

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش مهارت‌های ارتباطی در بازی زندگی

The role of communication skills in the game of life

دکتر احمد زلفا فتوت

مهندس محمدرضا شعبانی نژاد

زهرا اسدی



WWW.CHARISMACO.COM



مرکز روانشناختی کاریزما مشاور
www.charismaco.com

عنوان کتاب: نقش مهارت‌های ارتباطی در بازی زندگی

مؤلفین: دکتر احمدرضا فتوت / ۱۳۴۹

مهندس محمدرضا شعبانی نژاد / ۱۳۶۸

زهراسدی / ۱۳۵۴

مشخصات نشر: مؤلفین / ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص / ۱۷×۲۴ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۰۴۷۸۸۲۷

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

یادداشت:

مؤلفین

موضوع:

دکتر احمدرضا فتوت - مهندس محمدرضا شعبانی نژاد - زهراسدی

موضوع:

ارتباط - جنبه‌های روانشناسی

موضوع:

Communication - Psychological aspects

رده بندی کنگره:

۱۳۹۶ ۲۲ الف / ۳۶ ۶۳۷ BF

رده بندی دیوی:

۱۵۳/۶

شماره کتابشناسی ملی:

۴۷۵۲۸۸۷

عنوان کتاب: نقش مهارت‌های ارتباطی در بازی زندگی

مؤلفین: دکتر احمدرضا فتوت - مهندس محمدرضا شعبانی نژاد - زهراسدی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / قع: بی

ناشر: مؤلفین

شابک: ۹۷۸۶۰۰۰۴۷۸۸۲۷

طراح جلد: سیده بهاره میر فتحی بازکیائی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۶

ارتباط با مؤلفین:

دکتر احمدرضا فتوت

Charismaco2@yahoo.com

مهندس محمدرضا شعبانی نژاد

Shabani.nejad@yahoo.com

زهراسدی

e_asadi54@yahoo.com

مرکز روانشناختی کاریزما مشاور

www.charismaco.com

۲۵۰۰۰۰ ریال

قیمت:

این اثر مشمول حمایت مولفان است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلفین (ناشران) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۹	تعریف مهارت ارتباطی.....
۹	مهارت‌های برقراری ارتباط موثر.....
۱۰	چند پیشنهاد برای تبدیل شدن به یک شنونده خوب.....
۱۸	برای برقراری ارتباط با دیگران به چه چیزهایی لازم داریم؟.....
۲۲	نکاتی در برقراری ارتباط.....
۲۴	ویژگی‌های ارتباطات موثر.....
۲۶	مهارت‌های برقراری ارتباط موثر.....
۲۷	اهمیت ارتباط.....
۲۹	اهداف ارتباط.....
۳۰	ارتباطات مستحکم چگونه ایجاد می‌شوند؟.....
۳۱	چه عواملی باعث می‌شوند افراد در درک یکدیگر موفق نشوند؟.....
۳۱	چه راهی برای غلبه بر خود محوری وجود دارد؟.....
۳۴	آموزش مهارت‌های زندگی.....
۳۶	ده مهارت اصلی زندگی از نظر سازمان بهداشت جهانی.....
۴۱	ویژگی‌های آموزش جهانی.....
۴۴	مراحل یادگیری و تدریس در کلاس‌های آموزش جهانی.....
۴۷	آهنگ صحیح یادگیری.....
۴۹	هفت چالش ارتباط دنیس ریورز.....
۵۳	ده نکته مفید برای بالا بردن مهارت‌های ارتباط.....

