

ذن، نیروی حیاتبخش گروه

(کتاب را شما برای افرادی که با هدف خاصی گروه تشکیل می‌دهند.)

تالیف:

دیل هانتز، آن ییل، دیل تیلور

ترجمه:

امیر حسین شاهنوش فروشانی

(کارشناس مسئول مرکز مشاوره دانشگاه امام صادق «ع»)

شیوا فرمانی شهرضا

(عضو گروه پژوهشی علوم شناختی جهاد دانشگاهی البرز)

افشین فیروزمنش

سرشناسه: هانتز، دیل، ۱۹۴۳ - م. Hunter, Dale

ذن، نیروی حیات بخش گروه/ تالیف دیل هانتز، آن بیلی، بیل تیلور؛ ترجمه امیرحسین شاهنوش فروشانی،

شیوا فرمانی شهرضا، فیروزمنش، افشین

تهران: جهاد دانشگاهی واحد استان البرز (خوارزمی)، ۱۳۹۶.

۱۹۲ ص: جدول، نمودار

۷-۴۱-۷۶۰۵-۶۰۰-۹۷۸ شابک

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی:

The Zen of groups : a handbook for people meeting with a purpose.

مدیریت تعارض- تصمیم گیری گروهی- گروه های کار- تسهیلات گروهی- ارتباط در گروه های کوچک

- Group decision making -Conflict management Teams in the workplace

Communication in small groups-Group facilitation

بیلی، آن - Bailey, An - تیلور، بیل Taylor, Bill

شاهنوش فروشانی، امیرح - ۱۳۴۲ - مترجم/ فرمانی شهرضا، شیوا ۱۳۶۹ - مترجم/

فیروزمنش، افشین، ۱۳۵۳ - مترجم/

۱۳۹۶ ۹ ۵۲ / ۱۳۳۳HM

۳۰۲/۳۴ ۴۸۱ ۵۲۸ رده بندی کنگره:



انتشارات جهاد دانشگاهی واحد استان البرز (خوارزمی)

شابک: ۷-۴۱-۷۶۰۵-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-7605-41-7

نام کتاب: ذن، نیروی حیات بخش گروه

تألیف: دیل هانتز، آن بیلی، دیل تیلور

ترجمه: امیر حسین شاهنوش فروشانی (کارشناس مسئول مرکز مشاوره، دانشگاه امام صادق «ع»)، شیوا فرمانی

شهرضا (عضو گروه پژوهشی علوم شناختی جهاد دانشگاهی البرز)، اسنین فیروزمنش

لیتوگرافی: پویش

چاپ: چاپخانه دانشگاه خوارزمی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

آدرس ناشر: تهران- خیابان انقلاب اسلامی- خیابان شهید مفتاح- پلاک ۴۳- دانشگاه خوارزمی -

جهاد دانشگاهی واحد استان البرز (خوارزمی)

تلفن و دورنگار: ۸۸۳۰۲۵۲۴ - ۸۸۳۰۹۲۹۲ مرکز پخش: ۲۷۵۰۳۸۲۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی

از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۱۹		ذن
۲۳		مقدمه
۲۳		هدف از این کتاب
۲۴		چگونه از این کتاب بهره ببریم
۲۵		فصل اول: ماهیت گروه
۲۵		ما درباره‌ی خودمان حرف می‌زنیم
۲۵		گروهی از افراد
۲۶		ویژگی‌های منحصر به فرد زیر از دل همین سوابق بیرون می‌آید:
۲۷		چه کسی به گروه نیاز دارد؟
۲۷		انواع گروه‌ها کدام‌اند؟
۲۸		چه کسی عضو گروه محسوب می‌شود؟
۲۹		انتخاب یک گروه
۲۹		گروه چه ویژگی منحصر به فردی دارد؟
۳۳		فصل دوم: مسائل مربوط به گروه
۳۳		رهبری
۳۵		قدرت

