

بسم الله الرحمن الرحيم

راه‌های نفوذ در قلب‌ها

۴ کتاب در ۱ کتاب:

مهارت‌های ارتباط موثر، بهبود مهارت‌های اجتماعی، کتاب کار زوج‌درمانی، خود انضباطی

نویسنده

دیل کینگ

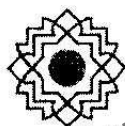
ترجمه

سعید جوی‌زاده | مهدی اعلمی | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	کینگ، دیل King, Dale
عنوان و نام پدیدآور	راه‌های نفوذ در قلب‌ها: ۴ کتاب در ۱ کتاب: مهارت‌های ارتباط موثر، بهبود مهارت‌های اجتماعی، کتاب کار زوج درمانی، خود انضباطی / نویسنده دیل کینگ، ترجمه سعید جوی‌زاده، مهدی اعلمی، علیرضا احمدیان
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۳۲ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۳۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: How to influence people and become a master of effective communication.
عنوان دیگر	۴ کتاب در ۱ کتاب: مهارت‌های ارتباط موثر، بهبود مهارت‌های اجتماعی، کتاب کار زوج درمانی، خود انضباطی.
موضوع	ارتباط بین اشخاص مهارت‌های اجتماعی زوج درمانی انضباط Interpersonal communication Social skills Couples therapy Discipline
نسانه افزوده	جوی‌زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم اعلمی، مهدی، ۱۳۵۹ - مترجم احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۱۵۰۳۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیب



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

راه‌های نفوذ در قلب‌ها

نویسنده	دیل کینگ
مترجمین	سعید جوی زاده مهدی اعلمی علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۳۵-۵
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۸۰,۰۰۰ تومان

خیابان شهرداری شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۴۲۹۴۸۴



Academicpress.ir



Academicpub1@gmail.com



فهرست مطالب

۶	مهارت‌های ارتباطی موثر.....
۷	مقدمه.....
۹	فصل ۱: ذهن انسان چگونه کار می‌کند.....
۱۵	فصل ۲: سطوح ارتباطی.....
۱۹	فصل ۳: هنر متقاعدسازی.....
۲۷	فصل ۴: کنترل مکالمه.....
۳۴	فصل ۵: اهمیت همدلی.....
۴۶	فصل ۶: مهارت کلامی.....
۵۳	فصل ۷: بدون از دست دادن شنوندگان داستان بگویید.....
۶۱	فصل ۸: روابط زوجین.....
۷۴	فصل ۹: شیوایی کلام.....
۸۲	کلام آخر.....
۸۳	مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشید.....
۸۴	معرفی.....
۸۵	فصل ۱: انتخاب کلمات.....
۹۵	فصل ۲: اضطراب: نگرانی در مورد افکار دیگران در مورد ما.....
۹۹	فصل ۳: قدرت جادویی کلمات.....
۱۰۸	فصل ۴: قدرت کلمات در تقویت، تشویق و تقویت اعتماد به نفس.....

- فصل ۵: کلمات باورها، ارزش‌ها و سرنوشت یک فرد را شکل می‌دهند..... ۱۱۸
- فصل ۶: مکالمه: توسعه همدلی با بهبود مهارت‌های گفتگو..... ۱۲۸
- فصل ۷: جالب باشید: مهارت‌های افراد موفق بزرگ را توسعه دهید..... ۱۳۳
- فصل ۸: قدرت استعاره..... ۱۳۸
- فصل ۹: یاد بگیرید که گفتگوی درونی خود را مدیریت کنید..... ۱۴۸
- فصل ۱۰: رابطه عشقی..... ۱۵۸
- فصل ۱۱: شوخ طبعی را توسعه دهید و دوستان جدیدی پیدا کنید..... ۱۶۲
- فصل ۱۲: دانستن چگونگی داستان گفتن..... ۱۶۶
- فصل ۱۳: طرز فکر..... ۱۷۰
- کتاب کار زوج درمانی..... ۱۷۹
- معرفی..... ۱۸۰
- فصل ۱: اهمیت ارتباط در زوج و چگونگی بهبود آن..... ۱۸۲
- فصل ۲: اول روی خودت کار کن..... ۱۸۷
- فصل ۳: خود در یک رابطه..... ۱۹۵
- فصل ۴: چرا زوج‌ها باید روی ارتباطات متمرکز کنند؟..... ۲۰۲
- فصل ۵: چگونه با مشکلات جدی برخورد کنیم..... ۲۰۶
- فصل ۶: چگونه به شریک خود نشان دهید که از آنها قدردانی می‌کنید..... ۲۱۵
- فصل ۷: تمرینات عملی برای تلاش با شریک زندگی خود برای بهبود ارتباطات..... ۲۲۳
- فصل ۸: ارتباط در ازدواج..... ۲۳۱
- فصل ۹: با هم رشد کنید..... ۲۴۰
- خود انضباطی..... ۲۵۰
- معرفی..... ۲۵۱
- فصل ۱: انضباط شخصی چیست؟..... ۲۵۶
- فصل ۲: مقاومت ذهنی چگونه شکل می‌گیرد؟..... ۲۶۱
- فصل ۳: چگونه می‌توانیم استراتژی‌های هنر جنگ را در زندگی روزمره خود ترکیب کنیم تا منظم بمانیم و به اهداف خود برسیم؟..... ۲۶۶
- فصل ۴: چگونه یک هدف را شناسایی می‌کنید؟..... ۲۷۱
- فصل ۵: چگونه متمرکز بمانیم و دشمن خود را شکست دهیم؟..... ۲۷۷

