

راه و چاه مهارت های ارتباطی

«نکات کاربردی در زندگی روزمره»

مؤلفان: حمیدرضا علیزاده نوشنق / سمیرا ایزدی منش / فرهنگ بایرامی



انتشارات سپهر فروزان

علیزاده نوشنق، حمیدرضا، ۱۳۷۳-

سرشناسه

راه و چاه مهارت های ارتباطی «تکات کاربردی در زندگی روزمره / مولفان حمیدرضا علیزاده نوشنق، سمیرا

عنوان و نام پدیدآور

ایزدی منش، فرهنگ بایرامی.

اردبیل: انتشارات سپهر فروزان، ۱۴۰۱.

مشخصات نشر

۱۱۷ص.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۸-۱۶-۴

شابک

فیبا:

وضعیت فهرست نویسی

ارتباط بین اشخاص

موضوع

Interpersonal communication

روابط بین اشخاص

Interpersonal relations

ارتباط -- جنبه های روان شناسی

Communication—Psychological aspects

ایزدی منش، سمیرا، ۱۳۷۵-

شناسه افزوده

بایرامی، فرهنگ، ۱۳۶۰-

شناسه افزوده

۶۳۷BF:

رده بندی کنگره

۶/۱۵۳:

رده بندی دیویی

۸۸۲۷۵۹۴:

شماره کتابشناسی ملی

عنوان کتاب: راه و چاه مهارت های ارتباطی «تکات کاربردی در زندگی روزمره»

مولفان: حمیدرضا علیزاده نوشنق، سمیرا ایزدی منش، فرهنگ بایرامی

طراحی و صفحه آرایی: حمیدرضا علیزاده نوشنق

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۸-۱۶-۴

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۱

انتشارات: سپهر فروزان (۰۹۱۴۶۵۶۲۸۲۸ - ۰۴۵۳۳۳۶۸۲۵۴)

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۴۰۰

سخن ناشر

«نگارش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی صورت گرفته است. صمیمیت و رضایت از زندگی شالوده استحکام خانواده به شمار می آید. هدف پژوهش حاضر نیز بررسی مهارت های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر افزایش پژوهش حاضر با هدف صمیمیت و رضایت از زندگی می باشد».

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل ۱: اهمیت انواع مهارت های ارتباطی

- ۱۴.....
- ۱۵..... معیارهای سلامت روانی
- ۱۷..... روانشناسی کنترل بیرونی
- ۱۹..... مهارت های ارتباطی
- ۱۹..... اهمیت افزایش مهارت های ارتباطی در زندگی
- تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود.....
- ۲۰.....
- ۲۱..... آسیب های اجتماعی

فصل ۲: ارتباط کلامی

- ۳۱.....
- ۳۲..... شروع ارتباط
- ۳۲..... تقویت.....
- ۳۳..... گوش دادن مؤثر
- ۳۴..... گوش دادن همانند شنیدن نیست
- ۳۴..... ما زمان زیادی را برای گوش دادن صرف می کنیم
- ۳۵..... موانع گوش دادن مؤثر
- ۳۶..... اصول گوش دادن مؤثر عبارتند از:
- ۱-صحت نکند.....
- ۲-تلاش کنید دیدگاه های دیگران را بفهمید.....
- ۳-صبور باشید.....
- ۴-از قضاوت شخصی پرهیزید.....

فهرست مطالب ■ ط

۳۷.....	۵- به لحن گوینده گوش دهید.....
۳۷.....	انواع گوش دادن.....
۳۸.....	گوش دادن افتراقی:.....
۳۹.....	گوش دادن جامع:.....
۴۰.....	انواع گوش دادن خاص.....
۴۰.....	گوش دادن اطلاعاتی.....
۴۱.....	گوش دادن انتقادی.....
۴۲.....	گوش دادن همدلانه یا درمانی.....
۴۳.....	انواع دیگر گوش دادن.....
۴۳.....	گوش دادن قدر شناسانه.....
۴۳.....	گوش دادن توافقی.....
۴۳.....	گوش دادن انتخابی.....
۴۴.....	مراحل مهارت ارتباط کلامی.....
۴۴.....	مرحله آغازین ارتباط کلامی.....
۴۵.....	ادامه گفتگو در ارتباط کلامی.....
۴۵.....	پایان گفتگو چگونه باید باشد؟.....
۴۵.....	موارد مهم در برقراری ارتباط کلامی مؤثر.....
۴۶.....	۱. به حالت چهره خود توجه کنید.....
۴۶.....	۲. به صورت فعالانه گوش دهید.....
۴۶.....	۳. سعی کنید صدای گرمی داشته باشید.....
۴۷.....	۴. برای ارتباط کلامی مؤثر آرام و شمرده صحبت کنید.....
۴۷.....	۵. طرف مقابلتان را درک کنید.....
۴۷.....	چه مواردی را در ارتباط میان فردی کلامی باید به خاطر داشت؟.....
۴۸.....	چه مواردی به گفتگوی میان فردی ضربه می‌زند؟.....
۴۸.....	چه موانعی در مورد شنونده به گفتگوی میان فردی ضربه می‌زند؟.....
۴۹.....	چه موانعی محیطی به ارتباط کلامی میان فردی ضربه می‌زند؟.....

