

نه پر رو باش

نه کم رو

دکتر محمد قهرمانی خرم

دکتر رویا شرافت

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: نه کم رو باش نه پررو / محمد قهرمانی خرم، رویا شرافت؛
ویراستار نرگس خاتون برزگر.

مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۰۷ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

فروست: مجموعه خودیاری؛ ۵.

شابک: ۹-۹-۹۵۸۰۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal relations

موضوع: ارتباط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal communication

شناسه افزوده: شرافت، رویا، ۱۳۵۶-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ق ۴الف / BF۶۳۷

رده دهانه دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابخانه ملی: ۵۳۸۳۶۷۱



عنوان کتاب: نه پر رو باش نه کم رو (مجموعه خودیاری ۵)

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم - دکتر رویا شرافت

ویراستار: نرگس خاتون برزگر

طراح جلد: بهداد شریفی مطلق

تصویرگر جلد: علی پاک نهاد

تصویرگر داخل صفحات: زهرا نورآیین

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ:

شابک: ۹-۹-۹۵۸۰۶-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات: ندای کادح

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: ضرورت یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بین فردی	۱۳
تاریخچه ارتباط	۱۴
چرا با دیگران ارتباط می‌گیریم؟	۱۵
اگر مهارت ارتباطی و ارتباط موثر نداشته باشیم دچار چه مشکلاتی می‌شود؟	۱۶
چگونه با خود به یادگیری مهارت ارتباطی و رابطه موثر را بفهمیم؟	۱۸
هدف از یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بین فردی چیست؟	۲۱
نظر بزرگان در رابطه با مهارت‌های ارتباطی و بین فردی	۲۳
ضرب المثل‌های رایج در رابطه با مهارت‌های ارتباطی و بین فردی	۲۶
فصل دوم: مفهوم ارتباط و مهارت‌های ارتباطی و بین فردی و ارتباط موثر	۲۹
ارتباط چیست؟	۳۰
اجزای ارتباط	۳۱
انواع پیام در ارتباط	۳۲
اشتباهات رایج در ارسال و دریافت پیام	۳۴
مهارت‌های ارتباطی چیست؟	۵۶
مهارت ارتباط موثر چیست؟	۵۷
مهارت‌های اساسی برای برداشتن ارتباط موثر	۵۷
مهارت ارتباط بین فردی چیست؟	۶۲
زبان بدنی	۶۲
حالات چهره	۶۶
فاصله بین فردی	۶۸

نقش زبان در حریم افراد	۷۱
حالات "من" در شخصیت افراد و تحلیل روابط متقابل	۷۲
انواع بالغ درون	۷۷
حالات "من" در درون شخصیت خود را اصلاح کنید	۸۱
بازی های روانی افراد با یکدیگر	۸۲
بازی روانی	۸۲
انواع بازی های روانی بد	۸۶
فصل سوم: آشنایی با انواع روش های ارتباطی	۱۰۲
انواع ارتباط	۱۰۴
سناسایی روش ارتباطی شما با دیگران	۱۰۵
در چه موقعیت هایی رفتار جرات مندانه مناسب نیست؟	۱۰۹
انواع رفتار منفعلانه، پرخاشگرانه و جرات مند	۱۱۰
فصل چهارم: دوره و مراحل ارتباط گرفتن با دیگران	۱۱۳
مراحل ارتباط گرفتن با دیگران	۱۱۵
مرحله اول: شروع گفتگو	۱۱۶
مرحله دوم: ادامه گفتگو و ارتباط	۱۱۸
مرحله سوم: خاتمه گفتگو	۱۲۳
فصل پنجم: غلبه بر کم رویی و ابزار وجود کردن، نه گفتن به دیگران	۱۲۷
بر روی	۱۲۸
کم رویی (خجالت)	۱۲۹
شباهت های خجالت و تقصیر	۱۳۰
تفاوت های خجالت و تقصیر	۱۳۰
انواع خجالت و شرم	۱۳۱
ویژگی افراد کم رو	۱۳۲

