

جوان‌ها را درک کنیم.

پلی ارتباطی بین شکاف نسل‌ها

www.ketab.ir

نویسنده: عایشه گانگلی

مترجم: فریده گودرزی

Farideh Goodarzi

جوان‌ها را دری کنیم

Ganguly, Ayshi
ہائیکو ایسی کہیں: پی ارتباط
ہا را در ای کائنات: مترجم

سرنامہ
عنوان و نام پبلیکیشن
نویسنده
موضوعات
تعداد صفحات
تعداد جلد
قیمت
۱۴۰۰
۲۱/۵/۱۳۸۵
۹۷۸-۶۲۲-۷۹۵۸

Listen to Young Adults Master the art of Parenting and Communication Improve new age 2020.

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان
SBN: 978-622-7958-14-0

نویسنده: عایشہ گاندگی
مترجم: فریدہ غودری
ویراستار: سینا مٹا
صفحہ آرا: اکرم ال
طراح جلد: ال
ناشر: جادو
نوبت: ج
شماره: ج
قسط: ج
0

یادداشت

Young adults -- جوانان را نوجوانی
Youthfulness -- جوانی، پویایی
Psychological aspects -- جنبه‌های روان‌شناسی
BF677 . W6 -- مجلد ۱۶۴ - فصل ۷

کتابخانه
اطلاعات رکورد
شماره کتابخانه ملی
رده بندی دیویی
رده بندی
شماره افزوده
کتابخانه



فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

وقتی قرار است شنونده باشید، دیگر صحبت نکنید ۱۷

درک متقابل، به چه معناست؟ ۱۸

از کجا بدانیم چه زمانی به کمک ما نیاز دارند؟ ۱۹

بیاید ارتباط برقرار کردن با دیگران را یاد بگیریم! ۲۰

از قضاوت شدن نترسید ۲۱

زبان بدن خود را تغییر دهید ۲۱

سوپر من خودتان باشید ۲۱

یاد بگیرید قدرتان دیگران باشید ۲۲

به رفتار خود بیشتر فکر کنید ۲۲

آیا اعتماد به دیگران جایز است؟ ۲۲

نکات لازم برای کمک به دیگران ۲۳

با گوش کردن شروع می کنیم ۲۳

سه نکته کلیدی: ۲۴

تا اینجا نصف راه را رفته اید، حالا نوبت نگاه کردن است ۲۵

تا این مرحله، شما تقریباً به یک شنونده حرفه ای تبدیل شده اید، و دیگر زمان کمک کردن

است ۲۶

متفاوت بودن لزوماً چیز بدی نیست! ۲۹

وقتی در مصاحبت با دیگران دچار اختلاف نظر می شویم، باید چه کار کنیم؟ ۳۰

چهار نکته کلیدی برای پذیرش نظرات متفاوت ۳۰

- ۳۱..... تأمل، مشاهده، قضاوت بی طرفانه، اقدام!
- ۳۲..... متفاوت بودن به معنای اشتباه نیست
- ۳۳..... تفاوت را در چه می بینید؟ آیا تضادها، به نوعی تفاوت به حساب می آیند؟
- ۳۴..... هنر مورد علاقه تان چیست؟
- جوان ترها دیگر نمی توانند شغل آبا و اجدادی که یک عمر مایه افتخار خانواده بوده را ادامه دهند، افسوس!
- ۳۶..... نحوه حمایت از احزاب سیاسی
- ۳۷.....

بیماری روحی بیشتر یک تابو تلقی می شود..... ۴۱

- ۴۲..... بیماری روحی، مشکلی اجتماعی است که دلیل علمی دارد
- ۴۲..... توضیح علمی به زبان ساده
- ۴۴..... آگاهی از بیماری روانی
- ۴۵..... انواع اختلالاتی که باید بشناسیم
- ۴۵..... افسردگی بالینی
- ۴۵..... اختلال دو قطبی
- ۴۶..... اسکیزوفرنی
- ۴۶..... جنون
- ۴۶..... اوتیزم
- ۴۷..... سندرم استرس پس از ضایعه
- ۴۷..... اختلال وسواس فکری
- ۴۸..... لبخند زدن لزوماً نشانه یک زندگی شاد نیست
- ۴۸..... همه افراد نوسانات خلقی را تجربه می کنند
- ۴۹..... سعی کن مثبت اندیش باشی
- ۴۹..... همه چیز به افکار بستگی دارد
- ۴۹..... مقایسه کردن
- ۵۰..... سخت نگیر
- ۵۰..... پیشنهاد می کنم شکلات تلخ را امتحان کنی!

