



نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره
(مبتنی بر زوج درمانی و خانوادگی)



مهدی نجفیان

مدرس مدعو بخش علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه پیام نور

دکتر سعیده خجسته چترودی

عضو هیأت علمی بخش علوم تربیتی دانشگاه پیام نور

دکتر مهدی لسانی

عضو هیأت علمی بخش علوم تربیتی دانشگاه شهید باهنر کرمان

سرشناسه : نجفیان، مهدی، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور : نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره مبتنی بر زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی/مهدی نجفیان، سعیده خجسته‌چترودی، مهدی لسانی.

مشخصات نشر : تهران : آذرین مهر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۳۵۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷-۲۷-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : زناشویی -- ارتباط
موضوع : زوج درمانی
موضوع : مشاوره
موضوع : ارتباط بین اشخاص
شماره افزوده : خجسته چترودی، سعیده، ۱۳۵۵ -
شماره افزوده : بانی مهدی، ۱۳۳۳ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۳۷۴۱ (ن ۳۶۳)
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۷۷
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۱۰۰۸

کلیه حقوق چاپ و نشر برای
انتشارات آذرین مهر محفوظ می باشد.



نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره

مؤلف : مهدی نجفیان، سعیده خجسته‌چترودی، مهدی لسانی.

ناشر : آذرین مهر

ناظر فنی چاپ : موسی مفاخری

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷-۲۷-۲

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۵

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

تیراژ : ۵۰۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار

فصل اول: خانواده

۱۳	تعریف خانواده
۱۴	اهمیت ارتباط در خانواده
۱۹	آرامش و سازش در زندگی
۲۰	سازگاری در خانواده
۲۴	اسلام و زوجیت
۲۵	ازدواج
۲۷	اسلام و ازدواج
۲۹	ویژگی های خانواده کارساز و سالم

فصل دوم: ارتباط

۳۴	تعریف ارتباط
۳۷	ارتباطات اثربخش
۴۰	اهمیت ارتباط
۴۷	فرآیند ارتباط
۵۷	تقسیم بندی ارتباطات انسانی
۶۰	اصول ارتباط مؤثر و مناسب

نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره

- ۶۲ مهارت های ارتباطی
- ۷۴ موانع برقراری ارتباط

فصل سوم: روانشناسی ارتباط

- ۹۰ روانشناسی ارتباط
- ۹۲ عوامل گریز از ارتباط از دیدگاه روانشناسی
- ۱۰۲ ارتباط های بین فردی
- ۱۰۴ عوامل مؤثر بر اثربخشی ارتباط میان فردی
- ۱۰۵ مهم ترین انواع روابط بین فردی
- ۱۰۹ مدل های ارتباط بین فردی
- ۱۱۲ ایراد یا اختلال در ارتباط کلامی
- ۱۱۶ تأثیر گوش دادن فعال در برقراری ارتباط مؤثر
- ۱۱۸ غنی سازی ارتباط
- ۱۱۹ باورهای اساسی رویکرد غنی سازی ارتباط
- ۱۲۰ پایه های اساسی رویکرد غنی سازی ارتباط
- ۱۲۵ آموزش مهارت های ارتباطی
- ۱۲۷ راهبردهای بالینی در آموزش مهارت های ارتباطی
- ۱۲۷ ارتباطات زناشویی
- ۱۲۹ الگوهای ارتباطی سالم در روابط زناشویی
- ۱۳۰ الگوهای ارتباطی مشکل ساز (ناسالم) در روابط زناشویی

۱۳۱

مشکلات ارتباطی

مشاوره و راهنمایی

فصل چهارم:

۱۴۲

اهمیت ارتباط در مشاوره

۱۴۶

لزوم مشاوره

۱۴۷

انواع مشاوره

۱۵۷

اهداف و مقاصد فرآیند مشاوره

۱۶۱

مراحل اساسی خدمات مشاوره ای

۱۶۵

مشاوره میان فرهنگی

۱۶۷

ابعاد اساسی رابطه مشاوره ای

۱۷۱

اخلاق مشاوره ای

۱۷۲

خصوصیات راهنما و مشاور از منظر اسلام

۱۸۱

راهنمایی و هدایت

۱۸۲

هدف های راهنمایی از نظر اسلام

۱۸۴

ویژگی های هدف از دیدگاه اسلام

۱۸۴

مصاحبه

۱۸۸

مصاحبه مشاوره ای

مهارت های مشاوره

فصل پنجم:

۱۹۳

مروری بر مهارت های خرد مشاوره

۱۹۵

توجه به مراجع

نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره

- ۱۹۹ انعکاس محتوا
- ۲۰۵ انعکاس احساسات
- ۲۰۶ انعکاس محتوا و احساسات
- ۲۰۷ شیوه های دیداری، شنیداری و احساسی
- ۲۰۷ طرح سوالات
- ۲۱۰ خلاصه کردن
- ۲۱۰ قاب گیری و شکل دهی مجدد
- ۲۱۲ رودررویی یا مواجهه
- ۲۱۶ مبارزه با عقاید خود - تخریب
- ۲۱۶ بررسی راه حل ها (کشف گزینه ها)
- ۲۱۷ اقدام تسهیلی
- ۲۱۷ پایان دادن به جلسه مشاوره

