

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارتباط موثر و سلامت روح

علی نور محمدی

سرشناسه	: نورمحمدی، علی، ۱۳۴۲
عنوان و نام پدیدآور	: ارتباط مؤثر و سلامت روح / علی نورمحمدی
مشخصات نشر	: تهران: نورسا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص.: مصور.
فروست	: مجموعه کتاب‌های ارتباط مؤثر با رویکرد مدیریت اسلامی، ایرانی؛ [ج] ۴
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۳۲۲-۳-۶ : ۶۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۷-۱۲۸
موضوع	: ارتباط بین اشخاص - ارتباط در مدیریت -- جنبه‌های روانشناسی عزت نفس - فشار روانی کار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ج. ۴ ک ۲۳ الف / BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۳۰۳۴۸

ارتباط مؤثر و سلامت روح

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نویسنده: علی نورمحمدی

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

آماده‌سازی و اجرا: احمد نورمحمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

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 ۴۸ ۳۰۰۸

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات نورسا می‌باشد.

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۱	فصل ۱- ارتباط مؤثر و مهار نفس
۱۴	تعریف نفس
۱۴	حقیقت نفس
۱۵	معانی نفس در قرآن
۱۷	مراتب وجودی نفس کامل
۱۷	هفت مرتبه نفس
۲۰	قوای چهارگانه نفس
۲۱	تقابل بین قوای نفس
۲۲	نفس، دشمن انسان
۲۵	شیوه‌های دشمنی نفس
۲۷	هفت شیوه دشمنی نفس اماره
۲۸	ضرورت مهار و تزکیه نفس
۲۸	هفت راه عملی مهار نفس
۲۹	جهاد و مبارزه با نفس
۳۱	هفت ابزار جهاد با نفس
۳۲	هفت روش ترک عادت منفی
۳۳	هفت نقش مهار نفس در ارتباط مؤثر
۳۵	فصل ۲- ارتباط مؤثر و عزت نفس
۳۶	عزت نفس
۳۶	تفاوت میان عزت نفس و اعتماد به نفس
۳۹	هفت گام برای داشتن عزت نفس
۳۹	عوامل قوت و عزت نفس
۴۰	هفت اثر ارزشمند قوت نفس
۴۰	عوامل ضعف و ناتوانی نفس

هفت عارضه ضعف نفس.....	۴۱
هفت عامل تشدید ضعف نفس.....	۴۱
هفت ویژگی افراد فاقد عزت نفس.....	۴۱
هفت ویژگی افراد با عزت نفس پایین.....	۴۲
رهایی از احساس عزت نفس پایین.....	۴۲
هفت گام برای داشتن عزت نفس.....	۴۳
هفت شیوه افزایش عزت نفس.....	۴۳
هفت ویژگی افراد دارای عزت نفس.....	۴۴
هفت راه برای بالا بردن عزت نفس.....	۴۴
هفت ویژگی افراد دارای عزت نفس بالا.....	۴۴
عوامل عزت نفس در اسلام.....	۴۵
هفت نقش عزت نفس در ارتباط مؤثر.....	۵۰

فصل ۳- ارتباط مؤثر و اعتماد به نفس..... ۵۱

هفت ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس بالا.....	۵۲
هفت ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس ضعیف.....	۵۲
هفت اثر کم بودن اعتماد به نفس.....	۵۳
هفت ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس کاذب.....	۵۳
روش های افزایش اعتماد به نفس.....	۵۴
اصول سی گانه اعتماد به نفس.....	۵۵
هفت نقش اعتماد به نفس در ارتباط مؤثر.....	۶۷

فصل ۴- ارتباط مؤثر و شرح صدر..... ۶۹

شرح صدر چیست.....	۷۰
رابطه قلب و صدر.....	۷۰
منشأ شرح صدر.....	۷۱
شرح صدر، وسعت یابی وجودی.....	۷۱
رسول اکرم ﷺ الگوی شرح صدر.....	۷۲
عوامل کسب شرح صدر.....	۷۳

۷۵	فواید و آثار شرح صدر
۸۰	ضيق صدر مقابل شرح صدر
۸۱	هفت اثر ضيق صدر بر انسان
۸۲	هفت نقش شرح صدر در ارتباط مؤثر

فصل ۵ - ارتباط مؤثر و عبادت ۸۳

۸۵	عبادت، ارتباط انسان با خداوند
۸۶	عبادت توحید و یکتاپرستی
۸۷	عبادت کسب علم و شناخت
۸۸	عبادت آبادانی زمین و تعادل اقتصادی
۸۹	عبادت رفتار انسانی، اسلامی
۹۱	عبادت نشاط روحی
۹۱	نتیجه عبادت در کار و زندگی
۹۴	هفت نقش عبادت در ارتباط مؤثر

فصل ۶ - ارتباط مؤثر و شخصیت ۹۵

۹۷	تقسیمات شخصیت
۹۷	هفت ویژگی شخصیت بهنجار
۱۰۱	هفت ویژگی شخصیت نابهنجار
۱۰۳	هفت عامل شکل دهنده شخصیت
۱۰۶	عناصر سازنده شخصیت آدمی
۱۰۷	عوامل ارادی سازنده شخصیت
۱۰۷	هفت بعد اصلی شخصیت
۱۰۸	هفت نقش شخصیت در ارتباط مؤثر

فصل ۷ - ارتباط مؤثر و آرامش ۱۰۹

۱۱۲	میزان و نقطه تعادل استرس
۱۱۳	هفت دلیل به وجود آمدن استرس
۱۱۴	هفت عامل فشار عصبی فراسازمانی
۱۱۴	هفت عامل فشار عصبی درون سازمانی

- هفت عامل فشار عصبی ناشی از ساختار سازمان ۱۱۵
- هفت عامل فشار عصبی ناشی از محیط کار سازمان ۱۱۵
- هفت عامل فشار عصبی ناشی از فرآیندهای سازمان ۱۱۶
- هفت عامل فشار عصبی ناشی از ناسازگاری سازمان ۱۱۶
- هفت نشانه فشار شغلی در سازمان ۱۱۶
- هفت نشانه استرس سازمانی ۱۱۷
- هفت اثر استرس بر کارکنان سازمان ۱۱۷
- علائم عاطفی استرس بر افراد ۱۱۸
- هفت گام تشویق خود برای کسب آرامش ۱۱۹
- هفت جمله مثبت آرامش دهنده در هرروز ۱۱۹
- هفت عبارات آرامش دهنده در هرروز ۱۱۹
- هفت روش تلقین مؤثر بر آرامش ۱۲۰
- هفت روش برخورد اخلاقی مؤثر بر آرامش ۱۲۰
- هفت روش بخشیدن مؤثر بر کسب آرامش ۱۲۱
- هفت عامل انرژی دهنده آرامش ۱۲۲
- هفت روش رهایی از گذشته برای کسب آرامش ۱۲۲
- هفت لحظه جذاب مؤثر بر آرامش ۱۲۳
- هفت حس شادی برای کسب آرامش ۱۲۳
- هفت روش آرامش پس از دعوا و مشاجره ۱۲۴
- هفت روش حل تعارض و کسب آرامش ۱۲۴
- هفت گام با دوستان برای کسب آرامش ۱۲۵
- هفت روش ارتباطی مؤثر در کسب آرامش ۱۲۵
- هفت نقش آرامش در ارتباط مؤثر ۱۲۶

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 بدین وسیله 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 صفرلی 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