۳۵	انواع قدرت
۳۶	قدرت ناشی از جایگاه
۳۶	قدرت تفویضی
۳۶	قدرت مبتنی بر دانش
۳۷	قدرت ناشی از قابلیت های شخصی
۳۷	قدرت ناشی از پشتوانه ی باندی
۳۸	احساسات
۳۹	(۱) احساسات تدیمی
۴۰	(۲) احساسات کنونی
۴۰	(۳) احساسات گروهی
۴۰	هویت گروهی و افزایش اعتماد
۴۳	فصل سوم: طرز کار گروه ها
۴۳	مراحل زندگی یک گروه
۴۳	(۱) شروع راه
۴۳	(۲) استقرار
۴۴	(۳) دست به کار شدن
۴۴	(۴) دوران نوجوانی:
۴۵	(۵) رسیدن به هم افزایی
۴۶	(۶) پایان راه
۴۷	نقش ها
۴۷	نقش های محتوایی (Task)
۴۷	فرآیند
۴۷	نقش های بازدارنده
۴۸	وظیفه و فرآیند

فصل چهارم: تکامل (توسعه) گروه ۵۱

هدف گروه ۵۱

ارزش ها ۵۳

نکاتی برای تفکر ۵۳

مسئولیت ها، تعهدات، و اعمال محدودیت ها ۵۴

اصول کلی (قواعد اساسی) ۵۵

به هم درستن (joining)؛ ترک کردن ۵۵

تشویق مشارکت ۵۶

تنظیم دستور جلسه ۵۸

تصمیم گیری ۵۸

تصمیم گیری جمعی (اتفاقی) ۵۸

تصمیم گیری با نظر اکثریت ۵۹

تصمیم گیری فردی ۶۰

تصمیم گیری توسط زیرگروه ها ۶۰

سیستم های پشتیبانی ۶۱

سیستم رفاقتی ۶۱

سیستم مربیگری ۶۱

سیستم رایزنی (مشاورتی) ۶۱

گروه های پشتیبان ۶۲

آیین های ویژه ۶۲

فصل پنجم: حضور داشتن ۶۵

گفت و شنود ۶۷

دریغ کردن، سانسور کردن ۶۹

دستور جلسه مخفی ۷۰

- جاذبه و دافعه ۷۱
- بررسی هویتی ۷۲
- تعارض ۷۲
- اقدام پیشگیرانه ۷۴
- اقدام اولیه ۷۴
- تعارض کامل ۷۵
- نکاتی برای تفریق ۷۷
- تماس فیزیکی ۷۷
- عضو مؤثر گروه بودن ۷۸
- فصل ششم: آنچه تسهیل کننده است** ۸۱
- هشیار باشید ۸۲
- انطباق پذیر باشید ۸۲
- ترسید که بگویند نمی دانم ۸۲
- به توان و تدبیر گروه ایمان بیاورید ۸۲
- برای هر یک از اعضای گروه احترام قائل شوید ۸۳
- به طور پیوسته در جهت انرژی دادن به گروه عمل کنید ۸۳
- خودتان باشید ۸۳
- رشد قوه تشخیص ۸۴
- مداخله را در حداقل ممکن نگه دارید ۸۴
- نظارت بر سطح انرژی ۸۵
- چیزی به دل نگیرید و شفاف و زلال باقی بمانید ۸۵
- کار را تمام کنید (کار را نصفه نیمه باقی نگذارید) ۸۶
- نسبت به مداخله و میانجیگری تان تعصب نورزید ۸۶

هر آنچه پیش آید را خوشامد بگویند چرا که به کارتان مربوط است (هر چیز مربوطی که به ذهنتان	۸۶
خطور می کند را به راحتی رها نکنید).....	۸۶
بالبداهه بگویند.....	۸۷
وقتی شک دارید آن را واری کنید.....	۸۷
در جستجوی توافق باشید.....	۸۷
از سؤال و پیشنهاد بهره بگیرید.....	۸۷
با گفتگو به قتل و قرار برسید (مذاکره کنید و متعهد شوید).....	۸۸
به فرهنگ گروه احترام بگذارید.....	۸۸
خوب شروع کنید.....	۸۸
اختلافها (تعارضات) را سرمایه کار قرار دهید.....	۸۸
تقاضای بازخورد کنید.....	۸۹
قدرتان و تأییدکننده باشید (تأیید و ستایش کنید).....	۸۹
شوخی طبیعی داشته باشید.....	۸۹
فصل هفتم: هم افزایی.....	۹۱
هم افزایی چیست؟.....	۹۱
تحریک آرام انرژی گروه.....	۹۲
به کارگیری انرژی گروه.....	۹۴
فصل هشتم: مدل های ملاقات و نشست.....	۹۷
برای گروه های کاری و پروژه ای.....	۹۷
چک لیست آمادگی.....	۹۷
محیط.....	۹۸
ورود.....	۹۸
تشریفات.....	۹۹
مشخص کردن نقش ها.....	۹۹