- ۵۸..... راهبردهای رابطه با دیگران
- ۶۱..... چه احساساتی را نسبت به دیگران ابراز کنیم؟
- ۶۲..... تا چه اندازه احساسات خود را ابراز کنیم؟
- ۶۳..... شیوه های ابراز احساسات
- ۶۴..... کارکردهای ارتباطی نگاه
- ۶۵..... نکات کاربردی در مهارتهای ارتباطی
- ۶۶..... ده نکته برای ارتقای مهارت های ارتباطی
- ۶۹..... هدف و خراس ارتباط در یک نگاه
- ۶۹..... اجزاء ارتباط
- ۷۰..... تسهیل کننده های ارتباط
- ۷۱..... عوامل بازدارنده ارتباط
- ۷۱..... کلیدهای برقراری ارتباط
- ۷۲..... انواع ارتباط
- ۷۳..... سبکهای گفتار
- ۷۳..... مراحل ارتباط کلامی
- ۷۴..... موانع گفتاری ارتباط در درون گوینده
- ۷۵..... موانع گفتاری ارتباط در شنونده
- ۷۵..... موانع محیطی ارتباط
- ۷۶..... سه نوع ارتباط غیر کلامی
- ۷۷..... راههای ارتباط غیر کلامی
- ۷۷..... فاصله (حریم ها)
- ۷۸..... حرکات و علائم دست
- ۷۹..... رازهای دست دادن، انواع دست دادن

- ۸۲..... تماس چشمی
- ۸۳..... حرکات سرو چهره
- ۸۳..... ژست ها
- ۸۳..... گوش دادن
- ۸۴..... اهداف گوش دادن
- ۸۴..... شیوه گوش دادن فعال
- ۸۵..... اشتباهات گوش دادن فعال
- ۸۶..... استفاده از بازخورد
- ۸۶..... انواع بازخورد
- ۸۷..... صرف زمان لازم در مذاکرات
- ۸۸..... هفت گام ارتباط موثر
- ۸۹..... فوت و فن ارتباط با دیگران
- ۹۳..... هفت راز ارتباطی موفق با دیگران
- ۹۸..... چگونه با دیگران به سرعت ارتباط برقرار کنیم؟
- ۱۰۵..... چهار کلید معجزه آسا، برای ارتباط با دیگران
- ۱۱۳..... راههای تقویت فوت و فن های گفتاری و شنیداری
- ۱۱۵..... با رعایت ۱۰ نکته زیر، یک انسان خوش صحبت شوید
- ۱۲۳..... آیا می دانید گوش دادن هم ارتباط کلامی است؟
- ۱۲۴..... یک شنونده خوب چه ویژگی هایی دارد؟
- ۱۲۵..... نگاهی به ریشه های کنایه و نیش زبان و راهکار مقابله با آن
- ۱۲۶..... تاثیر تلخ زبانی بر روابط خانوادگی
- ۱۲۸..... زن ها بیشتر از مردان اهل نیش و کنایه هستند
- ۱۲۹..... شخصیت افرادی که زبان های نیشدار دارند

- ۱۳۱..... رابطه نیش و کنایه با زبان منفی بدن.
- ۱۳۲..... اعتقادات قوی از نیش زبان جلوگیری می کند.
- ۱۳۳..... حرف های نیش دار ریشه عصبی دارد.
- ۱۳۴..... در مقابل زبان های نیشدار چه کنیم؟
- ۱۳۵..... پشیمانی های بعد از زخم زبان.
- ۱۳۶..... همسرآزاری با نیش و کنایه.
- ۱۳۷..... در ارتباطات اجتماعی چه حرف هایی را نباید بزنید؟
- ۱۴۰..... زبان بدن چیست؟
- ۱۴۲..... تجربه ارتطاب غیر کلامی در ایران.
- ۱۴۳..... پنج راه سالم و رایگان برای شما بگوئیم تا مردم بیشتر دوستان داشته باشند.
- ۱۴۷..... هنر برقراری ارتباط و داشتن رابطه با افراد در جامعه.
- ۱۵۱..... چگونگی برقراری ارتباط بر مبنای مثبت با دیگران.
- ۱۵۶..... چطور انرژی مثبت ها را دور خود جمع کنیم؟
- ۱۵۸..... جمله هایی مثبت از آدم هایی مثبت.
- ۱۵۹..... چطور اطرافمان را پر از انرژی مثبت کنیم؟
- ۱۶۰..... انتقاد، آموختنی است، آن را یاد بگیریم.
- ۱۶۶..... آشنایی با مهارت های چهارگانه ارتباطات.
- ۱۷۲..... چرا بعضی ها این همه دوست داشتنی اند؟ امهره اردیت چیست؟
- ۱۷۳..... می خواهید همسران عاشق شما باشند؟ از این راه بروید.
- ۱۷۷..... می خواهید شمع مجلس شوید؟ از این راه بروید.
- ۱۸۰..... می خواهید عشق رئیس باشید؟ از این راه بروید.
- ۱۸۳..... راه های بهتر صحبت کردن در جمع.
- ۱۸۴..... راهبردهایی برای تبدیل شدن به یک سخنران ماهر.
- ۱۸۷..... خوب صحبت کنید تا همه عاشقتان شوند.
- ۱۹۲..... شش راه کلیدی بهتر صحبت کردن در جمع.
- ۱۹۶..... ده راز بالا بردن نفوذ کلامتان در دیگران.
- ۲۰۲..... جمع بندی.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه مولفان

