

آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر

با تأکید بر روابط بین زوجی



تألیف و پژوهش

غلامحسین فرمانبردار

تلفن: ۲۸۶۶۱۲۹۹-۸/۸۸۸۲۹۹-۵/۷۲-۹۲۲

www.yadavketaab.ir

سرشناسه : فرمانبردار، غلامحسین، ۱۳۲۵ -
عنوان و نام پدیدآور : آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر با تأکید بر روابط بین زوجی / تألیف و پژوهش غلامحسین فرمانبردار.
مشخصات نشر : تهران: یادواره کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص.

شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال: 978-600-6221-15-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا
عنوان دیگر : روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : aspects Interpersonal relations -- Psychological
موضوع : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Psychological aspects -- Communication in marriage
شناسه‌ی افزوده : ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه‌ی افزوده : aspects Communication -- Psychological
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶۴۰۹ / ۳۷۲۰۶۴
رده بندی دیویی : ۱۸۸
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۴۷۹۷۷۹



انتشارات یادواره‌ی کتاب

عنوان : آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر با تأکید بر روابط بین زوجی
نویسنده : غلامحسین فرمانبردار
لیتوگرافی : هنرکده
چاپخانه : دانش پژوه
چاپ : اول - ۱۳۹۶
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۲۲۱ - ۱۵ - ۱

حق چاپ برای انتشارات یادواره‌ی کتاب محفوظ است

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان وحید نظری، پلاک ۸۲

تلفن: ۶۶۴۱۹۹۸۲ - ۶۶۴۸۸۸۱۸ - ۶۶۴۰۳۱۵

www.yadvareketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه، وُلف.....
فصل اول: نگرش‌ها و نظریه‌ها در مورد روابط بین فردی و بین زوجی	
۸	آغاز کلام.....
۹	نگرش اول.....
۱۰	نگرش دوم.....
۱۰	نگرش سوم.....
۱۱	نگرش چهارم.....
۱۲	نگرش پنجم.....
۱۳	نگرش ششم.....
۱۳	نگرش هفتم.....
۱۴	نگرش هشتم.....
۱۶	نگرش نهم.....
۱۷	خودآزمایی فصل اول.....
فصل دوم: ارتباط چیست؟	
۲۰	آغاز کلام.....
۲۲	انواع نیازها.....
۲۳	عواملی که در گرایش انسان به برقراری ارتباط مؤثر است.....
۲۶	الگوی ارتباطی و اجزای آن.....

خودآزمایی فصل دوم ۲۹

فصل سوم: موانع برقراری ارتباط

آغاز کلام ۳۲

مانع اول: به کار بردن عادت گونه جملات امری ۳۲

مانع دوم: سؤال هایی که جنبه ی بازجویی و استنطاق دارد ۳۳

مانع سوم: جدل (بحث غیر منطقی) ۳۴

مانع چهارم: به کار بردن کلمات و جملات دو پهلو، مبهم و کلی ۳۵

مانع پنجم: خطاب کردن مخاطب با القاب غیر واقعی و نامأنوس ۳۵

مانع ششم: عیب گیری ۳۶

مانع هفتم: نصیحت کردن ۳۷

مانع هشتم: منحرف کردن فکر مخاطب ۳۸

مانع نهم: بازی کردن نقش کارشناس ۳۸

مانع دهم: تشویق کلامی مشروط ۳۹

مانع یازدهم: تهدید ۳۹

مانع دوازدهم: معلم اخلاق شدن ۴۰

مانع سیزدهم: دلخوشی دادن ۴۱

مانع چهاردهم: توهین، تحقیر، سرزنش و مقایسه کردن ۴۱

مانع پانزدهم: ذهن خوانی ۴۲

مانع شانزدهم: کم انرژی بودن (سرحال نبودن) ۴۳

مانع هفدهم: تملق و چاپلوسی ۴۳

مانع هجدهم: مسخره کردن، دست انداختن و ضایع کردن ۴۴

مانع نوزدهم: نق زدن یا غرولند کردن ۴۴

خودآزمایی فصل سوم ۴۶

فصل چهارم: گوش دادن مؤثر و فعال

- ۴۸ آغاز کلام
- ۴۸ شنیدن با گوش دادن چه فرقی دارد؟
- ۴۹ گوش دادن مهم است
- ۵۰ مهارت های گوش دادن فعال
- ۵۰ مهارت توجه کردن
- ۵۲ مهارت بازخورد (پاسخ انعکاسی)
- ۵۴ مهارت پی گیری
- ۵۷ خودآزمایی فصل چهارم