۹۹	معارفه.....
۱۰۰	تثبیت جزئیات جلسه.....
۱۰۰	در میان گذاردن اطلاعات.....
۱۰۱	مرور بحث‌های قبلی.....
۱۰۱	دستور جلسه باز.....
۱۰۱	موارد مربوط به دستور جلسه.....
۱۰۱	تنظیم زده‌ها.....
۱۰۲	تنظیم اوانیت.....
۱۰۲	بحث و برنامه‌ها.....
۱۰۳	ثبت‌ها.....
۱۰۴	جلسات بعدی.....
۱۰۴	بازخورد.....
۱۰۴	پایان.....
۱۰۴	پیگیری.....
۱۰۵	گروه‌های پشتیبانی و حرفه‌ای.....
۱۰۵	ورود و محیط.....
۱۰۶	اختصاص زمان.....
۱۰۶	نوبت‌های فردی.....
۱۰۶	قواعد اساسی.....
۱۰۷	پایان.....
۱۰۷	جلسه بعدی.....
۱۰۷	گروه‌های پشتیبانی رشد شخصی.....
۱۰۸	ورود، محیط، آیین و رسوم.....
۱۰۸	ایجاد نقش.....

قواعد اساسی.....	۱۰۸
راند جهت به اشتراک گذاری.....	۱۰۸
بسط مسائل و موضوعات.....	۱۰۸
راندهای (دوره‌های) نهایی و بازخورد.....	۱۰۹
تنظیم جلسه بعدی.....	۱۰۹
پایان بخشیدن.....	۱۰۹
فصل نهم: کار تیمی شبکه و گروه‌های بزرگ.....	۱۱۱
کار تیمی.....	۱۱۱
کمیته.....	۱۱۳
شبکه.....	۱۱۳
گروه‌های بزرگ‌تر.....	۱۱۴
راندهای بزرگ.....	۱۱۴
جعبه ابزار: تکنیک‌ها و تمریناتی جهت توسعه و پیشرفت اثربخشی گروه.....	۱۱۷
هدف.....	۱۱۹
لوازم مورد نیاز.....	۱۱۹
زمان.....	۱۲۰
شیوه کار (فرآیند).....	۱۲۰
الف) ابزارهایی برای تولید ایده‌ها و کشف مسائل.....	۱۲۱
۱. راندهای (دوره‌های) بدون ساختار.....	۱۲۱
۲. راندهای (دوره‌های) با ساختار.....	۱۲۱
۳. بارش فکری.....	۱۲۳
۴. زیرگروه‌ها.....	۱۲۴
۵. مزایا و معایب.....	۱۲۵
۶. طیف‌ها.....	۱۲۶

- (ب) ابزارهایی برای تعیین دستور جلسه و اولویت‌ها ۱۲۷
۷. تعیین اهداف گروه ۱۲۷
۸. ارزش‌های گروه ۱۲۹
۹. تعیین و تنظیم دستور جلسه به صورت آشکار ۱۳۰
۱۰. تعیین اولویت ۱۳۱
۱۱. پالایش لیست اولویت‌بندی شده ۱۳۲
- (پ) ابزارهای بارخورد ۱۳۲
۱۲. تمرین بارخورد (به‌عنوان تمرین مقدماتی برای ابزار ۱۳ "بازخورد دادن") ۱۳۲
۱۳. بازخورد در جلسه، نشست یا پروژه ۱۳۳
- (ت) ابزارهایی برای اولین جلسه گروه جدید ۱۳۴
۱۴. شروع یک گروه (گروه ۱۲ نفری و بیشتر) ۱۳۴
۱۵. آشنایی ۱۳۵
۱۶. آشنایی در یک گروه بزرگ ۱۳۶
۱۷. بازی ساختن نام ۱۳۷
۱۸. تقلید اسم ۱۳۷
۱۹. پرتاب کردن اسامی ۱۳۸
۲۰. شروع مراسم ۱۳۸
- (ث) ابزارهایی برای شروع یک جلسه ۱۳۸
۲۱. دست خط‌ها (اتو گرافی) ۱۳۸
۲۲. ملاقات با افراد ۱۴۰
۲۳. گروه‌ها (مشکل‌ها) ۱۴۰
۲۴. کمی مشهور شدن ۱۴۱
۲۵. سهیم کردن ۱۴۱