به تکلم به خموشی، به تبسم به نگاه میتوان برد به هر شیوه دل آسان از من

یکی از ضروریات زندگی اجتماعی برقراری ارتباط است. ارتباط عبارت است از فرایند ارسال و دریافت پیام. همه ما برای ارتباط برقرار کردن حرف می زنیم و گوش می کنیم. کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود، آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته ها، خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید. ضعف در مهارت های اجتماعی منشأ بسیاری از آسیب ها، از جمله ترک تحصیل، کم سوادی، فقدان موفقیت تحصیلی، خشونت، بزهکاری و اعتیاد است.

بر اساس این تعریف هر ارتباطی مستلزم حضور دو یا چند واحد اجتماعی است. هدف اصلی برقراری ارتباط، انتقال پیام است. در گونه اشکال در انتقال پیام منجر به اختلال در ارتباط میشود. هر ارتباطی شامل دو عنصر اصلی کلامی و غیر کلامی است. این مهارت، به فرد کمک می کند تا بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید، و مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری و قدرت برقراری و حفظ روابط دوستانه، در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تأثیر به سزایی دارد. در این زمینه، می توان حفظ روابط مطلوب، صمیمانه و همراه با مسئولیت با اعضای خانواده را نقطه آغاز کسب این مهارت تلقی کرد. زیرا خانواده تکیه گاه و حامی انسان در همه موقعیت هاست پایان بخشیدن به یک ارتباط بین فردی به صورت سازنده و مفید نیز، بخش دیگری از واقعیت های زندگی است که آن نیز به تمرین و تجربه نیاز دارد.

حال با توجه به اینکه مهارت‌های ارتباطی و حرکاتی، چگونگی برخورد و معاشرت با دیگران به صورت فردی و در جمع جزء مسائل مهم و کلیدی برای هر شخصی که می‌خواهد به نوعی انسانی موفق باشد و مسیر فعالیت خود را بدرستی و با موفقیت پشت سر بگذارد میباشد، در این کتاب نویسندگان برآن شدند تا کتابی را در اختیار شما قرار دهند که پاسخگوی نوع برخورد و حرکات شما در هر جمعی باشد و شما را با مهارت‌های ارتباطی بیشتر آشنا کنند تا بتوانید ارتباط عمیق‌تری را که نتایج مثبتی برای شما در کار و زندگی داشته باشد ایفا کنید.

انشاءالله

بهار ۱۳۹۶

دکتر احمد رضا فتوت

(دکترای فلسفه و فلسفه اجتماعی سازمانی)

مهندس محمدرضا شعبانی نژاد

(کارشناس ارشد مدیریت صنعتی)

مهندس زهرا اسدی

(کارشناس ارشد علوم ارتباطات)