



مهارت‌های اجتماعی

هنر برقراری ارتباط

مؤلف:

شعبان معین‌الدین

ورای دانش

۱۳۸۶



انتشارات ورای دانش

سرشناسه: معین‌الدین، شعبان، -۱۳۴۰
عنوان و نام پدیدآور: هنر برقراری ارتباط / مؤلف شعبان معین‌الدین.

مشخصات نشر: تهران: وراى دانش، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهرى: ۱۱۲ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۰۴-۰۶-۴

وضعيت فهرست‌نويسى: فبیا

یادداشت: بالای عنوان: مهارت‌های اجتماعی.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۲.

عنوان دیگر: مهارت‌های اجتماعی.

موضوع: ارتباط بین اشخاص.

موضوع: مهارت‌های اجتماعی.

موضوع: روابط اجتماعی.

رده‌بندی کنگره: ۳۶م الف/۳۷:۱۱۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۲۷۷۱۵

انتشارات وراى دانش

تلفن ۰۳۳۳۲۷۱۵۸-۳۳۱۴۷۸۸ تلفکس ۳۳۰۵۱۱۵ همراہ ۰۲۰۷۳۹۰۱-۰۹۱۲

E-mail: entesharatevarayedanesh@yahoo.com

عنوان کتاب: هنر برقراری ارتباط

مؤلف: شعبان معین‌الدین

ناشر: انتشارات وراى دانش

طراح جلد: عباس خدایی

نوبت چاپ: اول: بهار ۸۶

لیتوگرافی: زمان

چاپ: سجدہ

شمارگان: ۳۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۰۴-۰۶-۴ ISBN

«حق چاپ محفوظ و در اختیار مؤلف است»

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۷
همه‌ی کارهای ما نوعی ارتباط است.....	۹
تعریف مهارت‌های ارتباطی.....	۱۵
موانع و خطاهای ارتباطی.....	۲۳
موانع ارتباطی.....	۲۵
خطاهای ارتباطی.....	۲۸
مهارت حل و فصل اختلاف و تعارض.....	۳۵
پنج روش مقابله (تجربه مردمی).....	۳۸
بُرد مضاعف و اصول.....	۴۰
پذیرش.....	۴۵
هنر گوش دادن فعال.....	۴۵
مهارت ارتباط بین فردی مؤثر.....	۵۹
انواع ارتباط.....	۷۹
مبانی ارتباط اثربخش.....	۸۰
صداقت.....	۸۱
عشق بدون انحصارطلبی.....	۸۵
همدلی.....	۹۹

بعضی‌ها به زندگی ما پا می‌گذارند
و زود می‌روند. بعضی مدت‌ها
می‌مانند و در قلب‌مان ردی از خود
به جای می‌گذارند و ما هرگز دوباره
مثل سابق نمی‌شویم.

مقدمه

در طول تاریخ، فقط بشر نبوده است که زندگی اجتماعی را پیشه کرده است بلکه موجودات دیگری نیز به این شیوه زندگی کرده و می‌کنند. یکی از شباهت‌های زندگی اجتماعی انسان‌ها و دیگر موجودات، ارتباطات آنها با یکدیگر است ولی واقعیت این است که ارتباط‌های بین فردی ما انسان‌ها به حدی اهمیت دارد که وجه عمده‌ی تمایز زندگی جمعی انسان نسبت به دیگر موجودات را رقم می‌زند.

شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده است، ارتباط در گذشته برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه‌ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. ارتباط، اساساً، میان دو یا چند نفر اتفاق می‌افتد و ما همه، در طول روز با افراد مختلف ارتباط برقرار می‌کنیم. برقراری ارتباط به دلایل مختلفی مانند "وقت‌گذرانی، بررسی مسائل شغلی و فردی، بیان انتظارات زناشویی و یا توقعات والدین از فرزندان، طرح اختلاف عقیده" و موارد مشابه صورت می‌گیرد. اما به هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل احساس نیاز شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی‌پیوندد چرا که برقرار کردن ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای او را برطرف می‌کند.

در این کتاب با مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی و موانع و خطاهای ارتباطی آشنا می‌شوید تا به هنگام مواجهه با تعارض و اختلاف از این مهارت‌ها

استفاده نمایید و ایجاد روابط بین فردی مؤثر و با به کارگیری تکنیک‌های ساده ارتباطی و نیز در بخش پایانی کتاب نیز با مطالعه‌ی مبانی ارتباط اثربخش برای دستیابی به روابط معنادار و عمیق برمی‌خورید.