

www.ketab.ir

# رابطه مؤثر

شیوه‌های برقراری ارتباط مؤثر برای شکوفایی بیشتر در زندگی

ویلیام هوارد

ترجمه میثاق شایق

www.ketab.ir

مدرسنامه: هرارد، ویلیام؛ Howard, William

عنوان و نام پدیدآور: رابطه مؤثر/ نویسنده ویلیام هرارد؛ مترجم میثاق شایق.

مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۷۵-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: How to talk effectively: a practical guide to speak your mind clearly and influence people indirectly, 2022.

موضوع: سخنوری [Oratory]؛ ارتباط گفتاری [Oral communication]؛ مهارت‌های اجتماعی [Social skills]

مهارت‌های زبانی [Language arts]

شناسه افزوده: شایق، میثاق، ۱۳۶۴-، مترجم

ردمبندی کنگره: PN۲۱۲۱

ردمبندی دیویی: ۸۰۸/۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۸۰۹۰۲

اطلاعات رزومه کتابشناسی: فیا



مؤسسه فرهنگی دکسا

عنوان: رابطه مؤثر

نویسنده: ویلیام هوارد

مترجم: میثاق شایق

دبیر مجموعه: هادی صمدی

مدیر تولید: بهزاد عبدی

طراح جلد: غزل بیضاوی نژاد

صفحه آرا: سمانه حسن زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۷۵-۳

مؤسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۲۹۳۲۲۲۲

doxa\_vision

www.doxa-v.org

## فهرست

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| یادداشت دبیر مجموعه.....                    | ۱   |
| مقدمه.....                                  | ۵   |
| فصل ۱: اهمیت ارتباط مؤثر.....               | ۷   |
| فصل ۲: انواع ارتباط.....                    | ۱۹  |
| فصل ۳: چطور روابط عاطفی برقرار کنیم.....    | ۳۱  |
| فصل ۴: غلبه بر موانع گفت‌وگو.....           | ۵۱  |
| فصل ۵: تأثیرگذاری غیر مستقیم بر دیگران..... | ۷۱  |
| فصل ۶: حرف‌های خود را تأثیرگذار سازید.....  | ۸۵  |
| فصل ۷: تمرین باعث موفقیت می‌شود.....        | ۹۵  |
| فصل ۸: مدیریت اختلاف.....                   | ۱۰۵ |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۹: ارتباط همدلانه.....                                               | ۱۱۹ |
| فصل ۱۰: افرادی که قدرتمند صحبت می کنند می توانند دنیا را تغییر دهند..... | ۱۳۱ |
| نتیجه گیری.....                                                          | ۱۳۵ |
| مراجع.....                                                               | ۱۳۷ |

## یادداشت دبیر مجموعه

عموم ما راه می‌رویم، می‌نشینیم، می‌خواهیم؛ و همه ما غذا می‌خوریم. با این حال تعداد کمی از ما درست راه می‌رویم، درست پشت میز می‌نشینیم، و درست می‌خواهیم. در مورد نحوه غذا خوردن مشکلاتمان بیشتر است. اگر به گذشته‌های دور بازگردیم نیاکان شکارچی-گردآور ما مشکلات کمتری در این حوزه‌ها داشتند. اما با تغییرات زیادی که در نحوه زیست انسان به وجود آمد عادات رفتاری گذشته ما دیگر لزوماً کارآمد نبودند. با مسطح شدن زمین کوچه‌ها و خیابان‌ها و پوشیدن کفش‌ها بسیاری از ما در نحوه صحیح راه رفتن با مشکلاتی کوچک و بزرگ مواجه هستیم. کافیس نزدیک متخصص رفتارهای اصلاحی برویم تا با نگاهی به تخت کفش ما بگوید کدام پا را کج‌تر قرار می‌دهیم و احتمالاً به چه میزان در راه رفتن با عدم تعادل مواجه‌ایم. همان انحراف‌های کوچک است که در درازمدت به مشکلات جدی مانند زانودرد، کمردرد، و گردن‌درد می‌انجامد. نحوه تغذیه ما مثالی روشن‌تر و ملموس‌تر است. میل وافر به قند و چربی نزد نیاکان ما نه فقط مشکلی جدی نبوده بلکه حتی در محیطی که با کمبود کالری مواجه بوده‌ایم سازش‌دهنده بوده است. اما امروزه همین میل دیگر سازش‌دهنده نیست؛ زیرا علت اصلی بسیاری از بیماری‌های زمینه‌ای، مانند افزایش قند، چربی، و فشار خون همین میل وافر به غذاهای پرکالری است.

