

مهارت ارتباط کلامی

Verbal Communication Skills

مؤلف

دکتر بابک فرهودنیا

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه

: فربودنیا، بابک، ۱۳۴۶ -

۱۹۶۷ - Farboodniya, Babak,

عنوان و نام پدیدآور : مهارت ارتباط کلامی = Verbal Communication Skills/

مؤلف بابک فربودنیا.

مشخصات نشر : تهران: پژوهش‌های راهبردی افرا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۹۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : 978-622-95125-9-3

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. [۹۳] - ۹۴.

موضوع : ارتباط گفتاری

موضوع : Oral communication

موضوع : ارتباط گفتاری -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Oral communication -- Psychological aspects

رده بندی کنگره : P۹۵

رده بندی دیویی : ۲۲۴۲/۳۰۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۵۳۱۵۴



مهارت ارتباط کلامی

مؤلف: بابک فربودنیا

طراح جلد: بابک فربودنیا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۲۵-۹-۳

ناشر: پژوهش‌های راهبردی افرا

آدرس: تهران- شمشک- نرسیده به مجتمع سیرا- پلاک ۳۲- طبقه اول ۰۹۱۲۰۸۴۸۶۴۸

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

۹		مقدمه نویسنده
۱۳		مقدمه
۱۴		ارتباط (Communication)
۱۴		تعریف ارتباط موثر
۱۵		ارتباط اثر بخش
۱۵		فرآیند ارتباطات
۱۶		عناصر کلیدی فرآیند ارتباط
۱۹		نظریه تزریقی
۲۰		مهارت ارتباط کلامی (Verbal Communication Skills)
۲۰		تعریف ارتباط کلامی
۲۱		مدیریت ارتباط در مذاکره
۲۱		۱. هدف گذاری
۲۵		۲. برنامه ریزی ارتباط کلامی
۲۶		۳. سازماندهی مذاکره
۲۷		۴. کنترل یا بازخورد در مذاکره
۲۷		ترس از سخنرانی در جمع (Glossophobia)
۲۸		دلیل اصلی ترس از صحبت کردن در جمع
۳۰		راه‌هایی برای کاهش اضطراب در هنگام صحبت کردن
۳۲		برخورد با تمسخر دیگران
۳۲		روش اول: مقابله با فرد
۳۵		روش دوم: نادیده گرفتن فرد
۳۶		توهم انس
۳۷		راه حل توهم انس (تغییر چرخه عادت)
۳۹		پرورش اندام‌های گفتاری
۳۹		۱. تاثیر تنفس بر کلام
۴۲		۲. تمرین مداد جهت افزایش قدرت صدا

۶ | مهارت ارتباط کلامی

۴۴	۳. بلند خوانی
۴۴	۴. مشددخوانی
۴۵	۵. تمرین افزایش حجم صدا
۴۵	۶. تمرین نگه داشتن کاغذ
۴۵	۷. تمرین کش
۴۶	۸. تقلید گویند
۴۶	۹. انعطاف پذیری صدا (واکه ها)
۴۷	۱۰. تمرین برای پیشگیری از تپق زدن
۴۸	۱۱. ماهیچه لب
۴۹	۱۲. بازی با کلمات
۵۰	۱۳. تمرین شمارش اعداد
۵۰	۱۴. بازی با کلمات (متضاد و مترادف)
۵۱	مهارت بیان کلمات
۵۲	۱ (دانگ یا گام صدا (Pitch) اوج و فرود در صحبت
۵۴	۲) تاکید یا فشار بر روی کلمه (Stressed)
۵۴	۳) سرعت یا شتاب (Rate of Speech)
۵۵	۴) بلندی یا شدت صدا (Volum)
۵۵	۵) لحن صدا (Tone)
۵۶	فنون بر قراری ارتباط موثر کلامی
۵۶	۱. سوال کنیم
۶۲	۲. قصه و جک تعریف کنید
۶۳	۳. احساسی صحبت کنید
۶۴	۴. حرف های طرف مقابل را تکرار کنید (Paraphrasing)
۶۵	۵. پیش قضاوتی ممنوع
۶۵	۶. مدیریت استرس
۶۸	۷. مکث در میان صحبت ها
۷۲	۸. باید تمام وجود در سخنرانی باشد
۷۳	۹. بازخورد و شفاف سازی

چند بار برای شما اتفاق افتاده است که بعد از صحبت با یک نفر، حس بدی پیدا کرده‌اید و به خودتان گفته‌اید: "کاشکی این را می‌گفتم" یا "ای کاش اصلاً در این مورد حرف نمی‌زدم؟" شده حس کنید که انگار یه جاهایی نمی‌دانید چه حرفی درسته و چه حرفی غلطه؟ این جمله رو چند بار به خودتان گفتید: "بازم خراب کردم؛ چرا نمی‌تونم منظورم را درست بفهمانم؟"

این همان مهارت ارتباط کلامی است؛ مهارت‌های ارتباط کلامی از جمله مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی هستند که آن‌ها را برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران نیاز داریم. ارتباط کلامی و صحبت کردن ابزاری هستند که بیشتر افراد از آن استفاده می‌کنند؛ اما آیا همه در انتقال صحیح پیام خود و یا تأثیر گذاری بر مخاطب موفق هستند؟ ارتباط کلامی مهارتی است که نیاز به آموزش و تمرین دارد و حرفه‌ای شدن در آن، به شما کمک می‌کند تا کیفیت روابط خود را بهبود بخشید و علاوه بر آن تبدیل به شخصیتی کاریزماتیک بشوید. بنابراین لازم است در کنار دیگر مهارت‌های ارتباطی، ارتباط کلامی را نیز در خود پرورش دهید. مجموع روابطی که از طریق کلام و گفتن و گفتگو حاصل می‌شود را ارتباط کلامی می‌گویند. برای اینکه در زندگی و شغل خود موفق شویم باید از کلمات با دقت استفاده کنیم. هر کلمه‌ای احساسات، عواطف خاص و عملکرد متفاوتی را در افراد برمی‌انگیزد. اگر کلمات در جا و مکان مناسب خود بکار برده شوند به سرعت بر جسم و روح افراد تأثیر می‌گذارند. داشتن صدای گرم و قوی همراه با تن و نواخت صحیح بسیار مهم است. وقتی از اهمیت ارتباط کلامی صحبت می‌کنیم، منظور رعایت نکات ریز و در عین حال تأثیرگذار در بیان و نوع کلمه است. کسی که پیام خود را ارسال می‌کند، حداقل نیاز دارد که ما به آنها توجه کنیم. قرار نیست الزاماً حرف‌های احساسی بزنیم، اما حداقل می‌توانیم با یک جمله به او بفهمانیم که احساس او را درک می‌کنیم. ارتباطات در خصوص انتقال اطلاعات از فردی به فرد دیگر است. این بدین معناست که هم فرستنده و هم دریافت کننده پیام، به یک اندازه مهم هستند. بنابراین ارتباطات کلامی، نیازمند یک گوینده (نویسنده) به منظور انتقال پیام، و یک شنونده (خواننده) به منظور درک پیام است.