فصل پنجم: مهارت کسرس تفه و تعارض

- ۶۰ تعارض چیست و چگونه تولید می شود؟
- ۶۱ تعارض، هم بد و مخرب است و هم خوب و سازنده
- ۶۱ مهارت کردن تعارض
- ۶۲ برای حل تعارض ها چه باید کرد؟
- ۶۵ کجا و چگونه تکنیک های حل تعارض را به کار ببریم
- ۶۶ عوامل مؤثر در مهارت کردن تعارض
- ۶۷ نتایج و پی آمدهای حل تعارض
- ۶۸ خودآزمایی فصل پنجم

فصل ششم: روش حل مسئله مشارکتی

- ۷۰ آغاز کلام
- ۷۲ روش حل مشکل از طریق تشریک مساعی
- ۷۳ مرحله ی اول: باید مشکل در قالب نیازهای هر دو طرف تعریف شود
- ۷۴ مرحله ی دوم: ارائه راه حل های مختلف از طریق «بارش فکری» توسط طرفین

مرحله‌ی سوم: اولویت‌بندی راه‌حل‌ها	۷۶
مرحله‌ی چهارم: برنامه‌ریزی برای اجرای راه‌حل‌های مورد توافق	۷۷
مرحله‌ی پنجم: اجرای برنامه	۷۷
خودآزمایی فصل ششم	۷۹

فصل هفتم: مهارت ابراز وجود کردن

آغاز سلام	۸۲
قلم‌ر من، حریم من	۸۲
حریم روانی شخصیت	۸۳
مهارت ابراز وجود حسی	۸۴
سلطه‌پذیری (متفعل بودن)	۸۵
پرخاشگری (سلطه‌جویی)	۸۵
ابراز وجود کردن	۸۶
پیام سه قسمتی ابراز وجود	۸۷
مراحل ابراز وجود	۹۱
تاکتیک‌هایی که به ابراز وجود کردن کمک می‌کنند	۹۲
خودآزمایی فصل هفتم	۹۷

