

۲۱ روز ارتباط مؤثر

عادات و تمرینات روزمره برای بهبود مهارت‌های ارتباطی و هوش اجتماعی

نویسنده:

دکتر توفسکی

مترجم:

راحله علی‌نژادی



سرشناسه:

تو هوفسکی، یان

Tthovsky, Ian

عنوان و نام پدیدآور:

۲۱ روز ارتباط مؤثر عادات و تمرینات روزمره برای بهبود مهارت‌های ارتباطی و هوش اجتماعی /

نویسنده یان تو هوفسکی؛ مترجم راحله علی‌نژادی.

مشخصات نشر:

کرج: آذرگان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری:

ص. ۱۴۳.

شابک:

978-62-704082-1

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیبا

یادداشت:

عنوان اصلی: 21 Days of Effective Communication

کتاب حاضر نخستین بار با ترجمه‌ی سمیه شکریان توسط انتشارات قصر حور در سال ۱۳۹۸ فیبا گرفته است.

یادداشت:

بیست و یک روز ارتباط مؤثر: عادات و تمرینات روزمره برای بهبود مهارت‌های ارتباطی و هوش اجتماعی.

عنوان مترجم:

ارتباط بین اشخاص

موضوع:

Interpersonal communication

موضوع:

ارتباط

موضوع:

Communication

موضوع:

هوش اجتماعی

موضوع:

Social intelligence

موضوع:

علی‌نژادی، راحله، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده:

BF۶۱

رده‌بندی کنگره:

۱۰۰۲

رده‌بندی دیویی:

۶۰۰.۲۱۱۱

شماره کتابشناسی ملی:

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۱۱، ساختمان ۱۱، واحد ۲۹ - کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹

عنوان کتاب: ۲۱ روز ارتباط مؤثر عادات و تمرینات روزمره برای بهبود مهارت‌های ارتباطی و هوش اجتماعی

نویسنده: یان تو هوفسکی

مترجم: راحله علی‌نژادی

انتشارات آذرگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۰-۸۲-۱

چاپ و لیتوگرافی: چاپ پارمیدا

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال



نکته مهم

این کتاب برای ارائه مشاوره پزشکی و یا جایگزینی برای مشاوره و معالجه پزشکی از پزشک شخصی‌تان در نظر گرفته نشده است. به خوانندگان توصیه می‌شود که در مورد درمان بیماری‌های پزشکی با پزشکان خود یا سایر متخصصان بهداشتی مجرب و واجد شرایط مشورت و مشاوره بگیرند. نویسندگان مسئولیتی در قبال هرگونه سوءتفاهم یا سوءاستفاده از اطلاعات مندرج در این کتاب را بر عهده نخواهد داشت. این اطلاعات در واقع برای تشخیص، معالجه یا درمان هیچ بیماری نیست.

این کتاب را به خاطر بسیاری که نویسندگان این کتاب یک پزشک / درمانگر یا متخصص پزشکی نیست، وی فقط نظرات مبتنی بر تجربیات شخصی خود یا تحقیقات را ذکر نموده است. نویسندگان توصیه پزشکی ارائه نمی‌دهد و یا هیچ روش درمانی را تجویز نمی‌کند. برای هرگونه مسئله و مشکل پزشکی، شما ابتدا باید با پزشک خود صحبت کنید.

لطفاً توجه داشته باشید که هر کتاب الکترونیکی و «خواندن کوتاه» که منتشر می‌کنم توسط من نوشته شده است، که مطالب هر یک ۱۰۰ درصد در طی زمان مشخصی مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته‌اند. تأسیسات این روزها تعداد بسیار زیادی از عناوین اسپم با کیفیت پایین و منابع خارجی ارزان در بازار خرید اینترنتی کیندل (Kindle) وجود دارد که توسط شرکت‌های مختلف بازاریابی اینترنتی ایجاد شده‌اند. من این کتاب‌ها را قبول ندارم. من مایل به کیفیت بالایی را به شما ارائه دهم، بنابراین اگر فکر می‌کنید یکی از کتاب‌های من / نوشته‌های کوتاه به طریقی قابل بهبود است، لطفاً با ادیس ریر با من تماس بگیرید:

contact@mindfulnessforsuccess.com

من از شنیدن نظرات شما بسیار خوشحال خواهیم شد، زیرا شما می‌توانید
که من کتاب‌هایم را برایش می‌نویسم!

