

سبک افراد در محل کار



روبرت بولتون
درویشی گروور بولتون

www.ketab.ir

مترجمین:
صالح رحیمی
سامان راجی



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه

بولتن، رابرت Bolton, Robert

عنوان و نام پدیدآور : سبک افراد در محل کار / روبرت بولتون، دروتی گروور بولتون؛ مترجمین صالح

رحیمی، سامان راجی.

مشخصات ظاهری : ۳۵۰ ص: جدول.

تهران: رسا، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

978-964-317-015-8 :

شابک

عنوان اصلی: People styles at work--and beyond: making bad relationships good and good relationships better, 2nd ed, c2009.

پادداشت

روان‌شناسی صنعتی Psychology, Industrial

موضوع

ارتباطات بین شخصی Interpersonal communication

موضوع

روابط بین شخصی Interpersonal relations

موضوع

بولتن، داروتی گروور Bolton, Dorothy Grover

شناساه افزوده

رحیمی، صالح، ۱۳۶۳ - مترجم.

شناساه افزوده

راجی، سامان، ۱۳۶۳ - مترجم.

شناساه افزوده

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۱۳۵۱

رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱۳

HF ۵۵۴۸/۸

رده‌بندی کنگره

بیاييد به حقوق ديگران احترام بگذاريم

دوست عزيز، اين كتاب حاصل دسترنج چندين ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تكميل و فروش آن به هر شكلي بدون اجازه از پديدآورنده كاري غير اخلاقي، غير قانوني و غير شرعي و كسب درآمد از دسترنج ديگران است. اين عمل نادرست در زندگي پيامدهاي ناگواري دارد و موجب رواج بي‌اعتمادی در جامعه و ايجاد محيطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵ www.rasabooks.ir

عنوان: سبک افراد در محل کار - نویسندگان: روبرت بولتون - دروتی گروور بولتون

مترجمین: صالح رحیمی - سامان راجی

چاپ اول: ۱۴۰۱ - تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

قیمت: ۸۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه

۹

بخش اول

شناخت خود و دیگران

(۱۳۰-۱۳)

فصل اول

۱۵ تعارضات بین فردی، مسئله‌ای متداول است

فصل دوم

۲۹ افراد بیشتر از تصور شما، پیش‌بینی‌پذیر هستند

فصل سوم

۴۱ سبک فردی (رفتاری) شما چیست؟

فصل چهارم

۴۷ دو مؤلفه کلیدی برای شناخت رفتاری افراد

فصل پنجم

۵۹ خودتان را همان‌طور ببینید که دیگران شما را می‌بینند

فصل ششم

۶۵ سبک پیش‌برنده و سبک شوراآفرین

فصل هفتم

۸۱ سبک دلسوز و سبک تحلیل‌گر

فصل هشتم

۹۵ از موهبت‌های خدادادی خود بیشترین بهره را ببرید

فصل نهم

۱۰۷ سبک‌های پشتیبان: رفتارهای حاد، نامناسب و انعطاف‌ناپذیر

فصل دهم

۱۲۳ کنار آمدن با رفتار پشتیبان

بخش دوم

انعطاف سبک: کلید بهبود روابط

(۱۹۴-۱۳۱)

فصل یازدهم

۱۳۳ راهکار انعطاف سبک برای رفع اختلافات رفتاری بین افراد

فصل دوازدهم

۱۴۷ چهار گام تا رسیدن به روابط بهتر

فصل سیزدهم

۱۵۹ چگونه سبک افراد را شناسایی کنیم؟

فصل چهاردهم

۱۷۱ منعطف بودن در مواقع خاص

فصل پانزدهم

۱۸۵ سه نکته کلیدی روابط خوب

بخش سوم

سبک افراد و روابط خانوادگی

(۲۲۰-۱۹۵)

فصل شانزدهم

۱۹۷ هنر عاشقانه دوست داشتن کسی که با خودتان بسیار متفاوت است

فصل هفدهم

۲۱۱ تربیت فرزند مبتنی بر سبک

مقدمه

کسب موفقیت و شادی چه در محل کار و چه در زندگی به ارتباط و تعامل مناسب با دیگران بستگی دارد، دیگرانی که تفاوت‌های اساسی و قابل توجهی با ما دارند. اگر بین اختلاف خود و دیگران بتوانید پلی بزنید، قادر خواهید بود زندگی خود و حتی دیگران را شادتر، آسان‌تر و مفیدتر بسازید. این موضوعی است که قصد داریم در این کتاب راجع به آن صحبت کنیم.

تفاوت‌ها بین افراد، منبع اصلی بروز تعارضات است. برای مثال دوست ما، میشل در انجام تمامی کارها عجله دارد. او سریع راه می‌رود، سریع حرف می‌زند و سریع تصمیم می‌گیرد. او پروژه‌ها را با شتاب و دستپاچگی به اتمام می‌رساند. جالب است که او اکثراً با جان که شخصیتی کاملاً حساب‌گر دارد در یک تیم قرار می‌گیرد. جان آهسته راه می‌رود، شمرده صحبت می‌کند و با وسواس تصمیم می‌گیرد. هر چند به نظر نمی‌رسد که این تفاوت‌ها، چالش یا معضل بزرگی ایجاد کند اما در صورتی که به درستی مدیریت نشود می‌تواند روابط کاری جان و میشل را با چالش همراه کند. بدون شک شما هم در محل کار خود نمونه‌هایی از این دست تفاوت‌ها را دیده‌اید که می‌تواند همکاری بین فردی را تحت شعاع قرار دهد، عملکرد را مختل کرده و اضطراب قابل توجهی به زندگی شخصی افراد وارد کند.