فصل هشتم: اصول انتخاب همسر

آغاز کلام	۱۰۰
اصل اول	۱۰۰
اصل دوم	۱۰۲
اصل سوم	۱۰۵
اصل چهارم	۱۰۶
اصل پنجم	۱۰۸

خودآزمایی فصل هشتم ۱۱۰

فصل نهم: مهارت‌های ارتباط و برخورد سالم و مؤثر با همسر

آغاز کلام ۱۱۲

مهارت اول: ارتباط کلامی یا گفتمان بین زوجی سالم ۱۱۴

مهارت دوم: شناخت تفاوت‌های زن‌ها با مردان ۱۲۵

چهارم: نتیجه‌گیری از مهارت دوم (تفاوت‌های زن‌ها با مردان) ۱۳۳

خودآزمایی مهارت اول و دوم ۱۳۵

مهارت سوم: اعتماد دلی - اعتماد کردن ۱۳۶

مهارت چهارم: پذیرش واقع، نانهی محیط زندگی ۱۳۹

مهارت پنجم: همسران باید بتوانند هیجانات خود را کنترل کنند ۱۴۳

مهارت ششم: برای برخورد و رفتار حرفه‌ای منتظر رفتار مطلوب همسر نباشید ۱۴۶

مهارت هفتم: توانایی بخشیدن خطاها را، عیالی است ۱۴۸

خودآزمایی مهارت‌های سوم تا هفتم ۱۵۱

مهارت هشتم: مهارت لباس بودن برای همسر ۱۵۲

خودآزمایی مهارت هشتم ۱۵۴

مهارت نهم: توجه و تمرکز بر خصوصیات مطلوب همسر (مخاطب) ۱۵۵

خودآزمایی مهارت نهم ۱۵۸

مهارت دهم: همسران، نیمه‌ی وجودی و شریک زندگی همنند ۱۵۹

خودآزمایی مهارت دهم ۱۶۳

مهارت یازدهم: مهارت حذف دلزدگی و روزمرگی ۱۶۴

مهارت دوازدهم: هر کس باید بتواند همسر خود را کشف کند ۱۷۰

خودآزمایی مهارت یازدهم و دوازدهم ۱۷۲

مهارت سیزدهم: هیچ‌کس نباید فقط بر توقعات و نیازهای خود متمرکز شود ۱۷۳

خودآزمایی مهارت سیزدهم ۱۷۵

مهارت چهاردهم: هنگام بروز مشکل هرگز دنبال مقصر نگردید ۱۷۶

مهارت پانزدهم: داشتن ایمان و اعتقادات دینی همراه با خلوص ۱۷۸

فصل دهم: مهارت‌های ارتباط مؤثر کافی نیست

آغاز کلام ۱۸۴

۱- مادی بودن و خلوص نیت ۱۸۴

۲- داشتن عشق عمومی ۱۸۷

۳- همدلی ۱۹۱

خودآزمایی فصل دهم ۱۹۴

چند تذکر مهم برای استفاده بهتر از مهارت‌های ارتباطی ۱۹۵

فصل یازدهم: بررسی شیوه‌های حل مناسبات همسران در خانواده‌های لرستانی

آغاز کلام ۱۹۸

مختصات و ویژگی‌های طرح ۱۹۹

یافته‌ها (نتایج) تحقیق ۲۰۲

سخن آخر ۲۰۸

منابع ۲۱۱

به نام خدا

مقدمه‌ی مؤلف

تقریباً بیست سال‌ها مشاوره با مراجعین مراکز مشاوره که به‌نوعی درگیر مشکلات ارتباطی با «همسر، فرزند، پدر و مادر، نامزد، فامیل، دوست، همکار، همکلاسی و...» بودند، هم‌چنین تدریس در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزش خانواده، نگارنده را با پرسش‌های زیادی مواجه کرد:

۱- چرا گاهی با عزیزترین، صمیم‌ترین و نزدیک‌ترین کس خود (فرزند، والدین، برادر یا خواهر، دوست، همکار...) درگیر و دچار تنش می‌شویم؛ با هم به جدل و مشاجره می‌پردازیم که گاه حتی منجر به استیصال و برخوردهای فیزیکی به دنبال داشته باشد و ناگزیر دلگیر شده و رابطه‌ی خود را آفت زکات می‌دهیم که بعضاً به قطع ارتباط منجر می‌شود؟

آیا برای شما تعجب‌آور نیست که دختر جوان و رزند این یک خانواده (سال سوم دبیرستان) دو سال با پدر خود (فوق لیسانس) قهر باشد و حتی زنند؟ با ورود یکی به محیط خانه، دیگری به اتاق خود پناه ببرد و هیچ‌گاه با هم در سفره‌ی غذا حاضر نشوند تا جایی که مادر به ناچار برای حل مشکل به مشاور مراجعه کند؟

۲- چرا زن و مرد جوانی که در ابتدای ازدواج با علاقه و اختیار همدیگر را برای زندگی مشترک انتخاب کرده‌اند، پس از مدتی همه چیز دگرگون می‌شود و لجبازی، مشاجره و پرخاشگری بر روابط آنها حاکم می‌گردد؟ گاه قطع ارتباط و در نهایت طلاق و جدایی را می‌پذیرند؟

- ۳- مگر در فرهنگ، دین و قرآن ما نیامده است که زن و شوهر نیمه‌ی وجودی یکدیگر هستند؟ برای همدیگر به‌منزله لباس هستند و خداوند همسران را آفریده است تا در کنار هم احساس امنیت و آرامش کنند و نسبت به هم مودت و محبت داشته باشند؟^۱
- ۴- آیا آگاهانه و با اراده‌ی خویش سلامت خود و خانواده و فرزندان را به خطر می‌دازند؟ یا نمی‌دانند و ناخودآگاه چنین رفتاری از خود نشان می‌دهند؟
- ۵- آیا رای داشتن یک خانواده‌ی سالم و بالنده و روابطی مؤثر با همسر و فرزندان باید زوج نگرشها، سلیقه‌ها، توقعات و ویژگی‌های شخصیتی مشابه داشته باشند؟ (نظریه تشابه در انتخاب همسر) یا باید ویژگی‌های یکی مکمل ویژگی‌های دیگری باشد (نظریه مکمل بودن)؟
- ۶- آیا برای کمک به زوجین می‌توان آنها را تغییر داد تا با هم سازگار شوند یا اختلاف و تفاوت در ویژگی‌های شخصیتی و رای آنها، افراد اجتناب‌ناپذیر است؟
- ۷- آیا زوجین می‌توانند و باید بیاموزند چگونه این تفاوت‌ها را بپذیرند و با چه شیوه‌های سالمی تعارضات موجود در روابط آنها را حل کنند؟
- ۸- تاکتیک‌ها و شیوه‌های حل تعارض و ارتباط سالم بین فردی به‌خصوص برای همسران کدام است؟
- ۹- شیوه‌های منفی و آسیب‌زای حل تعارض کدام است؟
- ۱۰- آثار و پیامدهای هر دسته از این شیوه‌ها بر سلامت روان و رفتار و همچنین ارتباط، در خانواده به‌خصوص فرزندان چیست؟
- ۱۱- آیا تلاش و برنامه‌های خاصی برای آموختن مهارت‌های ارتباط‌گیری لازم و ضروری است؟ یا مهارت‌هایی که به‌طور تصادفی و به مرور زمان از محیط زندگی آموخته می‌شود کافی است؟

۱۲- آموزش مهارت‌های ارتباط سالم و مؤثر چه آثار و فوایدی در زندگی انسان دارد

و پیامد نیاموختن چنین مهارت‌هایی چیست؟

۱۳- چرا جوانان امروز از ازدواج ترس و واهمه دارند؟ (نشانه‌ی آن بالا رفتن سن ازدواج است).

