

فوت و فن های نوازشی

www.ketab.ir



فوت و فن های نوازش: نوازش هنر عشقی و وزیدن است/ علی شمیسا
تهران: تهران بو آفیش، ۱۳۹۳
ص: ۲۴۶
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۶۲۵۸
فیبا

نوازش هنر عشقی و وزیدن است.

نوازش هنر عشقی و روان شناسی

BF ۲۷۵/۹
۱۵۱/۲

۱۳۹۳ ش ۱/ف
۳۳۴۷۰۱۵

فوت و فن های نوازش
نویسنده: دکتر علی شمیسا
ویراستار: انار خجسته
طراح جلد: احسان رضوانی
صفحه آرا: الله ایمنی
ناشر: نشر نوین
شماره کتاب: ۱۴۰۰
شماره چاپ: ۱۴۰۰
سال چاپ: ۱۳۹۷

ISBN: 978-964-236-562-3
(۰۲۱) ۸۸۹۴۴۴۷۱-۹
تلفن: ۸۸۹۴۴۴۷۱-۹
WWW.NASLENOWANDISH.COM
info@naslenowandish.com

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده.....	۱۵
فصل اول. سواد نوازدن (نوازش دادن، نوازش گرفتن)	۱۹
هندسه کلمات نوازدن.....	۲۵
هوش عاطفی (سواد نوازشی).....	۲۷
انواع نوازش.....	۳۰
نوازش مثبت.....	۳۲
نوازش منفی.....	۳۴
نوازش کلامی.....	۳۶
نوازش غیر کلامی.....	۳۹
نوازش های شرطی و غیر شرطی.....	۴۱
الف. نوازش های شرطی.....	۴۱
ب. نوازش های غیر شرطی.....	۴۱
نوازش دهی درونی.....	۴۳
نوازش دهی بیرونی.....	۴۴
نوازش مستقیم.....	۴۵
نوازش غیر مستقیم.....	۴۵
نوازش مازاد و اضافه.....	۴۶
نوازش خشی یا بی تفاوتی، شکنجه سفید، بی نوازشی.....	۴۸
نوازش خوشتن.....	۵۰
نوازش و حواس پنجگانه.....	۵۴
نوازش های آلوده، دروغین، و تملق آمیز.....	۵۶
نوازش گرفتن به واسطه مهارت خاص.....	۵۹

- نوازش نمایشی و هیستریکال ۶۱
- نوازش‌های سنی ۶۳
- بخش دوم: نوازش‌دهی و نوازش‌گیری‌های بیرونی ۶۵**
- نوازش‌گیری از خالق هستی ۶۷
- نوازش‌گیری از طبیعت ۶۹
- الف) نوازش‌گیری در بهار ۷۲
- ب) نوازش‌گیری در تابستان ۷۲
- ج) نوازش‌گیری در پاییز ۷۳
- د) نوازش‌گیری در زمستان ۷۳
- نوازش‌گیری از هنرهای زیبا ۷۴
- نوازش گرفتن از حیوانات و پرندگان ۷۶
- نوازش‌گیری از اشیا ۷۷
- نوازش گرفتن از خرافات و توهمات (نوازش ناخالص و آلوده) ۷۹
- نوازش‌دهی به افراد ضعیف و ناتوان ۸۱
- نوازش‌دهی در تجارت ۸۳
- نوازش‌گیری از ورزش ۸۵
- فصل دوم. بحث‌های آزاد دربارهٔ نوازش ۸۹**
- عشق، مادر تمام نوازش‌های خالص و ناب است! ۹۱
- نوازش‌دهی، کلید موفقیت در روابط انسانی است! ۹۳
- خلاقیت و نوازش ۹۵
- نوازش و بهداشت روانی کودکان ۹۷
- نوازش و مدیریت استرس ۱۰۰
- نوازش و آگاهی ۱۰۲
- نوازش می‌تواند قربانی تنگ‌نظری‌ها شود ۱۰۴

