

---

# تنش‌ها و تعارضات اجتماعی

(نظریه‌ها و رویکردهای درمانی)

---

تألیف:

بهنام شکری

علیرضا احمدیان

WWW.KETABIR

سرشناسه	شکری، بهنام، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	تشن‌ها و تعارضات اجتماعی (نظریه‌ها و رویکردهای درمانی) / تألیف بهنام شکری، علیرضا احمدیان.
مشخصات نشر	تهران: اسماعیل متین فر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۲۶ ص: جدول.
شابک	۵۰۰۰۰ ریال ۱-۴-۹۲۹۲۱-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۲۶.
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	اختلاف بین اشخاص
موضوع	شخصیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	مدیریت تعارض
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا؛ ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	۶۳۷BF الف ۱۳۹۲ ۸
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۴۹۲۸۳

## تشن‌ها و تعارضات اجتماعی

(نظریه‌ها و رویکردهای درمانی)

- ◆ تألیف: بهنام شکری و علیرضا احمدیان
- ◆ شابک: ۱-۴-۹۲۹۲۱-۶۰۰-۹۷۸
- ◆ ناشر: متین فر
- ◆ شمارگان: ۵۰۰ جلد - نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۲ - قطع: وزیری
- ◆ چاپ و صحافی: کیامرثی
- ◆ قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین محفوظ است. این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان است. هر فردی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی دارد.

## فهرست مطالب

۵.....	فهرست مطالب
۸.....	مشکلات ارتباطی
۱۱.....	مشکل ارتباطی والد - کودک
۱۲.....	مراکز مراقبت روزانه
۱۳.....	مشکل ارتباطی همسر
۱۴.....	ازدواج با پزشکان
۱۵.....	مشکل ارتباطی همشیرها
۱۵.....	مشکلات ارتباطی که با گونه‌ای دیگر مشخص نشده‌اند
۱۶.....	ماهیت کلی و زیربنایی مهارت‌های اجتماعی
۱۸.....	انواع مهارت‌های اجتماعی و زیرشاخه‌های آن‌ها
۱۸.....	تعریف ارتباط و ارتباطات میان فردی
۱۹.....	مؤلفه‌های فرایند ارتباط این گونه تعریف می‌کند
۱۹.....	ویژگی‌های ارتباط
۲۰.....	مدل مهارت‌های ارتباط میان فردی و اجتماعی
۲۱.....	بافت شخص وضعیت
۲۲.....	انگیزه‌های شخصی
۲۲.....	نگرش‌های شخصی
۲۳.....	ویژگی‌های اجتماعی جمعیت شناختی
۲۳.....	عوامل وضعیتی ارتباطات میان فردی
۲۳.....	فرایندهای میانجی
۲۴.....	مرحله ادراک
۲۵.....	ژست‌های غیر کلامی مخرب در روابط میان فردی
۲۶.....	مشکلات ارتباطات میان فردی
۲۷.....	درد تنهایی
۲۸.....	تنهایی سایکوتیک
۲۸.....	تنهایی وابسته به صفت شخصیتی
۲۹.....	تنهایی موقعیتی (وابسته به شرایط)
۲۹.....	تنهایی متعالی
۳۱.....	تنش و الگوی تفهیمی آن
۳۱.....	مقدمات تنش
۳۲.....	شیوه‌های استدلالی افراد و تنش

۳۳	تنش و هزینه های آن
۳۳	هزینه سازمانی
۳۴	خروج از تنش و الگوی ساده‌ی تنش‌زدایی
۳۵	فرایند هماهنگ‌سازی و مشارکت‌جویی
۳۶	ارزش‌های شخصی: منبع بالقوه دیگری برای تنش
۳۶	رده‌بندی تنش‌های سازمانی
۳۶	مجموعه‌ی «کار-خانواده» و تنش ناشی از دوگانگی نقش
۳۷	تنوع دیدگاه‌ها و تفاوت‌های فردی
۳۸	تلفی فردی، تلفی جامعی نیست
۳۸	میزان اعتماد بر تجرب شخصی
۴۰	تشخیص تمایل مثبت
۴۰	تمایل فردی و اثر آن تمایل
۴۱	لزوم بیان تمایل مثبت خود
۴۱	مواظب از زبان و دقت در نوع گفتار
۴۲	پن‌دار یا نظر در برابر واقعیت:
۴۳	شخصیت: الگوها و تفاوت‌های ارتباطی
۴۴	انواع چهارگانه شخصیت
۴۶	همسازي و سازگاري با اسلوب شخصیتی
۵۱	گزینه‌های موجود در شرایط تنش‌زا
۵۲	عوامل و نیروهای تنش‌زا
۵۳	کدام قانونمندی درست است؟
۵۴	حل تضاد و رفع تنش
۵۵	مخاطب یا شریک ارتباطی بی‌تفاوت
۵۷	ایجاد یا تقویت حلقه‌ی اتصال
۶۰	توانایی ناشی از همکاری و هماهنگی
۶۱	شناخت و هدایت برداشت‌های شخصی: جنبه‌ای از بهینه‌سازی ارتباط
۶۳	پیدایش احساس منفی و منشا آن
۶۹	مهارت‌های اصلی برای همکاری
۷۳	پیش‌درآمدهایی برای گشایش گفتگو
۷۷	مراحل گریز از موقعیت تنش‌آمیز
۸۰	الگوی قاطعیت: جایی که نهاد قدرت بازیگر اصلی است
۸۰	ضمانت اجرایی در کاربرد الگو
۸۵	تعارض

۸۶	مجادله
۸۶	رقابت
۸۹	فرآیند تعارض
۹۰	دیدگاه نوین به تعارض
۹۱	انواع تضادهای درونی
۹۲	تعارضات و ماهیت تصمیم گیری
۹۲	تضاد ارزش ها
۹۲	اصطکاک میان ارزش های اجتماعی
۹۲	تعارض بین نسلی
۹۴	علل تیدگی و تنش
۹۵	دیدگاه های غالب در مورد نقش ارتباطات در تعارض
۹۶	عامل سوء تفاهم در تعارض
۹۷	انواع موقعیت های تعارض
۹۸	سازش یا مصالحه (Compromise)
۹۸	روش های سازش و یا مصالحه
۹۹	اجتناب
۹۹	مواجهه یا تشریک مساعی
۱۰۰	سیک های نا موثر و ناشایسته مدیریت تعارض
۱۰۳	زبان تن
۱۰۴	آموزش مهارت های خود - جرئت مندی در روابط میان فردی
۱۰۶	رفتار های پر خاشگرانه
۱۰۷	فواید و مضرات رفتار سلطه پذیرانه یا غیر جرات ورزانه
۱۰۸	فواید رفتار پر خاشگرانه
۱۰۸	مضرات پر خاشگری
۱۰۹	فواید ابراز وجود
۱۱۱	رهنمود های رفتاری برای ابراز حرمت شخصی در و رابط میان فردی
۱۱۲	راهکار های رفتاری زبان تن برای ابراز حریم حرمت نفس
۱۱۳	انواع طبقه بندی روابط میان فردی بر اساس سود - زیان
۱۱۵	مهارت در گفتن نه (یا قدرمت نه گفتن به خواسته های غیر منصفانه دیگران)
۱۱۶	روش های نه گفتن
۱۱۶	تمرکز بر جنبه های عاطفی تعارض
۱۱۷	شیوه های انحرافی در حل تعارض
۱۱۹	منابع