فصل ششم: نظریه های زوج درمانی و خانواده درمانی

- ۲۳۵ نظریه های زوج درمانی

فصل هفتم: سازگاری و ناسازگاری زناشویی

- ۲۵۲ مهارت های زندگی
- ۲۵۳ سازگاری
- ۲۵۴ تحلیل جریان سازگاری
- ۲۵۴ راه های سازگاری

- ۲۵۵ سازگاری زناشویی
- ۲۵۸ نقش سازگاری زناشویی در زندگی
- ۲۶۲ نقش ناسازگاری زناشویی در زندگی
- ۲۶۵ عوامل مؤثر بر سازگاری و ناسازگاری زناشویی
- ۲۸۶ عوامل سازگاری از نظر اسلام
- ۲۸۸ فرایند شکل گیری سازگاری زناشویی
- ۲۹۰ راهکارهای سازگار کردن روابط زناشویی

فصل هشتم: سلامت روان

- ۲۹۸ تعریف سلامت روان
- ۲۹۹ ملاک‌های سلامت روانی
- ۳۰۳ مبانی نظری سلامت روان

فصل نهم: استرس

- ۳۲۰ تعریف استرس
- ۳۲۴ اثرات مفید استرس
- ۳۲۵ اثرات منفی استرس
- ۳۲۶ نظریه‌های استرس
- ۳۳۰ استرس دوران جوانی
- ۳۳۳ منابع فارسی
- ۳۵۱ منابع لاتین

نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره

پیشگفتار :

سپاس خدای عزوجل را که توفیق تنظیم و ارائه این کتاب را برایمان فراهم نمود تا شاید بتوانیم گامی هر چند کوتاه در جهت تعلیم و تربیت تشنگان علم و معرفت برداشته و نقشی هر چند کوچک در آموزش و پرورش جوانان امروز و نسل آینده این مرز و بوم داشته باشیم. در باب موضوعات مورد بحث در این کتاب به این نکته می‌توان اشاره نمود که اهمیت ارتباط و برقراری یک رابطه مطلوب در خانواده و حتی در اجتماع تا بدان جاست که بر سایر ابعاد زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی تأثیرگذار است. سازگاری و یا ناسازگاری خانوار یکی از پیامدهای ارتباط مطلوب و نایا نامطلوب است. خدای رحمان می‌فرماید: **وَمِنْ آيَاتِهِ اَنْ يَخْلُقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُوْنَ**؛ از نشانه‌های بارز و برجسته و عریض انکار قدرت او این است که از جنس خودتان برای شما همسرانی بیارید و میان‌تان محبت و دلسوزی ایجاد کرد. برآستی در این نعمت نشانه‌های زیادی برای اهل تفکر وجود دارد» (روم، ۲۱).

یکی از مسؤولیت‌های مهم هر انسانی خودشناسی و خودسازی است که راه تهذیب نفس و اخلاق را می‌گشاید. لذا کسی که خود را شناخت و به نقاط قوت و ضعف خود واقف شد، بهتر می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و

نکات اساسی در تقویت مهارت ارتباط و مشاوره

آنان را بشناسد و این امر در خصوص کسانی که می خواهند بصورت حرفه ای پای در این مسیر گذارند بیشتر صادق است.

امیرالمؤمنین (ع) نیز در فرمان خویش به مالک اشتر آنگاه که او را به زمامداری مصر منصوب می کند درباره رفتار با مردم چنین توصیه می کند: و اشعر قلبک الرحمة للرعية و المحبة لهم، و اللطف بهم ... فاعطهم من نواک و صفحك مثل الذي تحب ان يعطیک الله من عفوه و صفحه؛ احساس مهر و محبت به مردم را و ملاطفت با آنها را در دلت بیدار کن ... از عفو و گذشتن آنان بهره ای بده همچنان که دوست داری خداوند از عفو و گذشتش بهره ببرد. گرداند» (نهج البلاغه، نامه ۵۳).

از تمام اساتید گرامی، دانشجویان عزیز و علاقمندان محترم خواهشمندیم که کاستی ها و نواقص این کتاب را بطریقی که امکان پذیر است به اطلاع ما برسانند، مطمئناً با اشتیاق فراوان بذریع نثرات شما عزیزان خواهیم بود.

مهدی نجفیان

مدرس مدعو بخش علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه پیام نور کرمان

Mn3215@gmail.com

دکتر سعیده خجسته چترودی

عضو هیأت علمی بخش علوم تربیتی دانشگاه پیام نور کرمان

دکتر مهدی لسانی

عضو هیأت علمی بخش علوم تربیتی دانشگاه شهید باهنر کرمان