پیشگفتار

ارزش ها و اخلاق های اجتماعی چگونه رشد و تکامل پیدا می کنند؟ در چه راستایی بهبود می یابند و چگونه بهسازی شده و توسعه می یابند؟

امروزه، بنظر می رسد که اکثریت افراد بخصوص نسل جوان از عوامل بیرونی به عنوان مهارکننده های اخلاقی و رفتاری به سوی عوامل درونی معطوف می شوند.

بی شک هر انسان زمانیکه در یک جمع اعم از مدرسه، دانشگاه، محل کار، جمع دوستان و حتی خانواده هایشان پذیرفته نشوند، این حس را خواهند داشت که آنها ذاتا شخصیت محبوب و مجذوب کننده اجتماعی ندارند در واقع این حس را می کنند که آنها آدم های منفی و غیر محبوب در اجتماع هستند، به عبارتی شخصیت اجتماعی آنها تحت تاثیر عوامل بیرونی قرار گرفته است.

مهارت ارتباط اجتماعی برای موفقیت یک فرد در اجتماع بسیار حائز اهمیت است، داشتن مهارت اجتماعی را می توان به شکلی تاثیرات به سزائی در برقراری ارتباط موثر چه در روابط اجتماعی، عاشقانه، دوستانه و حتی خانوادگی فرد خواهد داشت.

در واقع موفقیت یک فرد در زندگی، زمینه ها از اول تا به الان در گرو برقرار کردن ارتباط اجتماعی موثر و تاثیر گذار با محیط بردن بوده است.

کتابی که در حال حاضر پیش رو و در دست شما خوانندگان عزیز قرار دارد بنابر اصل (۲۱) روز طول خواهد کشید که یک عادت جدید شکل بگیرد) تالیف شده است و مولف این کتاب "یان توهوفسکی" با در نظر داشتن این اصل، کتاب خود را به این عنوان یعنی (۲۱) روز ارتباط موثر، عادات و تمرینات روزمره برای بهبود ارتباط و ارزش اجتماعی) نام گذاری کرده است.

کتاب حاضر ۲۱ اصل در جهت تقویت برقراری ارتباط اجتماعی موفق به شما قرار داده است که همراه با تمرینات موثر ارتباطی برای بهبود و بهسازی ارتباط در محیط بردن است. سلامت روان اصل اول داشتن رابطه اجتماعی موفق و همچنین موثر در زندگی اجتماعی هر فرد است که عوامل بسیاری در شکل دادن صحیح به آن دخیل هستند.

بنده به عنوان مترجم این کتاب، اهداف این کتاب را در راستای تقویت عادات روزمره و داشتن ارتباط اجتماعی بسیار کاربردی یافتیم و مطالعه این کتاب را به همگان به شدت تاکید میکنم. امیدوارم با مطالعه این کتاب عاشق خودسازی و موفقیت در هر زمینه ای شوید و با بهبود ارتباط اجتماعی خود و تلاش برای بالا بردن میزان اثربخشی آن در برقراری ارتباط با دیگران و همچنان کمک به آنان برای خود ارزش بگذارید.

فهرست

- مقدمه: این کتاب برای چه کسانی است؟ ۱۱
- برقراری ارتباط باید طبیعی باشد - پس چرا ما آن را بسیار چالش برانگیز می‌پنداریم و برای آن دچار مشکل می‌شویم؟ ۱۱
- سفر من ۱۲
- ایجاد جهشی از خواندن تا عمل کردن ۱۳
- نحوه استفاده از این کتاب ۱۴
- ارتباط پیش رو ۱۴
- روز اول: گوش دهید ۱۷
- نکاتی برتر که شما را کمک نکرده برجسته تبدیل می‌کنند: ۱۸
- آن را در عمل تمرین کنید ۲۰
- روز دوم: تعداد دفعاتی که صحبت با آنان را قطع می‌کنید را بشمرید ۲۳
- تفاوت‌های فرهنگی ۲۵
- آن را در عمل تمرین کنید ۲۶
- روز سوم: به یک برقرارکننده ارتباط فراگیر تبدیل شوید ۲۷
- به هر حال «ارتباطات فراگیر» چیست؟ ۲۷
- نکاتی در مورد ارتباطات فراگیر ۲۷
- آیا ارتباط فراگیر واقعاً ضروری است؟ ۲۹
- آن را در عمل تمرین کنید ۲۹
- روز چهارم: چگونه می‌توان دایره لغات و واژگان خود را گسترش داد ۳۱
- چرا واژگان شما واقعاً تفاوت ایجاد می‌کنند ۳۱
- آن را در عمل تمرین کنید ۳۳
- روز پنجم: «اما» را با «و» جایگزین کرده و «هنوز» را به کار ببرید ۳۵
- «اما»، «و» و ارتباط مثبت ۳۵

