

هنر ارتباط مؤثر



مؤلف:

امیر حسین غروی

سرشناسه: غروی یکتا، امیرحسین، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: هنر ارتباط موثر / مولف امیرحسین غروی
مشخصات نشر: تهران: فریور، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۱۱۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۹-۶۱-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ غ ۴ ب/ BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۸۳۴۷۲



نام کتاب: هنر ارتباط موثر
نویسنده: امیرحسین غروی یکتا
ناظر چاپ و صفحه‌آرا: پریسا نصیری
ویراستار: بهجت کریمایی - رها لک
چاپ و صحافی: فرشویه
نوبت: اول
سال چاپ: ۹۱ زمستان
تیراژ: ۱۰۰۰

تلفن پخش: ۸۸۶۰۵۲۵۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۷	 پیش‌گفتار
۹	 برنامه ریزی عصبی کلامی چیست؟
۱۱	 تاریخچه علم ان ال پی
۲۱	 بخش‌های مهم در ارتباطات
۲۳	 اصل اول
۲۷	 اصل دوم
۳۰	 اصل سوم
۳۱	 اصل چهارم
۳۲	 اصل پنجم
۳۵	 اصل ششم
۳۹	 ارتباط موثر در ان ال پی Rapport
۴۳	 الگوهای ارتباطی معمولی
۴۵	 اصل همراهی
۵۱	 همگام‌سازی
۵۷	 سطوح مختلف همگام‌سازی
۶۱	 نقاط عطف، آهنگ کلمات و تاکید بر آن‌ها
۶۱	 لهجه، یکی دیگر از کیفیت‌های کلامی افراد
۶۱	 تمرینی برای حذف لهجه‌های اضافی
۶۲	 ریتم و آهنگ کلام خود را تنظیم کنید

۶۲	 ریتم و آهنگ کلام باید فراخور حال طرف مقابل باشند.....
۶۶	 ظاهر افراد.....
۷۴	 همه کارهای ماء نوعی ارتباط است.....
۷۴	 چگونه ارسال یک پیام چگونگی دریافت آن را تعیین می‌کند.....
۷۵	 در ارتباط موثر، برای مخاطبان.....
۷۵	 چگونگی آغاز پیام نتیجه آن را تعیین می‌کند.....
۷۵	 ارتباط، یک خیابان دو طرفه است.....
۷۶	 ارتباط موثر، اجرای حرکات موزون.....
۷۷	 نور و نهای آینه‌ای در مضر انسان.....
۸۵	 نتیجه‌گیری.....
۸۷	 تکنیک "موافق و ناموافق".....
۸۹	 کالیبراسیون.....
۹۷	 سیستم ترجمه‌ی ارتباطات (VAKO).....

از خداوند جهان آرزوی برکت و شادکامی را برای همه دوستانی که این کتاب را در تالیف

کتاب فوق‌یاری نمودند خوانم.

ضمن عرض تشکر و سپاس فراوان از عزیزان:

سرکار خانم بهجت کریمانی به منظور ویراستاری کتاب

سرکار خانم آزاده ناصری جهت تایپ مطالب

مقدمه‌ی دکتر کوروش معدلی

به نظر بنده، یکی از شیرین‌ترین پیش‌فرضهای «ان.ال.پی» این است که ما نمی‌توانیم ارتباط برقرار نکنیم به عبارتی دیگر، ما مجبوریم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و چه بخواهیم و چه نخواهیم در حال برقراری ارتباط با دیگران هستیم. اما اینکه کیفیت ارتباطی که برقرار می‌کنیم در چه حد است موضوعی دیگر است. «ان.ال.پی» یا «برنامه‌ریزی عصبی کلامی» اهمیت زیادی به کیفیت ارتباطات می‌دهد. ما می‌توانیم با یک نفر قهر کنیم، به دلیل اختلافاتی که با او داریم، یا بسیار صمیمی باشیم به دلیل تفاهم‌های زیادی که با او داریم. گاهی نیز از نظر کلامی با فردی صمیمی هستیم، ولی از درون با او قهریم مانند زمانی که با شخصی اختلاف داریم، اما به دلیل ارزش‌های فرهنگی یا منافع فردی، نمی‌توانیم با او به اصطلاح قطع رابطه نماییم و یا بر عکس از نظر کلامی با شخصی قهریم ولی در درون با او صمیمی هستیم مانند زمانی که با فرزندان یا یکی از اعضای خانواده اختلاف داریم. در تمامی شرایط بالا ما در حال برقراری ارتباط هستیم و از همه مهم‌تر آن است که ما در همه‌ی حالات بالا در حال تاثیر گذاری روی ضمیر ناخودآگاه طرف مقابل هستیم، حتی زمانی که دل و زبان ما دوتاست. در «برنامه‌ریزی عصبی کلامی» ما مدیریت ارتباطات را یاد می‌گیریم و می‌آموزیم ارتباط خوب چیست و این که ارتباط موثر چیست؟ چطور می‌توان کد ذهنی دیگران را شناسایی کرد تا بر اساس آن بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

در تمامی زوایای زندگی، در خانواده با دیگر اعضای خانواده، در محل کار با همکاران، در دانشگاه با همکلاسی‌ها و خلاصه همه جا ما

