

السلامة للجميع

ارتباط موثر و سلامت کاری

علی نور محمدی

سرشناسه	: نورمحمدی، علی، ۱۳۴۲
عنوان و نام پدیدآور	: ارتباط مؤثر و سلامت کاری / علی نورمحمدی
مشخصات نشر	: تهران: نورسا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.: مصور.
فروست	: مجموعه کتاب‌های ارتباط مؤثر با رویکرد مدیریت اسلامی، ایرانی؛ [ج ۶]
شابک	: ۹۴۷۳۲-۵-۰-۶۰۰-۹۷۸: ۶۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۸
موضوع	: ارتباط بین اشخاص - کسب و کار -- ارتباط
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ج ۶. ۴۲۳ الف / BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۴۰۸۶۶

ارتباط مؤثر و سلامت کاری

نویسنده: علی نورمحمدی	شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
آماده‌سازی: احمد نورمحمدی	قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال
چاپ و صحافی: هم‌کیشان	نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳



نشانی: تهران، خیابان شریعتی، پایین‌تر از حسینیه ارشاد، خیابان کوشا، پلاک ۱۶
 تلفن و نمابر: ۰۲۱-۲۲۲۲۸۱۵۹
 آدرس وبسایت: www.noursa.ir
 پست الکترونیک: info@noursa.ir
 پیامک: ۴۸۳۰۰۸ ۳۰۰۰
 تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات نورسا می‌باشد.

