موانع ارتباطی ۲۵
- سبک‌های حل اختلاف: ۲۷
- اختلاف چه فوایدی دارد: ۲۷
- پنج سبک حل اختلاف: ۲۷
- پرسش‌ها و عبارت‌های خشن: ۲۸
۳. تعریفشان واقعی است. ۲۹
۴. از ته دل همدردی می‌کنند ۲۹
۵. اطلاعات مفید با دیگران به اشتراک می‌گذارند ۳۰
۶. به دیگران پیشنهاد کمک می‌دهند ۳۰
۷. با اعتماد به نفس به جا صحبت می‌کنند ۳۰
۸. از اسامی و عناوین محترمانه استفاده می‌کنند ۳۰
۹. پادشان نمی‌رود که عضوی از تیم هستند ۳۱
۱۰. دیگران را به هم معرفی می‌کنند ۳۱
۱۱. نوبتشان را فراموش نمی‌کنند ۳۱
۱۲. به دیگران می‌گویند که به آنها اعتماد دارند ۳۲
۱۳. به دیگران اجازه می‌دهند برای خودشان تصمیم بگیرند ۳۲

۱۴. گوش می‌دهند و می‌خواهند بیشتر بدانند ۳۲
۱۵. مسئولیت‌پذیر هستند ۳۳
۱۶. حمایتشان را اعلام می‌کنند ۳۳
۱۷. همیشه می‌پرسند: «چرا که نه؟» ۳۳
- چیزهایی که به خاطر رابطه‌مان نباید قربانی کنیم: ۳۳
۱. آزادی‌مان ۳۴
۲. خودمان ۳۴
۳. خوشبختی‌مان ۳۵
۴. تفریح و سرگرمی‌مان ۳۵
۵. آرزوهایمان ۳۶
۶. آرامش درونی‌مان ۳۶
۷. میلمان به اکتشاف ۳۶
۸. روابط دیگرمان ۳۷
۹. اعتقادات مذهبی / معنویمان ۳۷
۱۰. معاشرتمان ۳۷
- چگونه یک فرد خاص را جذب کنیم: ۳۹
- ۷ راه عالی برای جذب یک فرد خاص ۳۹
- موفقیت در روابط با استفاده از متد NLP: ۴۱
- افزایش اعتماد به نفس در خانم‌ها ۴۳
- چند نکته مهم برای افزایش اعتماد به نفس ۴۴
- تجربه‌های جدیدی را در زندگی امتحان کنیم ۴۵
- در انجام کارهایمان پافشاری کنیم ۴۵
- تماس چشمی برقرار کنیم ۴۵
- ان‌ال‌پی NLP ۴۵
- چهار محور اصلی تمرکز ان‌ال‌پی برای الگوسازی ۴۶

عشق ، رابطه و ان ال پی	۴۶
روابط و NLP	۴۹
چه عاملی رابطه را نابود می کند	۴۹
چطور چنین اتفاقی رخ می دهد؟	۴۹
برقراری رابطه با کمک NLP	۵۱
این دگرگونی های هدف دار و سازماندهی شده، در چنین زمینه هایی اجرایی می شود:	۵۳
ارتباط مؤثر و موفق با ان.ال.پی. (NLP)	۵۵
ارتباط مؤثر (راپورت)	۵۵
برای موفقیت به تمرین های زیر توجه کنید:	۵۵
هنر برقراری ارتباط روشن	۵۶
هنر متقاعد کردن	۵۷
روبه رو شدن با مقاومت	۵۸
سوالاتی مطرح کنید	۵۹
۴. بازخورد بگیرید	۵۹
من تو این رابطه چی می گذارم؟	۶۳
نکته های ارتباط:	۶۳
ارتباط چیست:	۶۴
هفت راهکار برای ایجاد ارتباط موفق	۶۹
اعتماد به نفس	۶۹
هنرمندانه سوال پرسید	۷۰
دو بار گوش کنید، یک بار حرف بزنید	۷۱
توانا بود هر که دانا بود	۷۲
کم کم شروع کنید	۷۲
۹ تکنیک ارتباط مؤثر با دیگران:	۷۳
۱. گوش دادن:	۷۳
۲. اهمیت بالای ارتباط غیرکلامی را نادیده نگیرید	۷۳