کتاب رابطه مؤثر به مشکلی مشابه می‌پردازد. عموم ما با دیگران در ارتباطیم، و حرف می‌زنیم اما کمتر کسی واجد مهارت ایجاد روابط مؤثر و گفت‌وگو است. اگر برای اصلاح راه رفتن و نوع تغذیه نزد متخصص می‌رویم برای برقراری رابطه مؤثر با دیگران نیز متخصصانی وجود دارند. ویلیام هوارد، نویسنده این کتاب، یکی از بهترین آن‌هاست. نویسنده به نحوی کاملاً ملموس به ما نشان می‌دهد که در جهان امروز چگونه باید با دیگران رابطه برقرار کنیم. برقراری رابطه چیزی بیش از گفت‌وگو است اما بی‌تردید مهارت در گفت‌وگو پیش‌نیاز برقراری روابط مؤثر است. کتاب در فصول نخست به ما می‌آموزد که منظور از رابطه مؤثر چیست و چند نوع از ارتباط مؤثر وجود دارد. مثلاً نیاکان ما فاقد ارتباط رسمی یا ارتباط نوشتاری بودند. اما امروزه موفقیت انسان تا حد زیادی به برقراری کارآمد این‌گونه روابط بستگی دارد. ما این حال کتاب در گام نخست به ما نشان می‌دهد که حتی در برقراری روابط عاطفی نیز خطاهای فاحشی داریم. خواندن این بخش به افرادی که در برقراری روابط در یافتن دوستان صمیمی مشکل دارند اکیداً توصیه می‌شود. چه بسا با خواندن همان بیست صفحه در فصل سوم متوجه برخی خطاهای فاحش خود در برقراری روابط گذشته شوند.

نویسنده در فصل چهارم کتاب به ما یاد می‌دهد که موانع زیاد، اما قابل پیش‌بینی‌ای در راه گفت‌وگو وجود دارد؛ که خوشبختانه با آشنایی با آن موانع قابل‌گذر هستند. فصل پنجم به معرفی چند تکنیک ساده می‌پردازد که وقتی مایل به برقراری رابطه با کسی هستید چگونه کاری کنید که خود او به سمت شما جلب شود. همچنین با آوردن برخی مثال‌های ملموس نشانمان می‌دهد کجای کار را عموماً اشتباه می‌رویم که نمی‌توانیم روابط مؤثری با دیگران برقرار کنیم. فصل ششم با معرفی راه‌کارهایی ساده به ما می‌آموزد که چگونه از روابط مکانیکی اجتناب کنیم و احساس و هیجان را وارد روابط کنیم. در فصل هفتم از اهمیت تمرین و چگونگی تمرین کردن آنچه تا اینجای کتاب

آموخته‌ایم سخن می‌گویند. در فصل هشتم یاد می‌گیریم به هر میزان که در برقراری رابطه، مهارت کسب کنیم باز هم بروز اختلاف اجتناب‌ناپذیر است. و البته خوشبختانه در این مورد نیز راه‌هایی برای کاهش اختلاف‌ها وجود دارد. در فصول آخر کتاب متوجه می‌شویم که برقراری ارتباط مؤثر با دیگران امری اخلاقی است زیرا برای برقراری ارتباط مؤثر باید همدلی را در خود پرورش دهیم و در مقابل با به‌کارگیری تکنیک‌های ارتباط مؤثر همدلی در ما افزوده می‌شود. کتاب نه فقط راهنمای ساده‌ای برای گام نهادن در مسیر شکوفایی فردی است بلکه به شکوفایی کسانی که با ما در ارتباط‌اند نیز کمک می‌کند.