نیازمند به برقراری ارتباط هستیم ارتباطی که کیفیت و تاثیر گذاری آن گاهی می تواند زندگی ما را به طور مثبت و یا منفی متحول نماید. یکی از شاخه های اصلی توجه در «ان.ال.پی» و در کنار توجه به اهداف و موانع ذهنی، ارتباطات است در «ان.ال.پی» به کوچک ترین زوایای ارتباطات پرداخته می شود. موضوعی که تا زمان «ان.ال.پی» وجود نداشت و برای اولین بار در تاریخ زندگی بشر به این موضوع با دقت و عمق فراوان پرداخته شد، زیرا ابداع گران این روش «ریچارد بندلر» و «جان گریندر» که از اساتید بنده هستند، پی بردند که منشاء بسیاری از اختلافات، عدم توانایی در ایجاد ارتباط موثر است. اگر ما بتوانیم، یک ارتباط موثر را با شخص یا اشخاص دیگری برقرار کنیم، می توانیم آن ها را متقاعد به انجام هر کاری نماییم. می توانیم، فرزندان را ترغیب به خواندن بیش تر درس نماییم. می توانیم، طوری با همسرمان ارتباط برقرار کنیم که همراهی بیش تری را از او دریافت کنیم و یا در خرید یا فروش یک چیز از همکاری بیشتر طرف مقابل بهره ببریم.

همراه عزیزم آقای «غروی» که از اساتید به نام «ان.ال.پی» در ایران هستند در این کتاب به معرفی روش های موثر ایجاد ارتباطات که از مباحث مهم «ان.ال.پی» است، می پردازد و امیدوارم که شما خواننده ی محترم، بتوانید این اصول را بیاموزید و در اساعه ی این علم پیشرو و جهان گیر فعال باشید.

پیروز و سربلند باشید

دکتر کورش معدلی

بنیانگذار «ان.ال.پی» آکادمیک» در ایران

پیش‌گفتار

به نام آن که قلم را در دستان من نگه‌داشت و قدرت انتقال این علوم نوین انسانی را در قالب کلمات و جملات به من آموخت. به نام آن که در راستای هدایت خاص خود علمی را همچون:

NLP (Neuro Linguistic Programming)، اناگرام و هیپنوتیزم اریکسونی و دیگر علوم نوین را در مسیر زندگی‌ام قرار داد؛ علمی که انسان را در جایگاه بالاتری از تفکر و آگاهی قرار می‌دهد و می‌تواند قطره‌ای بس شگرف را از این اقیانوس وسیع و پر رمز و راز انسان به ما معرفی کند و همیشه خداوند حی و قیوم را شکرگزارم که چنین توفیق عظیمی را شامل حال این بنده‌ی خود نموده است. اگر چه هرگز قادر نیستم حتی شکر درهای از نعمت‌های او را به جای آورم. حال آن که امیدوارم با انتقال صحیح این علوم به علاقه‌مندان عزیز گوشه‌ای از این وظیفه را انجام داده باشم.

موسسه مطالعاتی مرز اندیشه نوین «کانون NLP ایران» به عنوان نخستین مرکز تخصصی آموزش‌های علمی و آکادمیک در خصوص آموزش علوم نوین انسانی و روان‌شناسی نوین تلاش می‌کند با تألیف کتاب‌هایی در این زمینه به دست متخصصان این امر، راهگشای تمام عزیزان جویای کمال و موفقیت در زندگی باشد.

آنچه سبب شد تألیف کتاب‌هایی را در خصوص NLP آغاز نمایم، ترجمه‌هایی بود که بدون فرهنگ‌سازی صحیح درباره‌ی این علم صورت گرفته بود و بیشتر دانشجویان این دوره‌ها با مطالعه‌ی آن‌ها سردرگم می‌شدند. به دلیل تخصصی بودن این علم و اجرای تکنیک‌های متفاوت، بسیاری از مفاهیم آن مبهم باقی می‌ماند؛ به همین دلیل علاوه بر آموزش‌های تخصصی فرهنگ‌سازی بهینه، سعی کردیم ترجمه، تألیف و فرهنگ‌سازی به صورت همزمان صورت پذیرد که خوشبختانه در این

چند سال آموزش پیوسته، بسیار ثمربخش بوده است و تمام دانشجویان از آن رضایت داشته‌اند.

این اثر، تنها یک تألیف نیست، بلکه با مطالعه‌ی مراجع متعدد و گوناگون خارجی و آموزش‌های تخصصی سعی نموده‌ام مقدمات، اصول و همچنین تکنیک‌های این علم را معرفی نمایم و به ترتیب، در کتاب‌های آتی، مباحث را به صورت مفصل‌تر بیان خواهم کرد. هر چند به دلیل اجرای تکنیک‌های عملی، بیان کامل و شرح دقیق مباحث در کتاب میسر نیست، اما سعی شده است تا حد امکان این کتاب‌ها راهنمای خوبی برای دانشجویان و علاقه‌مندان به این علم باشد.

در این مجموعه کوشیده‌ام این دانش را به صورت بسیار راحت و به زبانی بسیار ساده توضیح دهم و پرده از رازهای ذهن و رفتار انسان بردارم و دانش نوین NLP را به مخاطبان معرفی نمایم. امید است مورد قبول علاقه‌مندان و خوانندگان گرامی قرار گیرد.

تمام انسان‌ها خالق و کنترل‌کننده تمام اتفاقات متحیرکننده و شگفت‌انگیز در زندگی خود هستند و می‌توانند ذهن و برنامه‌های ذهنی خود را هدف‌مند طراحی نمایند و از زندگی خود شاهکار دیگری بسازند.

هنگامی که شما وسیله‌ای را برای استفاده در منزل خریداری می‌کنید؛ مانند: یک دستگاه پرینتر، ماکروویو، ماشین لباسشویی و غیره، زمان خاصی را صرف مطالعه‌ی دستورالعمل‌های استفاده از این دستگاه می‌نمایید تا این که متوجه شوید این دستگاه جدید چگونه کار می‌کند و حتی چگونه می‌توان از آن بهتر بهره برد.