

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت های ارتباطی موثر در زندگی

دکتر عبدالرضا شاه محمدی

انتشارات فریش

سرشناسه: شاه محمدی، عبدالرضا

عنوان و نام پدیدآور: مهارت های ارتباطی موثر در زندگی، دکتر عبدالرضا شاه محمدی

مشخصات نشر: تهران: فریش، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۸۱ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۷۵-۶-۱ وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت های زندگی موضوع: ارتباط - جنبه های روانشناسی

موضوع: ارتباط بین اشخاص موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ م ۲۷/ HQ رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷ شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۹۳۸۲۸



نشریات فریش

مهارت های ارتباطی موثر در زندگی

دکتر عبدالرضا شاه محمدی

چاپ اول: ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: فرید شاه محمدی

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش: ۰۹۱۹۱۰۰۲۷۷۶ - ۰۹۳۵۴۶۹۳۱۷۲

صندوق پستی: تهران ۱۴۳ - ۱۹۵۷۵

Isbn: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۷۵-۶-۱

farishpub.blogfa.com

E-mail: farishpub@gmail.com

۴	مقدمه
۵	درس اول: ارتباط
۱۷	درس دوم: تصمیم گیری
۲۴	درس سوم: حل مسئله
۲۸	درس چهارم: تفکر خلاق
۳۵	درس پنجم: تفکر نقاد
۳۹	درس ششم: ارتباط موثر
۴۵	درس هفتم: ارتباط میان فردی
۵۱	درس هشتم: خود آگاهی
۵۶	درس نهم: همدلی
۶۲	درس دهم: مقابله با هیجان
۷۲	درس یازدهم: مقابله با استرس
۸۱	منابع

مقدمه

دنایای امروز دنیای ارتباطات نامیده می شود. با گسترش رسانه های همگانی از جمله رادیو، تلویزیون و اخیرا اینترنت و... اطلاعات زیادی در اختیار مردم قرار می گیرد. بطوریکه بعضا باعث ایجاد بحران اطلاعات می شود. منظور از بحران اطلاعات هجوم بی وقفه اطلاعاتی است که متاسفانه درونی نشده برخلاف گذشته به مهارت تبدیل نمی شود. مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است. به عنوان مثال بیشتر مردم می دانند رفتارهای پرخاشگرانه، ناکارآمدی بعضا ویرانگر هستند. بسیاری حتی راه های کنترل خشم خویش را می شناسند، اما در عمل چند نفر می توانند بطور مناسب از این روش ها ی برای کنترل خشم خود استفاده کنند؟ بطور کلی مهارت های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. مهارت های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی وهم به صورت ابزاری درپیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به طور کلی مهارتهای زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه درجهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی- اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی- اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. این کتاب شامل یازده درس می باشد و با این که هر کدام از آنها تنها چند دقیقه وقت شما خواهد بود. همه این مهارت ها در ارتباط با یکدیگر و دارای نوعی هم پوشانی منطقی می باشند. هدف این مهارت ها کمک به شما، برای داشتن شیوه های ارتباطی موثر و همچنین زندگی موفق می باشد.