

www.ketab.ir

سلامت اجتماعی

مهارت‌های روابط اجتماعی و حقوق شهروندی

مهدی فدایی

نام کتاب: سلامت اجتماعی
مهارت‌های روابط اجتماعی و حقوق شهروندی
مؤلف: مهدی فدائی
ویراستار: سید علیرضا دانا دوست
آماده‌سازی متن: سید علی آقائی
صفحه‌آرا: احمد خان بابائی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۱۴-۴

۱۵۶۷

www.ketab.ir

سرشناسه: فدائی، مهدی، ۱۴۰۰-
عنوان: سلامت اجتماعی:
مهارت‌های روابط اجتماعی و حقوق شهروندی
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۸۶ ص: نمودار و جدول.
وضعیت فهرست‌نوسی: فیا: کتابنامه: ص ۸۱.
موضوع: روابط اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی.
موضوع: جنبه‌های روان‌شناسی و مذهبی.
رده‌بندی کنگره: HM۱۱۱۱
رده‌بندی دیویی: ۳۰۴
شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۷۳۴۶

فهرست

۹	 مقدمه
۱۱	 دیباچه

(۱) الگوهای ارتباط اجتماعی

۲۰	 یک) الگوی راستگویی و عدم فریب
۲۰	 الف) انگاره صحیح به دروغ و راستی
۲۲	 ب) آثار صداقت در زندگی اجتماعی
۲۵	 دو) الگوی مثبت اندیشی
۲۹	 سه) الگوی احترام
۳۱	 چهار) الگوی برنامه‌ریزی
۳۲	 الف) تعریف برنامه‌ریزی در ارتباط
۳۳	 ب) خصوصیات برنامه‌ریزی ارتباطی مناسب

..... پنج) الگوی ادب گفتاری
..... الف) پرگویی و زیاده روی در سخن
..... ب) بیهوده گویی
..... شش) الگوی مسئولیت پذیری
..... هفت) الگوی پاسخگویی
..... هشت) الگوی محبت
..... نه) الگوی همدلی
..... ده) الگوی تغافل
..... یازده) الگوی پیش بینی پذیری
..... دوازده) الگوی مهار خشم
..... سیزده) الگوی بخشش

۲) مهارت های ارتباط اجتماعی

..... یک) انکار تنوع
..... دو) پرسش های هدف دار
..... سه) ملاحظه میزان آگاهی طرف ارتباط
..... چهار) شناخت میزان تحمل طرف ارتباط
..... پنج) ترسیم نقشه ذهنی
..... شش) مهارت فرار از موقعیت ارتباطی
..... هفت) مهارت تفوق
..... هشت) مهارت حل مسئله
..... نه) اهتمام به آراستگی ظاهر
..... ده) سبک پوشش متناسب با محیط ارتباطی
..... یازده) انطباق ظاهر فیزیکی با محتوای پیام

دوازده)	ملاحظه نکردن ظاهر در قضاوت	۶۹
سیزده)	تفکیک نگرش - ظاهر فیزیکی	۶۹
چهارده)	در پرائنتر قرار دادن حب و بغض	۷۰
پانزده)	کنترل حرکت های بدن در هنگام ارتباط کلامی	۷۱
شانزده)	کنترل نگاه	۷۱
هفده)	تقویت عضلات چشمی و صورت	۷۲
هجده)	پرهیز از نگاه طولانی و خیره شدن	۷۲
نوزده)	شناخت انواع رفتارهای چشمی	۷۲
الف)	نگاه خیره متقابل	۷۳
ب)	نگاه کنسویه	۷۳
ج)	پرهیز از نگاه	۷۳
د)	بی توجهی مؤدبانه	۷۳
ه)	خیره نگریستن	۷۳
بیست)	نرمی و آهستگی در صدا و آوا	۷۴
بیست و یک)	شناخت پیام های آوایی	۷۵
بیست و دو)	رعایت حدود شرعی در لمس	۷۵
بیست و سه)	شناخت پیام های رفتار لمسی	۷۶
بیست و چهار)	جهت یابی روان شناختی زمان در ارتباط	۷۷
بیست و پنج)	جهت یابی زیست شناختی زمان در ارتباط	۷۷
بیست و شش)	جهت یابی فرهنگی زمان در ارتباط	۷۷
	نتیجه گیری	۷۹
	کتاب نامه	۸۱

انسان وقتی می‌خندد، نشاط و شادی خود را با حرکت نشان می‌دهد یا اگر فردی به فرد دیگر سلام می‌دهد یا عصربه خیر می‌گوید، با بیان شفاهی دوستی و صمیمیت خود را به او ابراز می‌دارد و درواقع، به‌گونه‌ای ارادت خود را می‌فهماند. هم‌چنین زمانی که شخصی برای شخص دیگر کارت تبریک یا نامه‌ای می‌فرستد، هدف و منظور خود را به شکل کتبی ارائه می‌دهد و با او رابطه برقرار می‌کند.

تأثیرگذاری بر طرف ارتباط، نیازمند ایجاد ارتباطی منطقی و صحیح است. نقص در ارتباط، فهم را به خطا انداخته و حتی ممکن است به رفتار نامناسب منجر شود. ملاحظه این تعابیر که «چه مطلبی را می‌خواهیم انتقال دهیم؟»، «مطلب مذکور تا چه حد ساده یا پیچیده است؟»، «این پیام برای چه کسانی ارسال می‌شود؟»، «زبان، فرهنگ و توانایی‌های درک مخاطب پیام چگونه

است؟»، می‌تواند فرستنده را در ارسال پیام مناسب یاری دهد.

عناصر اصلی ارتباط عبارت‌اند از: مبدأ پیام (فرستنده)، مقصد پیام (گیرنده)، پیام و ابزار انتقال پیام. برخی اندیشه‌وران نیز پنج عنصر را در فرایند ارتباط، شناسایی کرده‌اند: فرستنده پیام، گیرنده پیام، پیام (محتوا)، وسیله ارتباط و اثر ارتباط. دو عنصر دیگر - یعنی موانع ارتباط و بازخورد - نیز در فرایند ارتباط میان فردی مهم است.

www.ketab.ir