ج) ابزارهایی برای شفاف‌سازی و اداره کردن انبان روانی..... ۱۴۲

۲۶. شفاف‌سازی..... ۱۴۲

۲۷. در حال حاضر کجا هستید؟..... ۱۴۳

۲۸. شناسایی انبان روانی..... ۱۴۴

۲۹. عقاید مستحکم و ریشه‌دار..... ۱۴۴

۳۰. در میان گذاشتن ممانعت‌ها (مواردی که آن‌ها را از گفتن به دیگران دریغ کرده‌ایم)..... ۱۴۵

۳۱. آشفتگی، اضطراب به هنگام ورود..... ۱۴۶

چ) ابزارهایی برای صحبت کردن و گوش دادن..... ۱۴۷

۳۲. توجه آزاد ()..... ۱۴۷

۳۳. توجه آزاد (۲)..... ۱۴۸

۳۴. ترغیب به مشارکت..... ۱۴۸

۳۵. ابزاری جهت جلوگیری از گرسختن و رکت، بی‌هدف (پرسه زدن)..... ۱۴۹

۳۶. ایجاد یک شبکه ارتباطی..... ۱۵۰

۳۷. صحبت کردن با فاصله..... ۱۵۰

ح) ابزارهایی برای ارتقاء اعتماد و هویت گروهی..... ۱۵۱

۳۸. ارزشمندترین دارایی من..... ۱۵۱

۳۹. شکوفا شدن..... ۱۵۲

۴۰. اگر تو یک..... بودی..... ۱۵۳

۴۱. درآمیختن (بافتن) صفت..... ۱۵۴

۴۲. در آینه منعکس ساختن..... ۱۵۴

۴۳. پنجره‌ها..... ۱۵۵

۴۴. داستان‌هایی از جن و پری..... ۱۵۶

۴۵. یافتن هویت..... ۱۵۷

خ) ابزارهایی برای شناسایی و بیان احساسات..... ۱۵۷

۴۶. بیان احساسات ۱۵۷
۴۷. افکار در مقابل احساسات ۱۵۸
۴۸. طیف احساسات ۱۵۹
- (د) ابزارهایی برای تأیید و به رسمیت شناخته شدن ۱۵۹
۴۹. تأییدها و به رسمیت شناخته شدن ها ۱۵۹
۵۰. هدایا ۱۶۰
۵۱. پیام های مثبت ۱۶۰
۵۲. بازخورد مثبتی ۱۶۱
- (ذ) ابزارهایی برای تصویر سازی ذهنی و تفکر خلاق ۱۶۱
۵۳. آرمیدگی و آمادگی برای تصویر سازی ذهنی ۱۶۱
۵۴. تصویر سازی گروهی به صورت ذهنی ۱۶۲
۵۵. مشارکت در طرح گروه ۱۶۳
۵۶. دیدگاه های شخصی ۱۶۴
۵۷. سفر خیالی گروه ۱۶۵
۵۸. گسترش دهنده ذهن ۱۶۶
- (ر) ابزارهای تحلیلی ۱۶۶
۵۹. ترسیم نقشه خانوادگی، دوستان و شبکه های ارتباطی ۱۶۶
۶۰. ترسیم نقشه رهبری ۱۶۷
۶۱. ترسیم نقشه قدرت ۱۶۸
۶۲. برنامه ریزی کردن ۱۷۰
- (ز) ابزارهایی جهت انرژی بخشیدن به گروه ۱۷۰
۶۳. واژه های حساس ۱۷۰
۶۴. انرژی دهنده های فیزیکی ۱۷۱