فهرست

پیشگفتار ۹

فصل ۱- ارتباط مؤثر و پذیرش تفاوت‌ها ۱۳

تفاوت در نظام خلقت بانظم خداوند ۱۳

محدوده تفاوت‌های انسان ۱۷

تفاوت‌های روانی زن و مرد ۱۷

تفاوت در ویژگی‌های زنان و مردان ۱۹

مقایسه تفاوت ویژگی‌های زنان و مردان ۲۶

پذیرش تفاوت‌ها ریزبنای ارتباط مؤثر ۲۸

هفت راهکار عملی پذیرش تفاوت‌ها ۳۰

انعطاف‌پذیری بیشتر با پذیرش تفاوت‌ها ۳۰

موانع عدم پذیرش تفاوت‌ها ۳۱

هفت نقش پذیرش تفاوت در ارتباط مؤثر ۳۲

فصل ۲- ارتباط مؤثر و مسئولیت‌پذیری ۳۳

ضرورت ایجاد حس مسئولیت‌پذیری ۳۴

هفت عامل مؤثر در احساس مسئولیت ۳۴

هفت ویژگی افراد مسئولیت‌پذیر ۳۵

هفت مسئولیت اساسی انسان ۳۵

مسئولیت در برابر خویشتن ۳۶

مسئولیت در برابر خداوند ۳۷

مسئولیت در برابر خانواده ۳۹

مسئولیت در برابر فامیل و همسایه ۴۰

مسئولیت در برابر کار و فعالیت ۴۱

۴۴..... مسئولیت در برابر جامعه اسلامی

۴۵..... مسئولیت انسان در برابر طبیعت

۴۶..... فواید مسئولیت‌پذیری

۴۶..... هفت علت عدم مسئولیت‌پذیری افراد

۴۷..... هفت نقش مسئولیت‌پذیری در ارتباط مؤثر

فصل ۳- ارتباط مؤثر و کار تیمی ۴۹

۵۰..... تعریف کار تیمی

۵۱..... هفت ویژگی گروه

۵۱..... هفت ویژگی تیم

۵۲..... هفت تفاوت تیم در مقابل گروه

۵۲..... هفت دلیل برای انجام کار تیمی

۵۳..... هفت اصل در ایجاد کار تیمی

۵۳..... هفت عامل کلیدی ساخت یک تیم

۵۳..... هفت مرحله تکامل تیم

۵۴..... اصول و مبانی کار تیمی

۵۴..... هفت اصل برای داشتن هدف عالی در تیم

۵۴..... هفت اصل احساس رسالت داشتن تیم

۵۵..... هفت اصل برای آماده بودن تیم

۵۵..... هفت اصل همفکر و همکار بودن تیم

۵۶..... هفت اصل مشتاق بودن تیم

۵۶..... هفت اصل در نظم و انضباط داشتن تیم

۵۶..... هفت اصل ارتقاء و بهره‌ور بودن تیم

۵۷..... هفت اصل در مشکل‌گشا بودن تیم

۵۷..... هفت اصل یاری‌دادن و بالا کشیدن تیم

هفت اصل قابل اعتماد بودن تیم.....	۵۸
هفت اصل متعهد بودن تیم.....	۵۸
هفت اصل لیاقت و کفایت تیم.....	۵۹
هفت اصل ارتباطات صحیح تیم.....	۵۹
هفت اصل با اخلاق بودن تیم.....	۵۹
هفت روش برای رابطه مندی.....	۶۰
هفت اصل در انعطاف پذیری تیم.....	۶۰
هفت اصل از خود گذشتگی داشتن تیم.....	۶۱
هفت اصل پیگیر و خستگی ناپذیر بودن.....	۶۱
موانع کار تیمی.....	۶۲
هفت دلیل نبود اعتماد در تیم.....	۶۲
هفت دلیل ترس از برخورد در تیم.....	۶۲
هفت دلیل نبودن تعهد در تیم.....	۶۳
هفت دلیل پرهیز از مسئولیت پذیری.....	۶۴
هفت دلیل بی توجهی به نتیجه کار.....	۶۵
هفت نقش کار تیمی بر ارتباط مؤثر.....	۶۶

فصل ۴- ارتباط مؤثر و نظم و انضباط..... ۶۷

مفاهیم نظم و انضباط.....	۶۸
هفت عامل مؤثر بر منظم شدن.....	۷۰
هفت عامل مؤثر بر استمرار نظم.....	۷۰
هفت عامل مؤثر در ایجاد بی نظمی.....	۷۰
نظم در امور شخصی و زندگی.....	۷۱
نظم و انضباط عامل موفقیت انسان.....	۷۶
هفت نقش نظم و انضباط در ارتباط مؤثر.....	۷۸

فصل ۵- ارتباط مؤثر و ارگونومی و آراستگی

۷۹

- ۸۰ ارگونومی و وضعیت مطلوب بدن
- ۸۱ قلمروی مطالعات ارگونومی
- ۸۲ ارگونومی و کار با کامپیوتر
- ۸۶ ویژگی‌های صندلی مناسب
- ۸۷ ویژگی‌های میز کار مناسب
- ۸۹ ویژگی‌های نورپردازی محیط کار
- ۹۰ آراستگی در سازمان و محیط
- ۹۲ انواع آراستگی
- ۹۴ نظام آراستگی یا فایواس ژاپنی
- ۹۵ هفت مزیت پیاده‌سازی نظام آراستگی
- ۹۵ نمونه روش‌های اجرای فایواس
- ۹۸ هفت نقش ارگونومی و آراستگی در ارتباط مؤثر

فصل ۶- ارتباط مؤثر و نقد و انتقاد

۹۹

- ۱۰۱ نقدهای مثبت و منفی
- ۱۰۴ هفت معیار شناخت انتقاد از تخریب
- ۱۰۴ هفت اصل تفکر نقادانه
- ۱۰۵ هفت گام برای داشتن تفکر نقادانه
- ۱۰۶ هفت ویژگی تفکر نقادانه
- ۱۰۷ هفت ویژگی افراد دارای تفکر نقادانه
- ۱۰۷ هفت توصیه برای پرورش تفکر نقادانه
- ۱۰۸ هفت شرط انتقاد کردن
- ۱۰۹ هفت روش انتقاد تأثیرگذار
- ۱۱۰ هفت سبک انتقاد کردن

- ۱۱۱ هفت روش صحیح انتقاد کردن
- ۱۱۲ هفت تکنیک نقد و انتقاد صحیح
- ۱۱۳ هفت سبک برخورد با انتقاد بد
- ۱۱۴ هفت نقش نقد و انتقاد در ارتباط مؤثر

