

ارتباط و ابراز وجود

تکسبات‌ها و فنون

محمدباقر رئوفی، بهرنگ طیاری، دکتر عالی اصغر مغانی

یوسف خنیا، رقیه شیرزاده

عنوان و نام پدیدآور	: ارتباط و ابراز وجود تکنیک‌ها و فنون / محمدباقر ریوفی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۰۵۷-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	: مؤلفان: محمدباقر رئوفی، بهرنگ طیاری، دکتر علی اصغر مغانی، یوسف خنیا، رقیه شیرزاده
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
موضوع	: ابراز وجود
موضوع	: Self-realization
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
شناسه افزوده	: رئوفی، محمدفر، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷/الف۱۱۴
رده بندی دیویی	: ۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۷۵۶۷۶



نشر اختر

ارتباط و ابراز وجود تکنیک‌ها و فنون

مؤلفان: محمدباقر رئوفی، بهرنگ طیاری، دکتر علی اصغر مغانی، یوسف خنیا، رقیه شیرزاده

چاپ اول ۱۳۹۶ / ۱۲۰ صفحه / قطع رقعی / ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۰۵۷-۴

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۲۰۰۰۰

فهرست

Contents

۵	مقدمه
۷	فصل اول
۷	ارتباط
۱۴	هوش بین فردی، اوست، هیجانی
۱۶	مهارت‌های تحلیل رفتار
۲۹	اختلالات تفکر و ادراک
۳۵	فصل دوم
۳۵	شخصیت
۵۵	رشد شخصیت و مکانیسم‌های دفاعی
۶۷	فصل سوم
۶۷	ارتباط و جراتمندی
۶۸	ارتباط
۶۹	فنون برقراری ارتباط خوب
۷۹	تغییر شیوه ارتباط
۸۱	فنون برقراری ارتباط با مراجعان دشوار
۸۹	اعتماد به نفس
۹۲	آرامش آموزی
۹۵	قاطعیت و ابراز وجود
۱۱۸	منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه:

ارتباط موثر یکی از مهارت‌های ده گانه اجتماعی می‌باشد که سازمان بهداشت جهانی آن‌ها را از ضروریات زندگی انسان امروزی می‌شمارد و تاکید بر آموزش آن‌ها در کشورهای عضو دارد. همه ما در هر لحظه از زندگی در حال ارتباط برقرار کردن هستیم حتی در لحظه ای که در خواب عمیق فرو رفته ایم ذهن ما بعلاوه پردازش اطلاعات فعالیت‌های روزانه بصورت اتوماتیک در حال فعالیت و ارتباط با سایر قسمت‌های مغزی باشد. ارتباط مجموعه ای از مهارت هاست اما مهمترین آن‌ها درک نقطه نظرهای طرف مقابل و تفهیم نظرهای خویش است.

از طرفی دیگر شناخت خود، آشنائی با هیجانات و احساسات خود، آشنائی عمومی با نشانه‌های اختلالات روانی، تحلیل رفتار، اختلالات تفکر و درک، اختلالات شخصیت و مکانیسم‌های دفاعی و نظایر آن‌ها هم چنین نحوه ابراز وجود در موقعیت‌های مختلف زندگی میتوانند قدرت ارتباطی ما را در جامعه به صورت عملی افزایش داده و بهبود بخشند. به دیگر سخن، اگر بنا به گفته یکی از اساتید بزرگوار، روانشناسی را به عنوان میکروسکپ ذهن در نظر بگیریم، آشنائی با الفبای آن از ضروریات زندگی امروزی

محسوب می‌شود.

با این دیدگاه، ارتباط یکی از مهمترین و در عین حال ظریف ترین فعالیت‌های انسانی بشمار می‌رود که لازم است در مورد آن اطلاعات جامعی کسب کنیم و تکنیک‌های ارتباط موثر و ابراز وجود را یاد گرفته و براساس موقعیت‌های زندگی آنها را در تعاملات و مراودات اجتماعی خود به کار ببریم.

یک ارتباط می‌تواند، وابستگی یا آشنایی قوی، عمیق، یا نزدیک بین دو یا چند نفر است که می‌تواند کوتاه یا بلند مدت باشد. این وابستگی ممکن است بر پایه استننا، عشق، غمبستگی، تعامل تجاری منظم، یا برخی از انواع دیگر تعهد اجتماعی باشد.

برای این منظور و برای آشنایی با فنون ارتباط موثر و ابراز وجود کتاب حاضر آماده گردید و سعی شده تا جای ممکن اصلاحات به سادگی ترین صورت ممکن توضیح داده شود. لازم به ذکر نیست که کتاب مهارت ارتباط منوط به استفاده از آن در موقعیت‌های جاری زندگی است و تمرین و ممارست در آن شرط است.