فصل ۶: چگونه زمان و خودمان را مدیریت کنیم؟	۲۸۱
فصل ۷: در ذهن سامورایی برای تغییر خودمان از امروز	۲۸۶
فصل ۸: تعیین اهدافی برای انجام	۲۹۲
فصل ۹: چگونه موانع ذهنی را برای جلوگیری از اهمال کاری حذف کنیم؟	۲۹۷
فصل ۱۰: مدیتیشن چگونه عمل می‌کند؟	۳۰۲
فصل ۱۱: چرا شکست وجود ندارد؟ موانع باعث رشد ما می‌شوند	۳۰۸
فصل ۱۲: چگونه از این فرمول‌هایی که در محل کار یاد گرفتید استفاده کنید؟	۳۱۳
فصل ۱۳: اهمیت تمرکز در زندگی	۳۱۹
فصل ۱۴: مدیریت استرس: نکات و تمرین‌هایی برای کاهش استرس	۳۲۴

مقدمه

در ابتدا، می‌خواهم از شما برای خرید این کتاب‌ها تشکر کنم. شما بهترین قدم اول را برای رسیدن به مهارت‌های ارتباطی شگفت‌انگیز برداشته اید.

به نظر می‌رسد که برقراری ارتباط برای همه سخت است، به خصوص ارتباط موثر. من قرار نیست دروغ بگویم؛ این می‌تواند بسته به موقعیتی باشد که در آن قرار می‌گیرید. این کتاب در اینجا برای کمک به خلاص شدن از شر همه آن مشکلات ارتباطی است.

شایان ذکر است که همه ما موجودات اجتماعی هستیم، بنابراین مهم است که بفهمیم ارتباط در سطح ذهنی چگونه عمل می‌کند. وقتی با کسی صحبت می‌کنید، فکر نمی‌کنید چیزهای کوچکی در بازی وجود داشته باشد، اما وجود دارد. این اولین چیزی است که می‌خواهیم مرور کنیم، که مطمئنم برای شما جالب خواهد بود.

سپس به پنج سطح ارتباط خواهیم پرداخت. فقط برای ارائه یک پیش‌نمایش سریع، پنج سطح کلامی، فیزیکی، شنوایی، احساسی و جنبشی هستند. ما به نحوه انجام آن در ارتباط موثر نگاه خواهیم کرد.

سپس به هنر متقاعدسازی می‌پردازیم. چیزهای مختلفی مانند زبان بدن در برقراری ارتباط متقاعدکننده نقش دارند و ما به این موارد خواهیم پرداخت تا به شما کمک کنیم متقاعدتر شوید.

در ادامه به نحوه مدیریت مکالمه خواهیم پرداخت. این بدان معنا نیست که شما دائماً صحبت خواهید کرد و همیشه کنترل مکالمه را در دست خواهید داشت. این به سادگی به این معنی است که شما زمان مناسب برای صحبت کردن و زمان مناسب برای گوش دادن را می‌دانید. گوش دادن سخت‌ترین بخش ارتباط است.

سپس به این خواهیم پرداخت که همدلی چطور شکل می‌گیرد. همدلی مهارت بسیار مهمی است که بسیاری از افراد هنگام برقراری ارتباط موثر از آن بی بهره هستند. همدلی نقش مهمی در درک مخاطبان شما دارد و خوشبختانه شما می‌توانید آن مهارت را به خوبی بیاموزید.

سپس به مهارت کلامی خواهیم پرداخت. این که بتوانید شیوا صحبت کنید تنها ماهیچه دیگری است که باید روی آن کار کنید، بنابراین می‌توانید حتی اگر هنگام صحبت کردن دچار لغزش شوید، آن را تغییر دهید.

در مرحله بعد، بهترین راه برای به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و داستان‌های شما را بررسی خواهیم کرد تا در نهایت علاقه مخاطبان خود را از دست ندهید. این ممکن است بزرگترین دلیلی باشد که چرا مردم حتی در هنگام برقراری ارتباط تلاش نمی‌کنند. آنها می‌ترسند که خسته کننده شوند، اما لازم نیست اینطور باشد.

در ادامه به بهترین نکات برای ارتباط موثر در روابط خواهیم پرداخت. ارتباط اغلب مهمترین مشکل بین زوجین است، اما با کمی آینده نگری می‌توانید از این مشکلات جلوگیری کنید.

در پایان در مورد شیوایی کلام صحبت خواهیم کرد. بالاخره هدف ما این است، اینطور نیست؟ ما می‌خواهیم یک سخنران شیوا باشیم و این دقیقاً همان چیزی است که شما قرار است یاد بگیرید.