

// مهارت‌های ضروری برای داشتن روابط عالی //



سرشناسه:	ابراهیمی، زهرا، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور:	مهارت‌های ضروری برای داشتن روابط عالی
مشخصات نشر:	تهران: سخنوران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۴۰ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵۶۳۶-۷
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	روابط بین اشخاص
موضوع:	Interpersonal relations
موضوع:	مدیریت تعارض
موضوع:	Conflict management
رده بندی کنگره:	B۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی:	۶۱۸۴۶۱۸

مهارت‌های ضروری برای داشتن روابط عالی

راهنمایی عملی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض در روابط

نویسنده.....	زهرا ابراهیمی
طراح جلد.....	فرزانه اعرابی
صفحه آرا.....	فرزانه اعرابی
شمارگان.....	۱۰۰۰۰ نسخه
چاپ اول.....	بهار ۱۳۹۹
ناشر.....	سخنوران
مبلغ سرمایه‌گذاری.....	۹ هزار تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می‌باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.



۷	 مقدمه
۹	 چرا باید ارتباطات خوبی داشته باشیم؟
۱۰	 اهمیت داشتن ارتباطات خوب از نظر دانشگاه ها و اراد
۱۲	 از ارتباطات خوبی نداشته باشیم چه اتفاقی می افتد؟
۱۳	 ارتباطات خوبی داشته باشیم چه اتفاقی می افتد؟
۱۴	 چگونه می توانیم مهارت های ارتباطی را در خود تقویت کنیم؟
۱۴	 رابطه ما با خودمان
۱۶	 چند راه از برای افزایش عزت نفس در روابط
۱۷	 ارتباطات روزمره
۱۸	 نه بگویید
۱۹	 استفاده از طنز
۱۹	 اطرافیان منفی نگر
۲۲	 در ارتباط با منفی نگرها چه باید کرد؟
۲۳	 دقت در انتخاب دوستان و اطرافیان نزدیک
۲۳	 اجازه ندهید تا کنترل شمارا در دست بگیرند
۲۴	 مهارتی که انگار نه انگار باید بلد باشیم
۲۵	 تعارض چیست؟
۲۷	 چرا باید مهارت حل تعارض را بلد باشیم؟
۲۹	 مدیریت تعارض در ارتباطات
۳۰	 یادگیری مهارت حل تعارض چه فایده هایی دارد؟
۳۱	 اشتباهات رایج در حل تعارض
۳۲	 مراحل حل تعارض در رابطه
۳۴	 ابزارهای مؤثر و سازنده در حل تعارض
۳۵	 مدیریت تعارض در محیط کاری
۳۶	 تکنیک حل تعارض
۳۸	 الگوهای نادرست ارتباطی خود را پیدا کنید



مقدمه

دوست عزیزم به شما تبریک می‌گویم به خاطر اینکه به دنبال یادگیری و تقویت مهارت‌های مهم در زندگی خود هستید. از آنجایی که هر روز از زندگی‌تان ارتباطات مختلفی را تجربه می‌کنید، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را تا پایان بخوانید و با یکی از مهارت‌های مهم در روابط که مدیریت تعارض می‌باشد آشنا شده و با یادگیری این مهارت، رابطه‌ای عالی با اطرافیانتان برقرار کنید. هدف من در این کتاب صرفاً آگاهی دادن نیست، بلکه اقدام شما در راستای عمل به تکنیک‌ها و تمرینات گفته شده است. تنها با بسیاری از روش‌ها در زندگی‌تان هست که باعث کاربردی بودن این کتاب خواهد شد و شما را به نتایج عالی در ارتباطات خواهد رساند. از شما دعوت می‌کنم همراه من باشید تا با بهره‌گیری از مطالب این کتاب دنیا را جای بهتری برای زندگی کردن کنید.

زهرا ابراهیمی

تهران، تابستان ۱۳۹۷