نوازش و مهرطلبی.....	۱۰۷
پدر و مادر، فرزندان و نوازش.....	۱۱۱
نوازش و تنهایی.....	۱۱۳
نوازش و انگیزه دادن به دیگران.....	۱۱۵
فصل سوم. قوانین محدودکننده نوازش.....	۱۱۹
شناسایی قوانین محدودکننده نوازش.....	۱۲۱
قوانین محدودکننده نوازش.....	۱۲۳
نوازش و آلودگی.....	۱۲۵
رها کردن منتقد درونی (من والد سرزنشگر).....	۱۲۸
سه منبع نوازش (کودک درون، والد نوازشگر، بالغ احساسی).....	۱۳۲
فیلتر و تصفیه نوازش.....	۱۳۴
فیلتر و صافی پارانوئید.....	۱۳۵
باورهای ضدنوازشی را به چالش بکشید.....	۱۳۷
تمرین غلبه بر موانع نوازشی (شناخت آدمک‌های درونی).....	۱۳۹
خطا و اشتباهات نوازشی.....	۱۴۱
پنج مهارت عاطفی نوازش (در تقابل با پرهیز از نوازش).....	۱۴۳
۱. عواطف و احساسات خود را در حوزه نوازش بشناس!.....	۱۴۳
۲. از صمیم قلب و با دل و جان به دیگران نوازش بده!.....	۱۴۴
۳. یاد بگیر عواطف و احساسات نوازشی خود را هدایت و مدیریت بکنی!.....	۱۴۵
۴. خطاهای عاطفی خود را با نوازش دادن و نوازش گرفتن ترمیم و تصحیح کن!.....	۱۴۶
۵. همه مهارت‌های نوازشی خود را یاد بگیر و تبادل نوازش کن!.....	۱۴۷
شناسایی الگوهای خوب نوازش.....	۱۴۸

۱۵۳	فصل چهارم. شیوه‌های تبادل نوازش
۱۵۵	ضربه یا تلنگر نوازشی
۱۵۸	چهار شیوه تبادل نوازش (نوازش دادن و نوازش گرفتن)
۱۶۲	صمیمیت و انواع نوازش
۱۶۳	۱. نوازش‌های روان‌شناختی
۱۶۴	۲. نوازش‌های جسمی
۱۶۵	۳. نوازش‌های جنسی
۱۶۶	نوازش منفی با سرزنش فرق دارد
۱۶۸	نوازش و تمر طلایی
۱۷۰	رهایی از زخم‌ها و ضربه‌های ناشی از فقدان نوازش
۱۷۴	تشنگی نوازش
۱۷۶	معاینه احساسات و عواطف نوازشی خود
۱۷۹	بررسی وضعیت ضربه‌های ناشی از بی‌نوازشی
۱۸۱	انتخاب نوازش‌هایی که حالتان را خوب می‌کند
۱۸۳	توسعه شبکه حمایتی نوازش
۱۸۴	احساسات نوازشی را برنامه‌ریزی کنید!
۱۸۶	دریافت نوازش‌های گوناگون از بعد محتوایی!
۱۸۸	نقشه روابط نوازشی خود را یک بار دیگر بررسی کنید!
۱۹۰	آگاهی بر احساسات و عواطف نوازشی
۱۹۲	نوازش و درصددندی (نوازش‌های خود را درجه‌بندی و درصددندی کنید).
۱۹۴	تمرین نوازدیدن (نوازشگری، نوازش‌گیری)
۱۹۸	دریافت نوازش را به چند نفر محدود نکنید!
۲۰۱	وقت‌گذرانی با افرادی که با نوازش، انگیزه شما را افزایش می‌دهند.
۲۰۳	حد و مرز نوازش را مشخص کنید.

پیشگفتار نویسنده

شاید برای شما این پرسش مطرح شود که نویسنده این اثر بنابر چه ضرورتی کتابی درباره «نوازش» نوشته است؟ در پاسخ باید گفت من سالهاست که به درمانگری مشغولم و به فقدان یا کمبود نوازش از لابه لای گلایه ها و درد دل های زنان و مردان مراجعه کننده پی برده ام. همچنین هنگامی که با مبحث TA آشنا شدم، دریافتم در بحث ارتباطات انسانی، یکی از موضوعات تأثیرگذار و مهم، نوازش است. لذا بر آن شدم که موضوع نوازش را با زبانی ساده و علمی باز کنم تا این مفهوم را به عنوان یک مهارت، هنر و علم بررسی نمایم.

موضوع نوازش در واقع از زمانی آغاز می شود که به دیگران سلام می گوئید. سلام و درود، خود آغاز نوازش است. زمانی که به دیگران دست می دهید و احوالشان را می پرسید، زمانی که از تیپ و قیافه دوست تان تعریف می کنید، وقتی او را به صرف ناهار یا آبیوه دعوت می کنید، زمانی که جشن تولدش را تبریک می گوئید یا به جشن

آن‌جا نشان می‌دهد. مهارت در نوازیدن، جزئی از هوش عاطفی به‌شمار می‌رود. اگر بتوانید در هر کجا که اراده کنید، دادوستد عاطفی بکنید، بنوازید تا نوازیده شوید، آن‌گاه می‌توانید با بهره‌گیری از این مهارت، به موفقیت‌های عاطفی و اجتماعی دست یابید.

سامانه‌ی پیامک: ۳۰۰۰۸۲۸۸۸۲

تلفن مرکز مشاوره خانواده روان‌شناسی جامعه: ۰۲۱-۲۲۶۵۰۸۵۵-۶

تهران / علی شمیس / زمستان ۱۳۹۲

www.ketab.ir