

خواستنی شو

(مها ت ها ارتباطی مؤثر، راهکارهایی برای نفوذ در قلب انسان ها،

مدیران و مدیران ارتباطی و مل تعارض ها)

مؤلفین:

ابوالفضل آرادنیا

سمیه سلطانی - نجمه سلطانی

سرشناسه: آزادنيا، ابوالفضل، ۱۳۶۲
عنوان و پديدار: خواستنی شو (مهارت های ارتباطی مؤثر و راهکارهایی برای نفوذ در قلب انسان ها، حفظ حریم های ارتباطی و حل تعارض ها).

مؤلفان: ابوالفضل آزادنيا، سمیه سلطانی، نجمه سلطانی

مشخصات نشر: یزد، نیکو روش، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهري: ۱۸۲ ص: ۱۴/۵ ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۹۵۲ - ۷۳ - ۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع ۱: روابط بین اشخاص (Interpersonal relations).

موضوع ۲: مهارت های اجتماعی (Social skills).

موضوع ۳: مهارت های زندگی (Life skills).

موضوع ۱۴: ارتباط - جنبه های روان شناسی (Communication Psychological aspects)

شماره جزوده: سلطانی، سمیه، ۱۳۶۲

شماره افزوده: سلطانی، نجمه، ۱۳۶۰

رده بندی کنگ: ۹۱۰/۱۴ - ۱۱۰۶ HM

رده بندی دی.بی: ۳۰۲

شماره کتابداری: ۴۵۷۰۰۰۵

شماره مجوز: ۴۱۰۹۵

خواستنی شو

مهارت های ارتباط مؤثر و راهکارهایی برای نفوذ در قلب انسان ها و حفظ حریم های ارتباطی

آدرس پست الکترونیکی: azadnia.2526@gmail.com

azadnia.bngfa.com

آدرس وبلاگ:

مؤلفان: ابوالفضل آزادنيا، سمیه سلطانی، نجمه سلطانی

طراح جلد: سمیه سلطانی

نايب: لعيا شاه محمدی / طراح و صفحه آرا: نجمه سلطانی

ویراستار علمی: دکتر طاهره حصیب / دکتر طاهره حسن پور

ویراستار ادبی: نجمه آزادنيا / دکتر مژگان تحریری

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: عترت قم / نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۵

ناظر چاپ: سیدمجید رکن الدین

شمارگان: ۲۰۰۰ / قیمت: ۷۵۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ و در اختیار مؤلفان است»



نیکو روش
انتشارات نیکو روش



۱۱	مقدمه
۱۴	هر برقراری ارتباط
۱۵	اهمیت ارتباط
۱۶	عناصر فرایند ارتباطات
۱۸	انواع مدل‌های ارتباطی
۱۹	انواع مسیرهای ارتباطی
۲۰	سبک‌های ارتباطی
۲۱	عوامل موثر بر ارتباط از نظر رولز
۲۳	چرا ارتباط برقرار می‌کند
۲۵	انواع ارتباطات انسانی
۲۷	انواع و اقسام جذب افراد به ویریه دانشمندان
۲۸	انواع روابط انسان با دیگر انسانها
۲۹	* ارتباط من و آن
۲۹	* ارتباط من و شما
۳۰	* ارتباط من و تو
۳۱	مهارت‌های ارتباطی و هوش هیجانی
۳۳	پیامدهای ناتوانی در ایجاد ارتباطی موثر
۳۳	مدیران و مهارت‌های ارتباطی
۳۵	پذیرش خود
۳۷	پذیرش بدون قید و شرط
۴۹	صداقت، عشق غیر انحصار طلبانه و همدلی
۵۰	آگاهی از خود
۵۰	- پذیرش خود
۵۱	- بیان خود