۱۷۱	۶۵. انرژی دهنده‌های ذهنی
۱۷۲	۶۶. من در حال رفتن به یک سفر هستم
۱۷۲	۶۷. تغییر وضعیت
۱۷۳	(س) ابزارهای تماس فیزیکی
۱۷۳	۶۸. ماساژ
۱۷۴	۶۹. مجسمه‌سازی گروهی
۱۷۵	۷۰. بازی نخستن روی پاهای هم (Boston)
۱۷۵	۷۱. بغض کردن به صورت حلقه‌ای
۱۷۶	۷۲. جادوگران، کوتوله‌ها و غول‌ها
۱۷۷	(ش) ابزارهایی برای تسکین گروه
۱۷۷	۷۳. پرتاب فریزی (بشقابک برای پرتاب)
۱۷۷	۷۴. پاس دادن بادکنک
۱۷۸	۷۵. برنده-برنده
۱۷۸	۷۶. اسامی تیم
۱۷۸	۷۷. تیم‌های کارآمد
۱۷۹	۷۸. ماشین انسانی
۱۸۰	۷۹. شکار گنج
۱۸۱	۸۰. بازی بادکنک
۱۸۱	(ف) ابزارهایی برای حل تعارض
۱۸۲	۸۱. استفاده از راندهایی جهت کار بر روی حل تعارض
۱۸۳	۸۲. گوش دادن جهت ایجاد توافق
۱۸۴	۸۳. شکار توافق
۱۸۵	۸۴. حرف آخر را مطرح کردن
۱۸۵	۸۵. پیشنهاد و ضد پیشنهاد

۸۶. فوران راه حل ۱۸۶
- ق) ابزارهایی برای پایان بخشیدن و ارزیابی کردن ۱۸۶
۸۷. ترغیب به عمل ۱۸۶
۸۸. گروه‌های حمایتی ۱۸۷
۸۹. قرارداد یادگیری ۱۸۷
۹۰. ارزیابی یک دوره یا کارگاه ۱۸۸
۹۱. ابهام‌زدایی و تکمیل نظرات با گروه ۱۸۹
- ک) ابزارهای پیش‌رفته ۱۸۹
۹۲. خودارزیابی و سنجش هم‌گروهی‌ها ۱۹۰
۹۳. هنگام شنیدن خبرهای ناگوار ۱۹۲
۹۴. عشق به بدن ۱۹۳
۹۵. کشش محدودیت‌های خود ۱۹۵

مقدمه

هدف از این کتاب

ما همگی در طول زندگی، با گروه‌ها تعلق داریم. حداکثر استفاده از گروه، مهارت زیبا زندگی کردن است. این کتاب از این منظور (هدف) زیبا زندگی کردن در گروه) نشئت می‌گیرد که منجر به افزایش وسیع اثربخشی همه گروه‌ها می‌شود.

هدف این کتاب اصلاح و تغییر آگاهی نسبت به آن چیزی است که گروه‌ها آن را عملی و ممکن می‌دانند و هدف دیگر آن دسترسی به هم‌افزایی گروهی است. این کتاب شامل طیف وسیعی از تمرینات و تکنیک‌هایی است که به گروه شما کمک می‌کند بتواند در طی فرایندها و مراحل که این امر را ممکن می‌سازد، حرکت نماید.

این کتاب بنا به درخواست طیف وسیعی از خوانندگان درگیر در مسائل، کسب‌وکار، گروه‌های اجتماعی، آموزشی و تفریحی طراحی شده است. از این جهت به نگارش آن با قابلیت دسترسی برای هرکسی که بخشی از یک شغل، اجتماع، جامعه، خانواده یا گروه حمیتی و پشتیبانی است، داشته باشد و برای همه گروه‌هایی که شما در آن هستید به‌ویژه گروه‌هایی که تا ۳۰ نفر عضو دارند، سودمند خواهد بود.

نقش رهبری که ما در عمق کار به اهمیت آن پی می‌بریم مربوط به تسهیل‌گر می‌باشد.