

به نام خدا

راه و رسم ارتباط

راهبردهای ارتباط اثربخش

www.ketab.ir

راهنماهای ارتباط اثربخش

راه و رسم ارتباط

از: دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی

سرشناسه: آتش‌پور، سیدحمید، ۱۳۴۳-

عنوان و نام پدیدآور: راه و رسم ارتباط: راهنماهای ارتباط اثربخش / سیدحمید آتش‌پور، احسان کاظمی.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.

یادداشت: چاپ دیگر: نشر قطره، ۱۳۹۱ (فبیا).

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۶۵]-۱۶۸.

عنوان دیگر: راهنماهای ارتباط اثربخش.

موضوع: ارتباط بین اشخاص

Interpersonal communication

مهارت‌های اجتماعی

Social skills

روابط اجتماعی

Social interaction

شناسه افزوده: کاظمی، احسان، ۱۳۵۰ -

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۰۰۹۶

اطلاعات رتور: کتابشناسی فبیا

چاپ و صحافی: چاپدونه

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

قیمت: ۷۵۰/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۶-۰۸-۸

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی‌نژاد •

نبش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰



کتابسرای
MIRDASHTI BOOKS

www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: ارتباط و ضرورت آن	۹
فصل دوم: جهت‌گیری در روابط بین‌فردی	۵۱
فصل سوم: مهارت‌های کلامی	۶۵
فصل چهارم: تیپ‌شناسی افراد	۷۹
فصل پنجم: رفتارهای دشوار	۸۹
فصل ششم: انتقاد و انتقادپذیری	۱۰۳
فصل هفتم: تغییر انتخاب در رابط	۱۲۷
فصل هشتم: ابراز وجود	۱۳۷
کلام آخر	۱۶۳
منابع	۱۶۵

مقدمه

آیا تاکنون روابط شما با موانع مواجه شده است؟ آیا این موانع یا موانع ارتباطی، شما را دچار تنش و سردرگمی کرده است؟
آیا روابط شما با دوستان، همکاران و اعضای خانواده تان دچار آسیب شده است؟

آیا مایلید توانایی سازگاری خود را با نزدیکان، اقوام و همکاران تان به شکلی مؤثر بهبود ببخشید؟

آیا تاکنون با افرادی غیرقابل نفوذ برخورد کرده اید که نتوانسته اید روابطی صمیمانه با آن ها ایجاد کرده و ناامید شده باشید؟

سؤال های بالا، بیانگر مسائل، مشکلات و واقعیت هایی هستند که هر روزه در روابط خود شاهد آن ها هستیم. ما در عین مختار بودن در روابط خود، ناچاریم که در قبال افراد و موقعیت ها، راهبردها و روش هایی را به کار گیریم که ضمن تأمین منافع، سازگاری اجتماعی ما را تقویت کند. برقراری ارتباط، یکی از مهارت های اصلی زندگی است و اهمیتش به

اندازه‌ی مهارت‌های دیگر است که شما به کمک آن‌ها مدارج تحصیلی را پشت سر می‌گذارید یا زندگی‌تان را تأمین می‌کنید. با برقراری ارتباطی مؤثر، می‌توانید دوستان صمیمی یافته، از احترام و منزلت اجتماعی برخوردار شده و نیازهای معنوی زندگی‌تان برآورده و کارهای‌تان را به نحو اثربخش‌تری انجام دهید.

مطابق با نظر پاشا و آتش‌پور (۱۳۸۵)، با وجود این‌که ویژگی‌های انسانی هر فرد در وضعیت اجتماعی مختص خود اوست و از این نظر، منحصر به فرد آفریده شده اما رفتارهایی وجود دارد که قابل پیش‌بینی است و فصل مشترک او با انسان‌های دیگر محسوب می‌شود. در واقع انسان بازتاب نیازها، اولویت‌ها، خواست‌ها، انتظارات و شناخت خود است. توجه به همین عناصر و واقعیت‌هاست که امکان برخورد مؤثرتر را فراهم می‌کند و ما را از درگیری‌های غیرضروری و در برخی موارد آسیب‌زا نجات می‌دهد. بنابراین ضرورت توجه به نیازها، ویژگی‌ها و انتظارات و سطح شناخت‌های افراد در روابط انسانی به ما کمک می‌کند تا آن‌ها را بهتر بشناسیم و سریع‌تر و صحیح‌تر به منافع مشترک و متقابل در برخوردهای خود دسترسی پیدا کنیم.

کتاب حاضر نیز با چنین بینش و کارکردی نوشته شده و در پی آن است که با توصیف و تبیین روابط انسانی، مشکلات و آسیب‌پذیری‌های آن‌ها را مورد شناسایی و تحلیل قرار دهد. امید است تلاش حاضر مورد عنایت و توجه خوانندگان قرار گیرد.

دکتر سید حمید آتش‌پور

احسان کاظمی