- ۵۴..... اجزاء همدلی.....
- ۵۷..... تحقق نگرش های اساسی.....
- ۵۹..... موانع ارتباط.....
- ۶۴..... نصیحت کردن، پیشنهاد دادن، ارائه راه حل.....
- ۶۴..... اطمینان دادن، دلسوزی کردن، آرامش بخشیدن.....
- ۶۴..... پاسخ های منطقی، سخنرانی، بحث.....
- ۶۵..... روش آمدهویی، موافقت کردن، ارزشیابی مثبت، شارژ کردن.....
- ۶۵..... عدم گذاشتن، تحقیر کردن، خجالت دادن.....
- ۶۵..... بازگو کردن، تجزیه و تحلیل کردن، تشخیص دادن.....
- ۶۵..... بازجویی، حذر و تحقیق کردن.....
- ۶۸..... موانع پیش دادن.....
- ۷۴..... خانواده و مهارت های ارتباطی.....
- ۸۴..... تفاوت های جنسیتی در ارتباط.....
- ۸۴..... تفاوت های جنسیتی در زمینه ارتباط کلامی و غیر کلامی.....
- ۸۵..... الگوهای ارتباطی سالم برای زوج ها.....
- ۸۹..... حل تعارض ها.....
- ۹۱..... بهسازی مدیریت تعارض.....
- ۹۳..... تعارضات خانوادگی.....
- ۹۳..... انواع تعارضات.....
- ۹۵..... علت شناسی تعارضات زناشویی.....
- ۹۵..... علت شناسی تعارضات والدین با فرزندان.....
- ۹۶..... تاثیر تعارضات خانوادگی بر روابط زناشویی.....
- ۹۷..... تاثیر تعارضات خانوادگی بر روابط والدین با فرزندان.....
- ۹۷..... سبکهای حل تعارض.....
- ۱۰۰..... اهمیت کشف ارزشها.....
- ۱۰۱..... اهمیت کشف توقعات.....
- ۱۰۱..... اهمیت کشف مسئولیتها.....
- ۱۰۲..... راهکارهای حل تعارضات خانوادگی.....
- ۱۰۴..... الگوی خانواده همسران را کشف کنیم.....
- ۱۰۵..... برنامه ریزی.....
- ۱۰۵..... ایجاد فضای حمایت عاطفی.....
- ۱۰۵..... توافق و عدم توافق و رد شدن از آن ها.....

- پیام هایمان را روشن کنیم..... ۱۰۶
- هر دفعه بر یک چیز تمرکز کنیم..... ۱۰۶
- واقعاً گوش دهیم..... ۱۰۷
- خود را مهار کنیم..... ۱۰۷
- با موضع برنده - برنده سازگار شویم..... ۱۰۷
- هنر گوش دادن..... ۱۰۸
- بازگویی گفتار..... ۱۰۹
- توضیح خواهی..... ۱۱۱
- انواع شیوه های ارتباط..... ۱۲۵
- مؤلفه های ارتباط کلامی..... ۱۲۵
- زبان بدن..... ۱۲۷
- نقش نشانه ها در زبان بدن..... ۱۲۹
- نشانه های مثبت - منفی زبان رفتار..... ۱۴۰
- مهم ترین نشانه های منفی زبان رفتار..... ۱۴۰
- مهم ترین نشانه های مثبت زبان رفتار..... ۱۴۱
- زبان رفتار (ارتباط غیر کلامی)..... ۱۴۳
- اهمیت زبان بدن..... ۱۴۴
- عوامل موثر در تاثیرگذاری و دیدار..... ۱۴۵
- لباس پوشیدن..... ۱۴۶
- فرمول ایجاد یک فکر نا کارآمد..... ۱۴۷
- اهمیت دادن به زبان رفتار..... ۱۴۸
- توجه کردن به لحن کلام..... ۱۴۸
- کنترل زبان رفتار..... ۱۴۹
- تنظیم وضعیت نشستن و ایستادن..... ۱۴۹
- تعیین حریم ارتباطی..... ۱۵۰
- حریم شخصی، حریم سخنرانی و حریم زناشویی..... ۱۵۰
- گشاده رویی..... ۱۵۱
- متمرکز شدن بر پیام و پیام دهنده..... ۱۵۲
- نشان دادن علاقه مندی به گفتگو..... ۱۵۳
- توجه به نقش چشم..... ۱۵۴
- نشان دادن واکنش مناسب..... ۱۵۵
- حفظ آرامش در جریان ارتباط..... ۱۵۵