هادی صمدی

www.ketab.ir

## مقدمه

تا به حال هنگام صحبت و بیان افکار تان سردرگم شده اید؟ تا به حال هنگام دفاع از خود در موقعیت های دشوار زبانتان بند آمده است؟ آیا در گپ های خودمانی معذب می شوید؟ این موارد نشان می دهند لازم است برای داشتن ارتباط مؤثر تر تلاش کنید. توانایی برقراری ارتباط مؤثر مهارتی مهم در زندگی است چون به ایجاد روابط، بهبود ارتباطات دوستانه و پیشرفت شغلی تان کمک می کند.

چطور متوجه شوید به یادگیری مهارت های ارتباط مؤثر نیاز دارید یا نه؟ ممکن است به دلیل ترس از برقراری ارتباط با دیگران از تعاملات اجتماعی خودداری کنید یا هنگام گفت و گو زبانتان بند بیاید. یا برعکس ممکن است متوجه شوید که بدون وقفه صحبت می کنید. تا به حال پیش آمده کلماتی از دهانتان بیرون بریزد و حرف هایی بزنید که باعث پشیمانی تان شده باشد؟ اگر هریک از این موارد را تجربه کرده اید، این کتاب برای شما عالی است.

عدم رشد مهارت های ارتباطی می تواند تأثیر منفی زیادی بر شما بگذارد چون نمی دانید چطور یک گفت و گو را پیش ببرید. این موضوع نه تنها بر روابط تان در زندگی اثر می گذارد، بلکه بر اعتماد به نفس و عزت نفس تان هم تأثیر منفی دارد. وقتی نتوانید در گفت و گو مشارکت کنید

معذب و خجالت زده می شوید. ممکن است موضوع مربوط به پایین بودن اعتماد به نفس شما باشد و حتی مردم درباره آن اظهار نظر کنند.

با خواندن این کتاب دیگر به شکل ناسالم و غیر مؤثر ارتباط برقرار نمی کنید چون یاد می گیرید چطور با اعتماد به نفس و اصولی ارتباط برقرار کنید. ممکن است اهداف خاصی برای ارتباط داشته باشید که بخواهید به آن ها برسید و به کمک این کتاب این اهداف قابل دستیابی اند. مثلاً ممکن است بخواهید سخنرانی کنید اما اول لازم است مهارت های صحبت کردن در جمع را تقویت کنید. یا به این دلیل که تمام مکالمه های شما با فردی نزدیک به مشاجره منتهی می شوند ممکن است اختلافات زیادی با او داشته باشید.

نه تنها در می یابید چطور از طریق مهارت های صحبت کردن به درستی ارتباط برقرار کنید، بلکه سایر مهارت های ارتباطی ارزشمند را هم یاد می گیرید. متوجه می شوید زبان بدن در برقراری ارتباط مؤثر چه نقش مهمی دارد. همچنین مهارت های بهتر گوش کردن را یاد می گیرید که به نوبه خود شما را در برقراری ارتباط رشد می دهد. مهارت ارتباطی ارزشمند دیگری که از این کتاب یاد می گیرید این است که با استفاده از ترفندهای روانشناختی مؤثر هنگام برقراری ارتباط به شکل غیر مستقیم بر افراد اثر بگذارید.

برای یادگیری تمام این مهارت های ارتباطی مؤثر و مفید لازم است با ذهنی باز به مطالعه این کتاب بپردازید. آماده باشید تا یاد بگیرید چطور تغییر کنید و بهتر ارتباط برقرار کنید و اضطراب و معذب شدن از گفت و گو را کنار بگذارید و دیگر به شکل غیر مؤثر ارتباط برقرار نکنید!