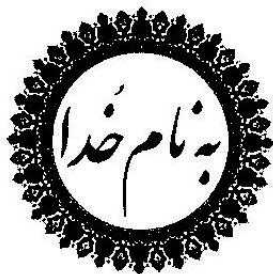


۱۵۹۴۹۱۴



ارتباط فوق حرفه‌ای در یک دقیقه

نوشته:

دکتر رضا یادگاری

مربی کارآفرینی

دبیر بنیاد سخنرانان حرفه‌ای ایران

برنده جایزه ملی جلال آل احمد

شهرام فخار

بنیانگذار رستوران‌های زنجیره‌ای

پدر خوب و شلتوک

سرشناسه: یادگاری، رضا، ۱۳۵۷ - Yadegari, Reza

عنوان و نام پدیدآور: ارتباط فوق حرفه‌ای در یک دقیقه/نوشته رضا یادگاری، شهرام فخار.
مشخصات نشر: تهران: کارآفرینان بزرگ، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۵-۹۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روابط عمومی

شناسه افزوده: فخار، شهرام، ۱۳۵۴ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ الف۴/۲ HM۱۲۲۱

رده بندی دیویی: ۶۵۹/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۵۰۳۷۹

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: Public relations

آدرس انتشارات کارآفرینان بزرگ:

تهران صندوق پستی ۱۵۸۶-۱۳۴۴۵

www.karafarinanebozorg.com آدرس پخش:



عنوان: ارتباط فوق حرفه‌ای در یک دقیقه

نویسنده: دکتر رضا یادگاری - شهرام فخار

مشاور اجرایی: علی نظامی فرد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نظارت چاپ: گروه هنری عقیق

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۵-۹۱-۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

این کتاب تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد و کلیه حقوق مادی و معنوی آن به نام انتشارات کارآفرینان بزرگ به ثبت رسیده است.
تولید و تکثیر این اثر به هر شکلی (چاپ، کپی، انتشار الکترونیکی و ...) بدون اجازه کتبی مولف مجاز نمی‌باشد و متخلفین به موجب بند ۱۰ ماده ۲ قانون حمایت از مولفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

- ۸ - مقدمه
- ۹ - مصنوعی رفتار نکنید
- ۹ - همه چیز را به خودتان ربط ندهید
- ۹ - مراقب عبارت‌های تأییدی خود باشید
- ۱۰ - وانمود نکنید همه چیز را می‌دانید
- ۱۰ - از خیال برنامه بریزید
- ۱۱ - کمک بزرگی را دیگران فراهم کنید
- ۱۱ - دیوانه‌وار توجه نشان دهید
- ۱۲ - با اطرافیان آنها را تعجب‌برانگیز کنید
- ۱۲ - استقامت، پیروزی نیست، برده‌ها نیست
- ۱۲ - دوستان حقیقی پیدا کنید
- ۱۳ - فراموش نشدنی باشید
- ۱۳ - کاریزماتیک شوید!
- ۱۴ - هنر "حضور" را خوب بیاموزید
- ۱۵ - اعتماد به نفس داشته باشید
- ۱۶ - بر مبانی گفتگو مسلط شوید
- ۱۷ - جمع را کنترل کنید
- ۱۸ - ارتباط چشمی موثر را تمرین کنید
- ۱۹ - با کمک بدن‌تان حرف بزنید
- ۲۰ - وقتی تردید دارید، تقلید کنید
- ۲۱ - اشتراک‌گذاری
- ۲۲ - حواس‌تان را جمع کنید
- ۲۲ - انسانیت را، پیش از سِمَت و رتبه، در اولویت قرار بدهید
- ۲۲ - آدم‌ها را از درون‌شان بیرون بکشید
- ۲۲ - به زبان بدن خود توجه کنید