۱۵۶	 چگونگی ارتباط خوب با بیمار
۱۶۰	 برخورد با بیمار در مرحله افسردگی
۱۶۱	 شیوه برخورد با ابراز احساسات بیمار
۱۶۲	 ابراز وجود
۱۶۴	 فنون ابراز وجود
۱۶۵	 نشانه‌های تحقیر نفس
۱۶۵	 ثابت عزت نفس
۱۶۸	 بحث نتیجه گیری
۱۷۲	 جمع و مآخذ

www.ketab.ir

مردی در ساحل رودخانه‌ای نشسته بود که ناگهان متوجه شد مرد دیگری در چنگال امواج خروشان رودخانه گرفتار شده است و کمک می‌طلبد. داخل رودخانه شد و مرد را به ساحل نجات رساند و به او تنفس مصنوعی داد. جراحاتش را پانسمان و پزشک بر بالین وی آورد. هنوز حال غریب جا نیامده بود که شنید دو نفر دیگر در حال غرق شدن در رودخانه هستند و کمک می‌خواهند. دوباره به رودخانه پرید و به زحمت، آن دو نفر را هم نجات داد. اما پیش از آن که فرصت پیدا کند صدای چهار نفر دیگر را مبرور حال غرق شدن شنید. بالاخره آن مرد آن قدر قربانی نجات داد که خودش خسته شده و از پا افتاد. ولی صدای کمک از رودخانه قطع نمی‌شد.

کاش این مرد خیرخواه چند قدم به طرف بالای رودخانه می‌رفت و متوجه می‌شد که دیوانه‌ای مردم را یکی یکی به آب می‌اندازد. در این صورت این همه انرژی صرف نمی‌کرد و جان و جانم را فاجعه معلول به مبارزه با علت می‌پرداخت و جان افراد بیشتری را نجات می‌داد.

باید بدانیم که در زندگی همه ما، علتی بزرگ وجود دارد که منشأ همه اتفاقات و رویدادهای زندگی ما است. علت و منشأ تمام شادی‌ها، غم‌ها، رنج‌ها، پیروزی‌ها، امیدها و یأس‌ها یک چیز است و آن هم افکار و عقایدی که برگزیده‌ایم و مهارت‌هایی که در زمینه ارتباط مؤثر و مطلوب اجتماعی داریم یا نداریم.



انسان‌ها نیاز دارند که رابطه با هم‌نوعان خود و مخصوصاً افراد نزدیک را شروع کرده و آن را رشد دهند. تعامل و عمق بخشی به رابطه برای انسان‌ها لذت‌بخش است. در صورتی که انسان‌ها قادر نباشند ارتباطی با معنا با دیگران برقرار کنند، احساس تنهایی، افسردگی و ناخوشایندی در آنها ایجاد خواهد شد.

انسان در فرایند اجتماعی شدن، برخی از مهارت‌های ارتباط بین فردی را کسب می‌کند. اما سطح عملکرد او در این مهارت‌ها را می‌توان بهبود بخشید. هر فردی، برای آنکه در روابط انسانی خود فهمیده‌تر، مؤدب‌تر، صمیمی‌تر، بی‌ریا تر، ازاردیس‌تر، صریح‌تر و عینی‌تر رفتار کند، از ظرفیت بالایی برخوردار است. اما با کمک مجموعه‌ی مستحکمی از دانش-نظری، الگوهای مناسب، و فرصت‌های تجربه شخصی، می‌توان فرایند انسان کامل‌تر شدن او را تا حد زیادی تسهیل نمود.

داشتن مهارت‌های انسانی مستلزم آن است که شخص اعتماد به نفس داشته باشد، به نقاط ضعف و قوت خود آگاه باشد، به دیگران اعتماد کند، به عقاید، ارزش‌ها و احساسات آنان احترام بگذارد، آنان را درک کند و محیط امن و قابل قبول برای تمامی افراد به وجود آورد.

توانایی ارتباط مؤثر با دیگران، بخش بزرگی از توانایی عملکرد بین فردی را تشکیل می‌دهد و تحقیقات نشان داده‌اند که افراد دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف با احتمال کمتری از سوی همسالان و دیگر افراد که با آنها سروکار دارند، مورد پسند واقع می‌شوند. از این رو

یادگیری و دانستن نکاتی در زمینه مهارت های ارتباط مؤثر و راهکارهایی
برای نفوذ در قلب انسان ها و حفظ حریم های ارتباطی می تواند ارتباط
خوب، مؤثر و آرامش بخشی را برای ما رقم بزند.

با ادای احترام و تقدیم مهربانی - مهر ۱۳۹۵

ابوالفضل آزادنیا

www.ketab.ir