۱۱۵ فصل ۷- ارتباط مؤثر و همکاری و شراکت

- ۱۱۵ هفت دلیل دینی همکاری و مشارکت
- ۱۱۷ مفاهیم مرتبط با همکاری و شراکت
- ۱۱۸ نهادهای مشارکتی در جامعه
- ۱۱۹ هفت پیامد و دستاورد نهاد مشارکتی
- ۱۱۹ اصول تعاون و همکاری در کارها
- ۱۲۰ هفت اصل همکاری در جهان
- ۱۲۱ هفت مبنای همکاری در محیط کار
- ۱۲۲ هفت شرط اولیه انجام شراکت
- ۱۲۲ هفت گام فرایند شکل گیری شراکت
- ۱۲۳ هفت گام ارتباطات مؤثر در توسعه شراکت
- ۱۲۴ هفت گام مؤثر در حفظ شراکت پایدار
- ۱۲۵ هفت مانع اخلاقی همکاری و شراکت
- ۱۲۶ هفت نتیجه شراکت نامناسب
- ۱۲۷ هفت نقش همکاری در ارتباط مؤثر

۱۲۸ منابع و مأخذ

پیشگفتار

سلام

ما انسان‌ها تمام لحظات زندگی را، در ارتباط با خود، خداوند، خانواده، دوست، همکار، مشتری، همسایه، فامیل، مردم و طبیعت می‌گذرانیم.

قرن‌ها است که دانشمندان علوم انسانی تلاش می‌کنند، علم «ارتباطات مؤثر» را با بهره‌گیری از کتب آسمانی و تجربیات بشری تبیین و مدون نمایند، تا انسان‌ها بتوانند از دانش «ارتباطات مؤثر» بهره‌مند گردیده و روابطشان، با خود، خانواده، مردم و طبیعت به بهترین شکل ممکن صورت پذیرد، و بدین‌وسیله سلامت و نشاط در افراد و جامعه حاکم باشد.

از طرفی خداوند متعال برای اینکه انسان‌ها، الگوی مناسبی در زندگی داشته باشند، با فرستادن آخرین رسول خود حضرت محمد ﷺ، ایشان را به‌عنوان اسوه اخلاق و ارتباط مؤثر به بشریت معرفی فرموده و قرآن کریم را مبنای تمام امور زندگی قرار داده، تا مسلمانان با بهره‌گیری از این کتاب هدایت، بتوانند زندگی خود را سامان دهند و با آرامش با یکدیگر ارتباط مؤثری داشته باشند.

ما در این کتب سعی کرده‌ایم با الگوگیری از قرآن کریم، و کلام معصومین (علیهم‌السلام) مبنای خود را بر پایه دین قرار داده و از علم و تجربیات دانشمندان و نویسندگان و مدیران این حوزه نیز بهره‌مند شویم تا بتوانیم مفاهیم کتاب‌های ارتباط مؤثر را بر مبنای مدیریت اسلامی، ایرانی ارائه دهیم.

کتاب‌های ارتباطات مؤثر با رویکرد اسلامی، ایرانی؛ حسب سفارش مدیرعامل فرهیخته بانک دی، بانک ارزش‌آفرین، جناب آقای دکتر شفیع‌زاده که خود از مدیران برتر در صنعت بانکداری اسلامی است و همیشه در تلاش بوده و هستند که

بهترین شیوه مدیریتی را بر مبنای روش اسلامی، ایرانی اجرا و نهادینه نمایند، در هفت جلد طراحی، و هر کتاب از هفت فصل با پیوستگی خاص گردآوری و تألیف گردیده است، تا با توجه به ارزش‌های اسلامی حاکم بر جامعه، کارکنان و مشتریان محترم بانک دی و مردم عزیز ایران در تمامی مراحل کار و زندگی از این آثار استفاده نموده و به برکت آیات قرآن، علم و عقل بتوانند ارتباط مؤثری با خود، خداوند، خانواده و دیگران داشته و در همه امور زندگی موفق باشند.

بدین جهت لازم می‌دانیم از عنایت مدیرعامل محترم و مدیرکل محترم روابط عمومی جناب آقای ابراهیم صفرلکی و همه مدیران بانک دی، بابت اهتمام به تولید آثار علمی با رویکرد اسلامی، ایرانی نهایت تشکر را داشته باشیم.

امیدواریم مردم شریف ایران، مدیران و کارکنان محترم بانک ارزش‌آفرین دی، در فرآیند کار و زندگی، در نهایت سلامت و ارتباط مؤثر با همدیگر، همیشه بتوانند برای آبادانی ایران اسلامی با آرامش و موفقیت عمل نمایند.

با تشکر و امتنان

انتشارات نورسا

مهرماه ۱۳۹۳