

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارتباط موثر و سلامت احساس

علی نور محمدی

سرشناسه	: نورمحمدی، علی، ۱۳۴۲
عنوان و نام پدیدآور	: ارتباط مؤثر و سلامت احساس / علی نورمحمدی
مشخصات نشر	: تهران: نورسا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص: مصور.
فروست	: مجموعه کتاب‌های ارتباط مؤثر با رویکرد مدیریت اسلامی، ایرانی؛ [ج ۳]
شابک	: ۹-۲-۹۴۷۳۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۰
موضوع	: ارتباط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ج. ۳ ک ۲۳ الف / BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۳۰۳۴۷

ارتباط مؤثر و سلامت احساس

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

نویسنده: علی نورمحمدی

آماده‌سازی: احمد نورمحمدی

چاپ و صحافی: هم‌کیشان



انتشارات نورسا

نشانی: تهران، خیابان شریعتی، پایین‌تر از حسینیه ارشاد، خیابان کوشا، پلاک ۱۶

آدرس وبسایت: www.noursa.ir

تلفن و نمابر: ۰۲۱-۲۲۲۲۸۱۵۹

پست الکترونیک: info@noursa.ir

پیامک: ۳۰۰۰ ۴۸۳۰۰۸

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات نورسا می‌باشد.

فهرست

پیشگفتار

۷

فصل ۱- ارتباط مؤثر و احساسات

۱۱

۱۳..... حواس بدن و هوش احساسی

۱۴..... هفت عامل مؤثر بر احساس

۱۵..... هفت نوع احساسات مثبت

۱۵..... هفت نوع احساسات منفی

۱۶..... هفت عامل مدیریت احساسات

۱۸..... هفت گام احساس خوب داشتن

۱۹..... هفت روش کنترل احساسات

۲۱..... هفت روش بهبود احساسات

۲۳..... رابطه فکر نگران با احساس گناه

۲۵..... عوامل احساس نگرانی آینده

۲۶..... هفت نقش احساس خوب بر ارتباط مؤثر

فصل ۲- ارتباط مؤثر و سکوت

۲۷

۲۸..... بسیارگویی و معایب آن

۳۰..... معما و راز سکوت در بین مردم

۳۰..... انواع سکوت و خاموشی

۳۲..... سکوت نامناسب و نابجا

۳۲..... سکوت، عامل کنترل خشم

۳۴..... سکوت، عامل شنیدن صدای دیگران

۳۵..... سکوت، عامل درک احساس دیگران

۳۵..... سکوت، عامل سلامت انسان

۳۶..... سکوت، عامل آرامش انسان

۳۷..... سکوت، عامل حفظ شخصیت

۳۸..... سکوت، عامل ارتباط مؤثر و فواید بسیار

۳۹..... هفت نقش سکوت در ارتباط مؤثر

فصل ۳- ارتباط مؤثر و گوش دادن ۴۱

۴۱..... هنر گوش دادن

۴۴..... انواع گوش دادن

۴۵..... فرق شنیدن با گوش دادن

۴۶..... گوش دادن مؤثر یا منفعل؟

۴۷..... هفت علامت گوش دادن مؤثر

۴۹..... هفت راهکار عملی گوش دادن

۴۹..... هفت مانع گوش کردن

۵۰..... هفت عامل حواس پرتی در گوش دادن

۵۰..... هفت علت گوش کردن و نفهمیدن

۵۲..... خوب گوش دادن در احادیث

۵۴..... هفت نقش گوش دادن در ارتباط مؤثر

فصل ۴- ارتباط مؤثر و نگاه ۵۵

۵۶..... حق استفاده صحیح از چشم

۵۷..... هفت علامت رمزگشایی حرکات چشمها

۵۸..... حرکات چشمها معرف نحوه اندیشه فرد

۵۹..... هفت حالت نگاه بیانگر احساسات

۶۰..... نگاه مؤثر سه‌ثانیه‌ای اول

۶۰..... نگاه کردن و حریم شخصی افراد

۶۱..... انواع و ابعاد مفاهیم نگاه

۶۲..... مفاهیم تماس با چشم و حرکات نگاه

۶۵..... نگاه حرام، سبب سلب آرامش

نگاه حلال، سبب رشد و آرامش ۶۷

هفت نقش نگاه کردن در ارتباط مؤثر ۶۸

فصل ۵- ارتباط مؤثر و زبان بدن ۶۹

رفتارشناسی زبان بدن ۷۳

کاربرد زبان بدن در ارتباطات ۷۴

خواص زبان بدن ۷۶

چهار اصل در ایجاد ارتباط مؤثر ۷۷

چه افرادی به ما راست می‌گویند؟ ۷۸

چه افرادی به ما دروغ می‌گویند؟ ۷۸

علائم منفی زبان بدن ۸۲

زبان بدن، حالت‌های چهره ۸۲

زبان بدن، حرکات سر ۸۳

زبان بدن، حرکات ابرو ۸۴

زبان بدن، گریه و اشک ۸۴

زبان بدن، خندیدن ۸۵

زبان بدن، حرکت دست‌ها ۸۵

زبان بدن، دست دادن ۸۶

زبان بدن، انگشتان دست ۸۸

زبان بدن، لمس کردن ۸۸

زبان بدن، آرایش و ظاهر ۹۰

هفت نقش زبان بدن در ارتباط مؤثر ۹۰

فصل ۶- ارتباط مؤثر و همدلی ۹۱

قلب یا دل ۹۱

هفت عامل رسیدن به دل سالم ۹۷

تعریف همدلی ۹۷

۹۸	هفت اثر همدلی بر ارتباط مؤثر.....
۹۸	هفت اثر همدلی بر آرامش.....
۹۹	هفت عامل شکل دهنده همدلی.....
۹۹	هفت تکنیک ایجاد همدلی.....
۹۹	هفت زمینه بروز رفتار همدلانه.....
۱۰۰	هفت زمینه لازم در ایجاد همدلی.....
۱۰۱	هفت راهکار تقویت همدلی.....
۱۰۱	هفت مانع همدلی.....
۱۰۲	هفت راه محبوب دل ها شدن.....
۱۰۳	مفهوم همدردی.....
۱۰۴	هفت نقش همدلی در ارتباط مؤثر.....

فصل ۷- ارتباط مؤثر و معاشرت ۱۰۵

۱۰۵	مراحل ارتباط و معاشرت انسان.....
۱۰۸	اساس ارتباط و معاشرت صحیح.....
۱۱۰	جایگاه حرمت و احترام در معاشرت.....
۱۱۵	روش های احترام به دیگران.....
۱۱۷	آداب معاشرت با همسر.....
۱۱۸	آداب معاشرت با همکاران.....
۱۱۹	آداب معاشرت با مردم.....
۱۱۹	هفت نقش معاشرت در ارتباط مؤثر.....

منابع و مأخذ ۱۲۰

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