- ۲۳ - از دل ضعف، قدرت بگیرید
- ۲۳ - هرگز سعی نکنید ادا در بیاورید
- ۲۳ - عاشق زندگی باشید
- ۲۳ - انتظار بهترین‌ها را داشته باشید
- ۲۳ - امیدبخش باشید
- ۲۴ - دارایی‌هایتان را با دیگران شریک شوید
- ۲۴ - شخصیت چیست؟
- ۲۴ - شنونده‌ای عالی باشید
- ۲۴ - بیشتر مطالعه کنید و علائقتان را گسترش دهید
- ۲۵ - خوش صحبت باشید
- ۲۵ - نظرات خود را بیان کنید
- ۲۵ - با آدم‌های بد ملاقات کنید
- ۲۵ - خودتان با...
- ۲۶ - توجه طلب نباشید
- ۲۶ - نگاه و نگرشی مثبت داشته باشید
- ۲۶ - فرصت‌های‌تان را خودتان خلق کنید
- ۲۷ - حامی دیگران باشید
- ۲۷ - پایبند اصول باشید و از اعتبار خود محافظت کنید
- ۲۷ - آرامش خود را حفظ کنید
- ۲۷ - مسئولیت‌پذیر باشید
- ۲۸ - از تکانه‌های نامعقول به سلامت گذر کنید
- ۲۸ - حقیقت طلب باشید
- ۲۸ - شجاع باشید و عقب‌نشینی نکنید
- ۲۹ - همدل باشید
- ۲۹ - اعتماد به نفس داشته باشید
- ۳۰ - با «همه» رفتاری مودبانه داشته باشید
- ۳۰ - از کسانی که می‌شناسید شروع کنید

- ۳۰ - از فناوری کمک بگیرید
- ۳۰ - فکرتان را باز کنید
- ۳۱ - سؤال پرسید
- ۳۱ - اجتماعی باشید
- ۳۱ - تکیه‌گاه باشید
- ۳۱ - در تمرین باشید
- ۳۲ - عضو گروه‌های کاری شوید
- ۳۲ - زود ادراکات ندهید
- ۳۲ - شهادت داشته باشید
- ۳۳ - اشتیاق داشته باشید
- سعی کنید هر وسیله و اموری که بر عهده‌تان گذاشته می‌شود، به موقع انجام دهید
- ۳۳ - متواضع باشید
- ۳۴ - با بردباری با دیگران برخورد کنید
- ۳۴ - به همکاران احترام بگذارید، حتی اگر با آنها مشکل دارید
- ۳۴ - به شایعات دامن نزنید
- ۳۴ - دانش‌تان را با همکاران‌تان به اشتراک بگذارید
- ۳۵ - مرتب و با برنامه باشید
- ۳۵ - همیشه حرفه‌ای باشید، حتی در مهمانی‌های کاری
- ۳۵ - نقش درست را برای خود پیدا کنید
- ۳۶ - تصویر خود را با دقت بسازید
- ۳۶ - از ژست‌های قدرتی غافل نشوید
- ۳۷ - بزرگ حرف بزنید
- ۳۷ - تماس چشمی را تحت کنترل داشته باشید
- ۳۷ - قانون کتانی قرمز را به یاد داشته باشید
- ۳۸ - شبکه‌ای قدرتمند و مؤثر برای خود بسازید
- ۳۸ - فکر نکنید همه باید شما را دوست داشته باشند