خودکشی یک نوع خودخواهی است..... ۵۰

آخرین کلام: پذیرش!..... ۵۲

درک معنای " حریم خصوصی " و " توافق "..... ۵۳

شاید خودتان هم باور نکنید از چه ذهن ناخودآگاهی برخوردار هستید!..... ۵۴

آیا از راز لبخند مونالیزا آگاهید؟ آیا این لبخند یک مکانیزم دفاعی است؟..... ۵۵

در صورت لزوم خودتان باشید..... ۵۷

اگر کسی به حریمتان تعرض کند دقیقاً چه کار می کنید؟..... ۵۷

منظور از حریم خصوصی چیست؟..... ۵۸

اصولی که باید در مورد حفظ حریم خصوصی و توافق بدانیم:..... ۶۰

فرق بین شوخی و تحقیر..... ۶۱

کلام آخر..... ۶۳

دلایل آزار دیگران..... ۶۳

یک تحقیق استرالیایی، تحقیر دیگران را بر اساس چشم انداز وسیع تری بررسی و تقسیم

بندی زیر را ارائه داده است:..... ۶۴

انواع آزار و اذیت..... ۶۵

آیا مقایسه کردن، انگیزه بخش است؟..... ۷۱

مواقعی که نباید مقایسه کنیم..... ۷۱

چرا باید دست از مقایسه کردن برداریم؟..... ۷۲

مقایسه کردن به خودی خود مشکلی ندارد، ولی بعضی مواقع هرگز نباید دست به مقایسه

کردن بزنیم..... ۷۳

فرزندانتان را در مقام مقایسه قرار ندهید..... ۷۳

آیا هرگز خودتان را با زوجین دیگر مقایسه کرده اید؟..... ۷۳

در خصوص مقایسه دانش آموزان با هم چیزی شنیده اید؟..... ۷۴

آیا تا به حال نحوه زندگی خود با دیگران را مقایسه کرده اید؟..... ۷۴

هرگز در خصوص بیماری ها دست به مقایسه ننزید..... ۷۵

- و در آخر این که هرگز عشق را در مقام مقایسه قرار ندهید..... ۷۵
- آیا هرگز خود را با آنچه که در گذشته بودید مقایسه کرده‌اید؟..... ۷۶
- گذشته خود را بپذیر..... ۷۷
- عیب‌های خود را بشناس..... ۷۷
- خودمان را بپذیریم..... ۷۸
- کاری به زندگی دیگران نداشته باشید..... ۷۸
- مضرات شبکه‌های اجتماعی..... ۷۹
- هوای خودتان را داشته باشید..... ۷۹
- اجازه ندهید ترس‌هایتان تصمیم گیرنده باشند..... ۸۰
- دست از بایدها بردارید..... ۸۰
- دوست من، برای رسیدن به نقطه اوج کمی صبر داشته باش..... ۸۱
- آموزش گرایش‌ات جنسی به عنوان یک تابو..... ۸۳**
- کودک کنجکاو..... ۸۳
- وقتی فرزندان در مورد به دنیا آمدن بچه سوال می‌کند، چه جوابی به او می‌دهید؟..... ۸۴
- آگاهی در مورد گرایش‌ات جنسی گوناگون..... ۸۵
- آیا فرزندم بالغ شده است؟ آیا اطلاعات کافی در این زمینه دارد؟..... ۸۶
- صحبت در خصوص مسائل جنسی..... ۸۶
- یخ‌ها را بشکنید..... ۸۷
- دقیق‌تر بررسی کنید..... ۸۷
- بلوغ..... ۸۸
- نکات مورد بحث والدین و فرزندان..... ۸۸
- آیا حقیقت دارد که والدین سخت گیر دروغ‌گوهای بزرگ تربیت می‌کنند؟..... ۹۱**
- ۹۱
- آیا پدر و مادر فقط وظیفه به دنیا آوردن بچه را دارند؟..... ۹۱
- وضع قوانین فراوان..... ۹۲

۹۲..... مشخص کردن حد و مرزها.

۹۳..... نظارت دائمی

۹۳..... سخت گیری یا نرمش؟

۹۳..... آیا شما فردی مستبد هستید یا قدرتمند؟

۹۴..... گوش کردن به حرف فرزندان

۹۴..... آیا فرزندان از شما دوری می کنند؟

۹۵..... میزان سختگیری والدین

۹۶..... دروغگوها چگونه به وجود می آیند؟

۹۷..... عواقب محدودیت از سوی والدین

۹۷..... دست از تصمیم گیری برای آنها بردارید

۹۷..... سرکوب احساسات

۹۸..... احساس خود کم بینی

۹۸..... چالش های سلامت روانی

۹۸..... چگونه دست از سخت گیری برداریم؟

۱۰۱..... والدین عزیز!