۱۴- چگونه می‌توان این دلهره و ترس را به شجاعت و خوش‌بینی تبدیل کرد؟

۱۵- یک جوان در چه زمینه‌هایی باید آمادگی داشته باشد تا بتواند برای انتخاب همسر و ازدواج تصمیم بگیرد و اقدام کند؟

۱۶- ملاک‌های انتخاب همسر مناسب کدام است؟

۱۷- آیا یک داوطلب ازدواج باید تلاش و تحقیق می‌تواند همسر ایده‌آل خود را پیدا کند؟

۱۸- آیا پیدا کردن همسر ایده‌آل مساوی با ازدواج موفق و تشکیل یک خانواده‌ی سالم است یا فقط قدم اول در این راه است؟

سؤال‌های فوق و تلاش برای پیدا کردن پاسخ آنها از یک‌سو و ارائه‌ی خدمات مشاوره و راهنمایی در طول بیست سال در مراکز مشاوره‌ی خانواده‌ی انجمن اولیا و مربیان و سازمان بهزیستی و صدای مشاور از سوی دیگر موجب شد تا مقالات و کتب متعددی را در این راستا مطالعه کنم؛ هم‌چنین انگیزه برای اجرای یک کار پژوهشی با عنوان «بررسی شیوه‌های حل تعارض در زوجین لرستان و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی فرزندانشان»^۱ در من ایجاد شد.

حاصل تمام این تلاش‌ها در مجموعه‌ای به‌صورت کتاب حاضر تدوین گردیده که امید است مورد استفاده‌ی علاقه‌مندان قرار گیرد.

نکته‌ی قابل ذکر و مهم در این نوشته این است که همه‌ی مثال‌هایی که برای تبیین بهتر مطالب ارائه شده است مستند و مربوط به مراجعان خود نویسنده در مراکز مشاوره است. در واقع، مطالعه‌ی شرح حال و چگونگی روند مشاوره‌ی این موارد هریک

می‌تواند یک مطالعه‌ی موردی^۱ باشد و این پدیده، مطالب کتاب را عینی‌تر و کاربردی‌تر خواهد کرد.

برای اینکه چارچوب مفاهیم را بتوان در یک نگاه مشاهده کرد بعد از شرح هر مبحث چکیده‌ی آن به‌صورت یک نمودار تصویری نشان داده شده است.

هم‌چنین در پایان هر فصل تعدادی سؤال ارائه شده است تا خواننده بتواند با پاسخ به آنها میزان برداشت خود را مورد آزمون قرار دهد.

مطالب کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده است که اگر زمان کافی برای مطالعه داشته باشید، می‌توانید از ابتدای کتاب شروع کنید و همه‌ی آن را بخوانید؛ در غیر این صورت، هر فصل یا هر مهارت از سایر مطالب مستقل است و شما می‌توانید متناسب با نیاز خود هر یک را انتخاب و مطالعه کنید.

بر خود فرض می‌دانم که بعد از تکرار کردن از همه‌ی کسانی که قبول زحمت نموده و دست‌نوشته‌های مرا مطالعه کردند، نظر خود را بزرگ‌منشانه به‌صورت کتبی و یا شفاهی به من ارائه دادند تا بتوانم حتی‌الامکان اشکالات موجود را برطرف کنم.

از همکاران خوب و صمیمی مراکز شاه‌ره‌ی خانواده‌ی شهرستان بروجرد؛ هم‌چنین چند تن از ائمه‌ی جماعت این شهرستان تشکر می‌کنم و امیدوارم خداوند به همه توفیق و سعادت عنایت فرماید.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همه‌ی کسانی که می‌خواهند شیوه‌ی تاکتیک‌های ارتباط‌گیری مؤثر و مطلوب را بیاموزند و با هم‌نوعان، وابستگان به‌ویژه مسر و خانواده‌ی خود ارتباط سالم و مؤثر برقرار کنند تا از این رهگذر خانواده‌هایی بالنده و اجتماعی سالم و پیشرو داشته باشیم. انشاءالله.

نکته‌ای که خود را ملزم به یادآوری آن می‌دانم این است که بعضی از عناوین و مرحله‌بندی‌های این کتاب از منابعی که در پایان کتاب ذکر شده است اقتباس گردیده است. هم‌چنین این کتاب ادعای بی‌نقص و عیب بودن ندارد؛ لذا از همه‌ی کسانی که

موفق به مطالعه‌ی آن می‌شوند، تقاضا می‌کنم که نقدهای خود را از طریق شماره ۰۹۳۸۶۹۳۹۷۳۰ با نویسنده در میان بگذارند.

سپاس‌گزارم

غلام‌حسین فرمانبردار

پاییز ۱۳۹۴

www.ketab.ir