- ۳۹ - از ایجاد درگیری و نشان دادن عصبانیت نترسید
- ۳۹ - از وجود دشمن نترسید
- ۴۰ - شمرده صحبت کنید
- ۴۰ - با اعتماد به نفس صحبت کنید
- ۴۱ - به چیزی که می‌گویید اعتقاد داشته باشید
- ۴۱ - خودپرستی را کنار بگذارید
- ۴۱ - با صدای تان با ملایمت رفتار کنید
- ۴۳ - واس‌تان به وضع نشستن یا ایستادن تان باشد
- ۴۳ - مراقب زیر و بم صدای تان باشید
- ۴۳ - خم شدن را آه کنید
- ۴۴ - بدون آه گه اندن را شروع کنید
- ۴۴ - تمرین کنید
- ۴۴ - مثبت‌اندیشی و سلامت
- ۴۵ - مثبت‌اندیشی و عموکرد
- ۴۶ - جدا کردن واقعیات از تخیل
- ۴۷ - یک مورد مثبت را شناسایی کنید
- ۴۷ - همیشه قدرشناس باشید
- ۴۸ - روراست باشید
- ۴۸ - به تفاوت «چه» در مقابل «چگونه» توجه کنید
- ۴۹ - دوستان تان را با هم آشنا کنید
- ۴۹ - سخت نگیرید، گاهی به خودتان بخندید
- ۴۹ - مشتاق و پرشور باشید
- ۵۰ - خنده بر هر درد بی درمان دواست
- ۵۰ - بدن خود را دوست بدارید
- ۵۰ - یادتان باشد اعتماد به نفس با گستاخی متفاوت است
- ۵۲ - خودتان را بشناسید
- ۵۳ - اصیل باشید

- ۵۳ - مثبت فکر کنید
- ۵۴ - با انگیزه باشید
- ۵۴ - ذهن باز و انعطاف پذیر داشته باشید
- ۵۵ - اهل رقابت باشید
- ۵۵ - انتخاب کنید در چه چیزی می خواهید بهترین باشید
- ۵۶ - یک مربی پیدا کنید
- ۵۶ - از چالش فرار نکنید
- ۵۷ - تصمیم بگیرید
- ۵۷ - تمرین کنید
- ۵۷ - با تجربه کردن یاد بگیرید
- ۵۸ - فداکاری کنید
- ۵۸ - با شکست رو در رو شوید
- ۵۹ - تمرین کنید که بتوانید خودتان و همکاران را تجزیه و تحلیل کنید
- ۵۹ - مسیر درست را پیدا کنید و ادامه دهید
- ۶۰ - متواضع باشید
- ۶۰ - کار خلاقانه را اول از همه انجام بدهید
- ۶۱ - زمانی برای تمرکز اختصاص بدهید
- ۶۱ - عضله‌ی مغزتان را ورز بدهید
- ۶۱ - وقت شناس باشید
- ۶۲ - حقیقتاً با دیگران همدلی کنید
- ۶۲ - زمانی که لازم است عذرخواهی کنید
- ۶۲ - زیاد لبخند بزنید
- ۶۲ - مودب باشید
- ۶۳ - از لحاظ هیجانی باهوش باشید
- ۶۳ - سعی کنید راهی که پیدا می کنید برد-برد باشد
- ۶۳ - مطابق با ندای درونی‌تان رفتار کنید

مقدمه

شیرینی برق‌اری ارتباط ما با دیگران تا حد زیادی روی زندگی که تجربه خواهیم کرد تأثیر مثبت دارد درآمد، رابطه‌ها و مسیر شغلی ما همگی در گرو نوع برقراری ارتباط ما با دیگران است. فارغ از اینکه هدف، شغل یا خواسته‌های شما چیست، راهی برای فرار از این مسند وجود ندارد: این روابط شخصی است که دنیا را اداره می‌کند. در این میان، نمونه برخی افراد قادرند در زمانی کوتاه تقریباً با هر کسی ارتباط برقرار کنند و رستای برخی شبکه‌ای خالی از رابطه دارند؟ در این کتاب درباره فرمول‌هایی که در کسب و کار آنها را باید رعایت کنید تا تبدیل به یک ابر قهرمان در حوزه ارتباطات شما شود، اشاره کرده ایم.

بدون در نظر داشتن شهرت و مقام، مردم همچنان مردم هستند و راه‌های برقراری ارتباط با آنها همیشه یکسان است. فزونی ندارد این نکته‌ها را برای ارتباط با همسایه دیوار به دیوارتان به کار ببرید یا یکی از آدم‌های مشهور که در یک مهمانی دیده‌اید. این روش‌ها روی همه آدم‌ها کار می‌کنند پس آنها را خوب یاد بگیرید، انجام دهید و به یک سلبریتی تبدیل شوید.