فصل ۳: ارتباط غیر کلامی

- ۵۰..... فرایند ارتباطات غیر کلامی
- ۵۱..... اولویت ارتباطات غیر کلامی بر پیام های کلامی
- ۵۱..... ارتباطات غیر کلامی به دو دسته تقسیم می شوند
- ۵۲..... بررسی حیطه های رفتار غیر کلامی
- ۵۲..... ۱. حریم ها
- ۵۳..... ۲. حرکات سر در ارتباطات غیر کلامی
- ۵۳..... ۳. حالت چهره
- ۵۴..... ۴. حرکات چشم در ارتباطات غیر کلامی
- ۵۴..... ۵. حرکات و حرارت دست ها
- ۵۵..... ۶. حالات پاها
- ۵۵..... ۷. وضعیت بدن در ارتباطات غیر کلامی
- ۵۵..... ۸. ظاهر
- ۵۵..... ۹. تن و آهنگ صدا
- ۵۶..... سوالات متداول

فصل ۴: انواع مهارت های ارتباطی جزئی

- ۵۷..... ۱. مهارت های ارتباطی بین فردی
- ۵۸..... ۲. مهارت های ارتباط کاری
- ۵۹..... قوانین برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- ۵۹..... ۱. اعتماد به نفس
- ۵۹..... ۲. برای برقراری ارتباط موثر در محیط کار، وارد حاشیه نشوید!
- ۶۰..... ۳. خوب گوش کنید!
- ۶۰..... ۴. قبل از حرف زدن، خوب فکر کنید
- ۶۱..... ۵. برقراری ارتباط موثر در محیط کار با صداقت
- ۶۱..... ۶. یادتان باشد هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد!
- ۶۱..... ۷. تاثیر زبان بدن در برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- ۶۲..... ۳. مهارت های ارتباطی نوشتاری

فهرست مطالب ■ ك

- مهارت نوشتن و ارتباط نوشتاری در چه مواردی کاربرد دارد؟..... ۶۳
۱. از مهارت نوشتن در انتقال موضوعات پیچیده استفاده کنید..... ۶۳
۲. ارتباطات رسمی..... ۶۳
- نکاتی برای افزایش مهارت های ارتباطی..... ۶۳

فصل ۵: مهارت های ارتباطی زوجین و خانواده

- اهمیت یادگیری مهارت های ارتباطی توسط همسران..... ۶۶
- تجربه زیسته همسران فعال در فضای مجازی از روابط بین فردی و خانوادگی..... ۶۶
- نکات لازم در برقراری ارتباط با همسر..... ۶۸
- ۱- همزمان صحبت نکنید (به حرف های هم گوش دهید)..... ۶۸
- ۲- قبل از صحبت کردن خوب فکر کنید و گرنه پشیمان خواهید شد..... ۶۸
- ۳- به یکدیگر اهمیت بدهید..... ۶۸
- ۴- بایکدیگر منصفانه رفتار کنید..... ۶۹
- ۵- لطفاً با دلیل صحبت کنید..... ۶۹
- ۶- لطفاً با صمیمیت و صداقت صحبت کنید..... ۶۹
- ۷- رفع مشکل از طریق مشاهدات..... ۷۰
- ۸- زبان بدن یک تکنیک ارتباطی غیر کلامی است..... ۷۰
- ۹- به موافقت ها و مخالفت ها احترام بگذارید..... ۷۰
- ۱۰- شاهد یا کمک از شخص سوم..... ۷۱
- سخن آخر..... ۷۱

فصل ۶: مهارت های ارتباطی کودکان

- چرا تقویت مهارت های ارتباطی کودکان مهم است؟..... ۷۲
- روش هایی برای تقویت مهارت های ارتباطی کودکان..... ۷۳
- ۱- تشویق آنها به برقراری ارتباط چشمی..... ۷۳
- ۲- انواع احساسات و هیجانات را به آنها آموزش دهید..... ۷۳
- ۳- با آنها ارتباط برقرار کنید..... ۷۴
- ۴- کودک را در موقعیت های اجتماعی مختلف قرار دهید..... ۷۴

ل ■ راه و چاه مهارت های ارتباطی «نکات کاربردی در زندگی روزمره»

۷۴- آنها را برای مهارت های اجتماعی بالاتر آماده کنید.....

فصل ۷: مهارت های ارتباطی در نوجوانان

درمان راه حل محور کوتاه مدت :.....

آموزش مهارتهای ارتباطی به نوجوانان.....

۱- تمرین گوش دادن.....

۲- تمرین جسارت.....

۳- تمرین خودآگاهی احساسی.....

۴- درک ارتباط غیر کلامی.....

ده روش تقویت مهارت های ارتباطی کودکان.....

۱- به طور منظم با کودک خود صحبت کنید.....

۲- از او بخواهید تا روز خود را توصیف کند.....

۳- از گفتگوی انعکاسی استفاده کنید.....

۴- با کودک خود گفتگو کردن را تمرین کنید.....

۵- به زبان بدن اشاره کنید.....

۶- با کودک خود مکالمات سرگرم کننده را شروع کنید.....

۷- با کودک خود کتاب بخوانید.....

۸- سعی کنید کودک خود را به حالت رفت و برگشت مکالمات عادت

دهید.....

۹- نظر فرزند خود را جویا شوید.....

۱۰- کودک خود را به داشتن یک دفترچه ثبت وقایع روزانه تشویق کنید.....

فصل ۸: ویژگی های شخصیت سالم و راه های تشخیص آن

سوتفاهم در ارتباطات.....

شخصیت سالم از دیدگاه روانشناسان.....

نظریه های ارتباطات فردی و بین فردی.....

نظریه کل نگر - پوشی مزلو :.....

نظریه تحلیل تبادلی اریک برن :.....

نظریه میان فردی سالیوان :.....