علل پر رویی و کم رویی	۱۳۵
نقش والدین در خجالتی شدن فرزندانشان	۱۳۶
فصل ششم: روش های غلبه با کم رویی و افزایش ابراز وجود نه گفتن	۱۳۹
راه های کنار گذاشتن کم رویی	۱۴۰
ابراز وجود چیست؟	۱۴۱
آشنایی با حقوق فردی	۱۴۲
حقوق و مسئولیت های شما	۱۴۳
خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جرات مند	۱۴۴
چگونه ابراز وجود را در خود تقویت کنید؟	۱۴۶
انواع روش های ابراز وجود	۱۵۰
روش های مختلف نه گفتن و یار در خواست های غیر منطقی	۱۵۴
دیگران	
چرا انسان ها گفتن "نه" برایشان دشوار است؟	۱۵۵
چگونه به دیگران "نه" بگوییم؟	۱۵۵
چگونه "نه" محترمانه به دیگران بگوییم؟	۱۵۷
فصل هفتم: روش های برقراری ارتباط با گروه های مختلف سنی	۱۵۹
۱- ارتباط با کودکان	۱۶۰
چگونه با کودکان ارتباط بگیریم؟	۱۶۰
۲- ارتباط با نوجوان (از ۱۳ تا ۱۸ سال)	۱۶۴
چگونه با نوجوانان ارتباط بگیریم؟	۱۶۴
۳- ارتباط با جوانان (حدود سن ۱۹ تا ۳۰ سال)	۱۶۷
چگونه با جوانان ارتباط بگیریم؟	۱۶۷
۴- ارتباط با بزرگسالان (حدود ۳۰ تا ۵۰ سالگی)	۱۶۸
چگونه با بزرگسالان ارتباط بگیریم؟	۱۶۸

۵- ارتباط با سالمندان	۱۶۹
چگونه با سالمندان ارتباط بگیریم؟	۱۷۰
فصل هشتم: روش‌های جذب دیگران	۱۷۱
چگونه دیگران را به خود جذب کنیم؟	۱۷۲
جذاب بودن	۱۷۲
نوازش	۱۷۶
منبع نوازش در افراد	۱۷۸
نکات مهم در نوازش	۱۷۸
انواع نوازش	۱۸۰
فصل نهم: روش‌های پیدا کردن دوست	۱۹۱
روش‌های انتخاب دوست	۱۹۲
روش‌های رایج دوستی	۱۹۳
روش‌های حفظ دوستی و برخورد صحیح	۱۹۴
کلام آخر	۱۹۶
منابع و مطالعات پیشنهادی	۱۹۷

امروز ما در بهانی زندگی می‌کنیم که ارتباطات در آن حرف اول را می‌زند و نحوه برقراری ارتباط با دیگران نشان دهنده میزان سلامت روان و بلوغ روانی - اجتماعی افراد است. در این عصر، ارتباط موثر و سالم، عامل مهم رای داشتن زندگی سالم همراه با آرامش است. بنابراین یادگیری مهارت‌های ارتباطی صحیح و بین فردی یکی از نیازهای جامعه بشر امروزی است.

به طور یقین شما نیز تا کنون با افرادی برخورد داشته‌اید که با دیگران به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند، بدون احساس اجالت و ناراحتی خواسته‌ها و احساساتشان را بر زبان می‌آورند، از دیگران کمک می‌گیرند، آنها را به راحتی به خود جذب می‌کنند و به آسانی به دیگران "نه" می‌گویند. آنها در تعامل با دیگر افراد مورد سوء استفاده قرار نمی‌گیرند و بازیچه دست دیگران نمی‌شوند. شاید از خود پرسیده باشید: چرا من مثل او نیستم؟ یا آرزو کرده باشید: ای کاش مثل او بودم. بهتر است بدانید این افراد مهارت‌هایی دارند که شما نیز باید این مهارت‌ها را فرا بگیرید و تمرین کنید تا در

موقعیت‌های مختلف بتوانید خیلی خوب با دیگران ارتباط برقرار کنید و از همه مهم‌تر آن را حفظ کنید.

کتابی که در دست دارید پنجمین کتاب از مجموعه «کتاب‌های خودیاری» با هدف افزایش مهارت‌های ارتباطی است. کمبود فرهنگ مطالعه در ما ایرانی‌ها و نیز مشغله‌های متعدد در زندگی روزمره سبب تدوین این کتاب، به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان، برای تمام افراد جامعه در هر سطح تحصیلی شد. تدوین محتوای این کتاب براساس بیش از یک دهه تجربه نویسندگان در مشاوره و آموزش مهارت‌های ارتباطی و بین فردیه با استفاده از مجموعه کتاب‌های موجود در این زمینه صورت گرفته است.

امید است افرادی که در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند با خواندن و عمل کردن به پیشنهادها و روش‌های این کتاب بتوانند ارتباطی سالم و صحیح با دیگران برقرار و آن ارتباط را به خوبی حفظ کنند. در پایان از تمامی کسانی که در این مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنیم.

از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع نواقص احتمالی این کتاب، نظرات خود را با تلفن:

۰۴۵۷ ۸۸۳ ۰۲۱

و یا به پست الکترونیکی

Ghahremani.m.1358@gmail.com

sherafat1977@gmail.com