۱۰۲..... والدین ما در عصر دیجیتال بزرگ نشده اند

۱۰۳..... هر کسی مشکلات خودش را دارد

۱۰۴..... بر سر دوراهی قرار گرفتن

۱۰۵..... تعادل

۱۰۷..... گوش شنوا داشته باشیم

۱۰۷..... درک افراد غریبه

۱۰۸..... دلسرد کردن افراد

۱۰۸..... پدر بزرگ مادر بزرگ ها را دریابید

۱۰۹..... وضعیت جسمانی دیگران را قضاوت نکنید

۱۰۹..... قدردان عشق مادرانه باشید

۱۱۰..... سبک زندگی خودتان را داشته باشید

مقدمه

بیشتر مردم ۸۰٪ ساعات بیداری خود را به برقراری ارتباط کلامی می‌گذرانند. به نظر تان کدامیک از ما بدون ارتباط کلامی هنر درک یکدیگر را داریم؟ در واقع همین ارتباط کلامی است که باعث می‌شود در انجام کارهای اداری و تجاری به موفقیت دست یافته و میلیون‌ها دلار درآمد زایی داشته باشیم. برای حضور در اجتماع، ضروری است که بخش آسیب دیده وجودمان را مخفی کرده و به هنگام برقراری ارتباط با دیگران نقاب کامل بودن به چهره بزنیم. همواره در دنیای مجازی است که نسبت به دیگران ابراز احساسات می‌کنیم، و نه در برابر کسی که با وی زیر یک سقف زندگی می‌کنیم؛ هرگز حرف‌ها بمان شنیده نمی‌شود و حرف دیگران را هم درک نمی‌کنیم. و این گونه است که هیچ کس ما را درک نمی‌کند.

من در طول زندگی از زمان کودکی تا نوجوانی و بزرگسالی، همواره در موقعیت‌هایی قرار گرفتم که درک دیگران برایم به هیچ وجه کار راحتی نبود. همواره شاهد کشمکش دوستان و هم سن و سال‌های خودم در فامیل با خانواده‌هایشان بودم که هرگز پایان خوشی نداشت. راهکارهای فراوانی برای گذر از مشکلات مربوط به این سن وجود دارد. یکی از ساده‌ترین روش‌ها، فرار از موقعیت‌های ناخوشایند است، ولی در دراز مدت با انباشته شدن احساسات منفی اوضاع خراب‌تر می‌شود و دیگر راهی برای تخلیه

احساسات منفی باقی نمی‌ماند، به گونه‌ای که توانایی حل مشکلات را از دست می‌دهیم. چنانچه آزارهای فیزیکی یا احساسی سال‌ها ادامه پیدا کنند، نه تنها منجر به آسیب‌های ذهنی می‌شوند بلکه قدرت تصمیم‌گیری درست را از فرد گرفته و حاصلی جز پشیمانی و آسیب به ارتباطات فرد در پی نخواهد داشت. چاره کار فقط برقراری ارتباط، گوش کردن به حرف دیگران و درک متقابل است. وقتی دیگران "عزت" بدهد، درک می‌کنم" را به کار می‌برند، آیا نشان از همدلی آنها نیست؟ اجازه بدهید واضح‌تر توضیح دهم.

برای درک دیگران، لازم است آنها را دوست داشته باشیم، برایمان مهم باشند و به حرف‌هایشان گوش کنیم. آن وقت به یک درک متقابل خواهیم رسید. آن وقت است که فقط شنونده نیستیم، بلکه حرف‌هایشان را درک می‌کنیم.

تأمل، تجزیه تحلیل، و بازیگری مهارت‌های ارتباطی، از اساسی‌ترین گام‌ها برای درک دیگران به شمار می‌آید.

این کتاب، کتابی مناسب برای والدین و جوانان به شمار می‌آید، بنابراین، قبل از شروع به مطالعه آن، بهتر است به سؤالات زیر صادقانه پاسخ داده و به خود نمره بدهید.

۱- آیا خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید (صادق باشید چون کسی از این موضوع باخبر نمی‌شود)؟

۱- کمی

۲- خیلی

۲- آیا خودتان را مورد انتقاد قرار می‌دهید؟

۱- کمی

۲- خیلی

۳- تا چه حد بی طرفانه قادر به پذیرش نظرات دیگران هستید؟