این کتاب نشان می‌دهد چگونه می‌توانید این شکل از تفاوت‌ها را به طریقی مدیریت کنید که ارتباطات و بهره‌وری شما را بهبود بخشیده و به زندگی شما معنا و مفهوم دیگری اضافه کند. این کتاب نشان می‌دهد چگونه

می‌توانیم تفاوت‌ها را به نحو اثربخش به کار ببریم به جای آنکه به عنوان عامل مخرب در روابط بین فردی ما باشند. این کتاب مشتمل بر سه بخش اصلی است:

- بخش اول: شناخت خود و دیگران
- بخش دوم: انعطاف سبک: کلید بهبود روابط
- بخش سوم: سبک افراد و روابط خانوادگی

بخش اول شناخت خود و دیگران، یک راهکار عملی برای درک تفاوت بین افراد ارائه می‌دهد. این بخش به جای غرق شدن در تئوری‌های روان‌شناسی، در مورد آنچه باید بدانید تا تعاملی بهتر و اثربخش‌تر با دیگران داشته باشید توضیح عملی و مستقیم ارائه می‌دهد.

فصل یک تفاوت‌های بین چهار سبک فردی و چالش‌های ناشی از این تفاوت‌ها را بیان می‌کند. فصل دوم مدل سبک‌های فردی را تشریح می‌کند. در این فصل توضیح می‌دهیم که چگونه با به کارگیری این مدل می‌توانید ارتباطات اثربخش‌تری را با افرادی که با شما متفاوت هستند برقرار کنیم. فصل سوم به شما کمک می‌کند سبک فردی خود را تشخیص دهید. این موضوع بر اساس دو بعد رفتاری به عنوان ابزار کلیدی شناخت خود و دیگران در فصل چهارم به صورت کامل تشریح شده است. بر اساس آنچه گفته شد فصل پنجم راهنمایی است برای ارزیابی و درک چگونگی تعامل با دیگران. چهار سبک فردی در فصل‌های ۶ و ۷ تشریح شده است. نقاط قوت و ضعف هر یک از سبک‌ها در مقایسه با یکدیگر در فصل ۸ بیان شده است. در فصل ۹ در خصوص سبک‌های پشتیبان و کارکردهای آنها در مقابله با تنش‌های بیش از حد صحبت خواهیم کرد. در فصل ۱۰ نیز یاد می‌گیریم که چگونه با رفتارهای استرس‌زای خود و دیگران برخورد کنیم.

بخش دوم، انعطاف‌پذیری سبک، چگونگی خلق تعاملات اثربخش‌تر از

طریق به کارگیری دانشی که درباره خود و دیگران در بخش نخست کسب کرده‌اید را نشان می‌دهد. فصل ۱۱ شما را با انعطاف سبک آشنا می‌کند که به معنای خلق زمینه‌های مشترک با افرادی است که با شما تفاوت دارند. انعطاف سبک، توانایی جذابی است که به شما کمک می‌کند در عین رو راست بودن با خود، با دیگران نیز تعاملات سازنده داشته باشید. چهارگام عملی انعطاف‌پذیری با دیگران در فصل ۱۲ شرح داده شده است. در فصل ۱۳ نیز یاد می‌گیرید چگونه سبک فردی دیگران را تشخیص دهید. فصل ۱۴ نیز چگونگی به کارگیری انعطاف سبک را در چندین موقعیت خاص تشریح می‌کند. فصل‌نهایی بخش دوم مربوط به سه ویژگی شخصی برای داشتن روابط موفق مرتبط با انعطاف سبک را توضیح می‌دهد.

موضوعات مطرح شده در بخش‌های اول و دوم، هم برای روابط فردی و هم برای روابط کاری مفید هستند. با وجود این، مدل سبک‌های فردی در برگیرنده برخی کارکردهای سودمند و منحصر به فرد برای تعاملات فردی نیز هست. بخش سوم؛ سبک افراد و روابط خانوادگی، نحوه استفاده از مدل سبک‌های فردی در زندگی شخصی را نشان می‌دهد. فصل ۱۶ چگونگی ساختن روابط عاطفی بهتر با شریک زندگی‌تان را تشریح می‌کند. فصل ۱۷ راهنمایی برای تربیت فرزندان مبتنی بر سبک‌های فردی است که می‌تواند به شما کمک کند که روابط لذتبخشی را با فرزندان خود داشته باشید در عین حال به آنها کمک کنید که اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند و شایستگی‌های ممتاز خود را به نحو بهتری توسعه بخشند.

این کتاب دارای پنج پیوست مرتبط با الگوی سبک فردی تشریح شده در کتاب است. با مطالعه سبک فردی مرتبط با خود، می‌توانید جزئیات بیشتری در خصوص سبک خود و انعطاف‌پذیری در برقرار ارتباط با دیگران کسب نمایید.

بسیاری از مفاهیم مطرح شده در این کتاب موضوعات تازه و جدیدی

نیستند، بلکه بیشتر یادآوری ادراکات قبلی شماست. نحوه ساماندهی ارتباطات بین فردی طرح شده در کتاب، به افراد کمک می‌کند نسبت به آنچه به صورت تجربی در زندگی کسب کرده‌اند درک عمیق‌تری داشته باشند. این آشنایی قبلی، اجرای شیوه‌های توسعه روابط بین فردی مطرح شده در این صفحات را برای خوانندگان تسهیل می‌کند.

امیدواریم مفاهیم و شیوه‌های ارائه شده در این کتاب بتواند زندگی و روابط بین فردی شما را بهبود بخشد همان‌گونه که برای ما این‌گونه بوده است.