

بصنام نور

رضا هوشمند

آداب گفت و گو

گفت و گوی مؤثر
مهارت گم شده



سرشناسه: هوشمند، رضا، ۱۳۴۹۰ -
عنوان و نام پدیدآور: آداب گفت‌وگو (۱): گفت‌وگوی مؤثر مهارت گم‌شده/نویسنده رضا هوشمند
مشخصات نشر: تهران: مشق شب، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۰-۸۹-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۵۱ - ۱۵۲
عنوان دیگر: گفت‌وگوی مؤثر مهارت گم‌شده.
موضوع: گفتگو - Dialogue
رده‌بندی کنگره: PN۱۵۵۱
رده‌بندی دیویی: ۳/۸۰۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۲۴۴۷۸

آداب گفت‌وگو (۱)

گفت‌وگوی مؤثر مهارت گم‌شده

نویسنده: رضا هوشمند

ناشر: انتشارات مشق شب

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱

طراح گرافیک: رضادلی‌رسول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۰-۸۹-۲

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

سایر سرویس‌ها

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان قدس، ساختمان آنا تول فرانس، (شماره ۳) واحد ۱۱
تلفن تماس: ۱۷ - ۶۶۹۶۲۵۱۶ نمابر: ۶۶۴۸۸۸۲۰

در شبکه‌های اجتماعی با ما در ارتباط باشید
۰۹۱۲۸۹۸۶۵۳۴

www.mashgheshab.com

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می‌باشد.

فهرست کتاب آداب گفت‌وگو

۵	مقدمه
۱۵	اصول گفت‌وگوی سازنده
۲۷	آداب خوب صحبت کردن
۳۹	سبک زبانی
۵۷	نشان گذاری
۷۱	پنج اصل برای تقویت گفت‌وگوی باز در تیم‌ها
۷۷	گفت‌وگو: پیش از گفت‌وگو، حین گفت‌وگو و پس از گفت‌وگو
۱۱۳	بداهه‌گویی یک مهارت ضروری در گفت‌وگو است
۱۱۹	چگونگی مدیریت گفت‌وگوی استرس‌زا
۱۲۹	ناتوانی در گفت‌وگو
۱۳۵	با اعتماد به نفس از گفت‌وگو لذت ببرید
۱۵۱	منابع و مآخذ

مقدمه

اگر قرار است با هم زندگی کنیم، باید یاد بگیریم، با هم گفت‌وگو کنیم.

گفت‌وگو یکی از مهمترین هنرها و مهارت‌هایی است که، هر شخص باید آن را، به طور کامل فرا گیرد. نحوه گفت‌وگو و سخن گفتن شما، شخصیت شما را به دوستان، آشنایان، هم کلاسی‌ها، مربیان، کارفرمایان و همکارانتان، معرفی می‌کند و به عبارتی، نحوه سخن گفتن شما، نشان دهنده شخصیت وجودی شماست.

اگر شما، مهارت سخن گفتن را، به خوبی ندانید، حتماً و قطعاً در اجتماع (محل کار، خانواده، جمع دوستان و همه معاشرت‌ها) با سختی‌هایی مواجه خواهید شد. مهارت‌های زندگی در زمره قابلیت‌هایی است که زمینه توانمندی افرادی که به آموزش و کسب و اجرای آن در زندگی می‌پردازند را، در زندگی فردی اجتماعی، کاری، دوستانه و خانوادگی فراهم می‌سازد.

زندگی بهتر با برخورداری از مهارت‌های زندگی میسر است و خوب است بدانیم که این مهارت‌ها اکتسابی است.

برشمردن مهارت‌های زندگی و لیست کردن آنها، با هر عنوان و تعدادی، رافع

مهارت دیگری که شما در کنار آن می‌آورید، نیست. هر مهارتی که بتواند زندگی را برای خودتان و دیگران بهتر، زیباتر و مفیدتر کند، مهارت زندگی است.

آموزش مهارت‌های زندگی، کمک به همه مردم، برای پی افکندن بنای زندگی اثربخش است.

سازمان بهداشت جهانی، بر ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی، بر پایه موارد اشاره شده زیر تأکید دارد.

- ارتقاء سطح سلامت کودکان و نوجوانان و بزرگسالان در سطح جامعه
 - پیشگیری اولیه از بیماری‌های فراگیر، در بین کودکان، نوجوان و بزرگسالان
 - آماده سازی کودکان و نوجوانان برای شرایط متغیر اجتماعی
 - آماده سازی جامعه‌ای مطلوب
 - مهیا سازی مسیر اثر بخش، برای نهادینه سازی دموکراسی
 - بسترسازی برای زندگی کیفی
 - زمینه سازی برای فراگیرسازی صلح و ارتقاء سطح آن
- چند نمونه از عناوین مهارت‌های زندگی که در سال‌های اخیر، در کلاس‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزش مهارت‌های نرم و مهارت‌های زندگی، در اداره‌ها، شرکت‌ها، مدارس، کانون‌های پرورش فکری کودکان و نوجوانان و مساجد و ... در شهرها و روستاها، برگزار کرده‌ام، می‌پردازم.

۱. مهارت خودآگاهی

۲. مهارت همدلی

۳. مهارت روابط بین فردی

۴. مهارت ارتباط مؤثر

۵. مهارت مقابله با استرس
 ۶. مهارت مدیریت هیجان
 ۷. مهارت مدیریت زمان
 ۸. مهارت حل مسئله
 ۹. مهارت تصمیم‌گیری
 ۱۰. مهارت تفکر خلاق
 ۱۱. مهارت تفکر نقادانه
 ۱۲. آداب معاشرت
 ۱۳. مهارت گفت‌وگو
 ۱۴. مهارت بهداشت فردی
 ۱۵. مهارت پرسش‌گری
 ۱۶. مهارت مسئولیت‌پذیری
 ۱۷. مهارت کار تیمی
 ۱۸. مهارت گذشت
 ۱۹. مهارت دوست‌یابی
 ۲۰. مهارت شکست
 ۲۱. مهارت حل تعارض بین والدین و فرزندان
 ۲۲. مهارت حل تعارض بین مدرسه و دانش‌آموزان
- و سایر مهارت‌ها که از این میان مهارت آداب گفت‌وگو را، یکی از مهمترین مهارت‌ها در زندگی فردی، اجتماعی، خانوادگی، دوستانه و شغلی می‌دانم.