- یکی دیگر از مشکلات استفاده از «اما» ۳۶
- آن را در عمل انجام دهید ۳۷
- روز ششم: مراقب ضمیری که به کار میبرید، باشید ۳۹
- «من» گفتن خود را محدود کنید ۳۹
- چه موقع از «من» استفاده کنم ۴۰
- آن را در عمل تمرین کنید ۴۲
- روز هفتم: یک دست یاریگر ارائه دهید (به دیگران کمک کنید) ۴۳
- چرا از یگران پرسیدن اینکه آیا به کمک نیاز دارند، می‌تواند پیچیده باشد ۴۳
- آن را در عمل تمرین کنید ۴۶
- روز هشتم: قدرتی و ملات روان را با گفتن «از شما متشکرم» تمرین کنید .. ۴۷
- قدردانی و سلامت روان ۴۹
- آن را در عمل تمرین کنید ۴۹
- روز نهم: تلاش خود را برای رسیدن به اهداف متوقف کنید ۵۱
- خوب چرا امتیاز گرفتن، بی‌معنی است ۵۲
- آن را در عمل تمرین کنید ۵۳
- روز دهم: سؤالاتی را پرسید که نتیجه بگیرید ۵۵
- آن را در عمل تمرین کنید ۵۷
- روز یازدهم: سبک بیان و گفتار خود را اصلاح کنید ۵۹
- آن را در عمل تمرین کنید ۶۱
- روز دوازدهم: بر رفتار متمرکز شوید، نه بر شخصیت ۶۳
- آن را در عمل تمرین کنید ۶۵
- روز سیزدهم: زمینه ارتباطات خود را کشف کنید ۶۷
- داستان جنی ۶۷

- چند سؤال برای پرسیدن از خودتان ۶۹
- روز چهاردهم: درک کنید که چگونه نسل‌های مختلف ارتباط برقرار می‌کنند .. ۷۳
- نسل‌هایی که با آنها در محل کار روبه‌رو خواهید شد و اینکه چگونه با آنها ارتباط برقرار کنید ۷۳
- آن را در عمل تمرین کنید..... ۷۸
- روز پانزدهم: پیشرفت ارتباط برقرار کردن از طریق پست الکترونیکی ۷۹
- آن را در عمل تمرین کنید..... ۸۳
- روز شانزدهم: همه از تحقیر خود بردارید!..... ۸۵
- چگونه بر عادت خود که چه شماری غلبه کنیم ۸۸
- آن را در عمل تمرین کنید ۸۹
- روز هفدهم: از شخصی تقاضای شایسته کنید ۹۱
- آن را در عمل تمرین کنید..... ۹۴
- روز هجدهم: از افراد فضول یا بسیار کنج‌کاو فاصله بگیرید ۹۵
- روز نوزدهم: با هم یک پیام انگیزشی بگذارید ۹۹
- آن را در عمل تمرین کنید..... ۱۰۱
- روز بیستم: مهارت‌های میانجی‌گری خود را بهبود بخشید ۱۰۳
- آن را در عمل تمرین کنید..... ۱۰۷
- روز بیست و یکم: کلیشه‌ها را رها کنید ۱۰۹
- آن را در عمل تمرین کنید..... ۱۱۰
- نتیجه‌گیری ۱۱۳

مقدمه: این کتاب برای چه کسانی است؟

آیا تاکنون به دنبال چیزهای جالب برای گفتن بوده‌اید، فکر کرده‌اید که چگونه دوستان جدیدی پیدا کنید یا از اضطراب اجتماعی رنج می‌برید؟ شما تنها نیستید. میلیون‌ها نفر دیگر مثل شما هستند [۱]. آه، من قبلاً مشکلات مشابهی داشتم. این روزها می‌توانم با تقریباً هر کسی صحبت کنم و با سهولت با شرایط اجتماعی روزمره روبرو شوم. با این حال، این برای من قهر از اینکه مقصد برسم، یک سفر طولانی پر از چالش بوده است.

در این مورد شکی نیست - مهارت‌های ارتباطی برای موفقیت در این راه بسیار مهم هستند. چه بخواهید روابط دوست به خود را بهبود ببخشید، با خانواده خود پیوند نزدیک‌تری برقرار کنید، روابط دوستانه‌تان را متعادل کنید یا اینکه حرفه خود را تقویت کنید، شما باید مهارت‌های ارتباطی خود را کاملاً تقویت کنید.

برقراری ارتباط باید طبیعی باشد - پس چرا ما آن را بسیار چالش برانگیز می‌پنداریم و برای آن دچار مشکل می‌شویم؟

تمام پیشرفت‌هایی که نسل بشر از آنها برخوردار بوده‌اند از ارتباط ناشی می‌شوند. در مورد آن فکر کنید. اگر نمی‌توانستیم به طور مؤثر ارتباط برقرار کنیم، چگونه می‌توانستیم اولین ابزارهای خود را ابداع کنیم، خانواده‌ها را تشکیل دهیم، جوامع را بسازیم و دولت‌ها را تشکیل دهیم؟ برای ایجاد روابط، تبادل ایده‌ها و لذت بردن از گذراندن وقت با خانواده و دوستان به این مهارت‌های حیاتی احتیاج داریم.

متأسفانه، تجربیات زندگی ما غالباً در این مسیر قرار دارد و ما با توانایی‌های طبیعی خود، برقراری ارتباط را از دست می‌دهیم. برای مثال، اگر در مدرسه مورد آزار و اذیت قرار گرفتید، ممکن است به این باور برسید که شما یک فرد ذاتاً غیرمحبوب و منفور هستید که هرگز دوست داشته نخواهید شد. در این نوع شرایط، معقول است که روابط اجتماعی شما تحت تأثیر قرار بگیرند [۲].

من شخصاً در خانواده‌ای با موفقیت بالا پرورش یافته‌ام. در نتیجه، من اغلب احساس می‌کردم که هر ایده‌ای که من پیشنهاد می‌کنم مورد انتقاد قرار می‌گیرد. مادرم می‌گوید که من یک کودک پیش‌دستانی با اعتماد به نفس بودم، اما در سن هفت سالگی، شروع به خجالتی شدن کردم.

سفر من

در اوایل دهه بیست زندگی‌ام، من واقعاً درک کردم که مهارت‌های ارتباطی برای هر کسی که می‌خواهد یک زندگی شاد و متعادل داشته باشد، بسیار مهم و حیاتی هستند. من در جوانی چندین دوست خوب داشتم، اما واقعاً به کسی احساس نزدیکی نمی‌کردم. مطمئناً می‌توانستم با دوستانم صحبت کنم، اما در عین حال یک چیزی کم بود.

من افراد را در مهمانی‌ها، کلاس‌ها و کافه‌ها تماشا می‌کردم، بدون اینکه در دنیا مراقب یکدیگر باشند. صحبت می‌کنند و می‌خندند. به نظر می‌رسید آنها به راحتی صحبت‌های دوستانه را می‌گویند. احساس می‌کردم کاری نادرست انجام می‌دهم، زیرا برقراری ارتباط به طور طبیعی برای من سخت بود.

وقتی اولین شغل خود را در یک فروشگاه یافتم، همان مسائل قدیمی پیش آمدند و برجسته شدند. این گونه نبود که مردم با من دوست نداشته باشند، اما من همیشه کمی احساس غیر صمیمی و سرد می‌کردم. من بسیار درونگرا بودم، دائم در حال سرزنش خودم بودم^۱ و مطمئن نبودم که چگونه به افرادی که می‌خواهم بهتر با مناسم نزدیک شوم.

برای مدتی برای خودم کمی احساس تأسف می‌کردم. فکر می‌کردم بعضی از افراد متولد می‌شوند تا ارتباط برقرارکننده‌های خوبی باشند و به عبارت دیگر، اگر شما فاقد استعدادی طبیعی برای گفتگو هستید، تلاش و تمرین مهارت‌های اجتماعی بی‌فایده است. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، من چیزهای زیادی برای یادگیری داشتم. همان بود که من کشف کردم، شما قطعاً می‌توانید مهارت‌های خود را در این زمینه بدون توجه به سن و یا پیشینه خود بهبود بخشید.

تلاش من برای توسعه شخصی به زودی من را در مسیری بسیار ارز شمند قرار داد که من در مورد روانشناسی و ارتباطات انسانی بسیار زیاد آموختم. من به کتاب‌های خودیاری، متون دانشگاهی، مطالعات تحقیقاتی و سمینارها وابسته شدم.

^۱ second-guessing myself