

رأری و کمرویی یعنی

• نویسنده / ستارزوارزاده

• ویراستار / سید حسین جعفری



Sarfar Azad Publishers

- ♦ سرشناسه: زوارزاده، ستار، ۱۳۵۶-
- ♦ عنوان و نام پدیدآور: پرویی و کمرویی، یعنی ... / نویسنده ستار زوارزاده؛ ویراستار سیدحسین جعفری.
- ♦ مشخصات نشر: گرج: انتشارات سردار امین، ۱۴۰۳.
- ♦ مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۲۷-۵۳-۶
- ♦ وضعیت فهرست نویسی: فلیبا
- ♦ یادداشت: گنجانده: ص. ۱۳۴-۱۳۹.
- ♦ موضوع: ارتباط بین اشخاص / Interpersonal communication
- ♦ ارتباط گفتاری / Oral communication
- ♦ خجالت / Bashfulness
- ♦ مهارت‌های زبانی / Language arts
- ♦ جهراسی / Social phobia
- ♦ سناسه افزوده: جعفری، سیدحسین، ۱۳۶۳- ویراستار
- ♦ رده بنده: کنگره: B۶۶۲۷
- ♦ رده جی: ۱۵۸/۲
- ♦ شماره استاندارد ملی: ۹۹۴۷۹۰۸

♦ عنوان / پرویی و کمرویی، یعنی ...

- ♦ نویسنده / ستار زوارزاده
- ♦ ویراستار / سیدحسین جعفری
- ♦ ناشر / سردار امین
- ♦ نوبت چاپ / چاپ نخست ۱۴۰۴
- ♦ گرافیک داخلی / آوای آرامش
- ♦ تیراژ / ۱۰۰۰ نسخه
- ♦ شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۲۷-۵۳-۶
- ♦ ناظر ادبی / متین آقامیر کریمی
- ♦ طراح جلد / امیرحسین نورانی آتشگاه
- ♦ قیمت / ۱۵۰۰۰ تومان



دفتر مرکزی: گرج - گلشهر بلوار هوشیار میدان دفاع

مقدس - شهرک شهید چمران - کوی گلستان - پلاک ۴۸

۰۹۱۳۳۶۸۸۹۰۶

dokhtaranmaah@gmail.com

SA

Sardar Amin Publishers

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول: کمرویی و پررویی
۱۲	کمرویی
۱۴	انسان؟ رو کیست؟
۱۵	کمرویی همان دستنگاری
۱۵	دلایل کمرویی
۱۶	درمان کمرویی و خجست
۱۷	پررویی
۱۸	تعریف پررویی
۱۹	مفهوم پررویی
۱۹	اهمیت پررویی
۲۱	تأثیر پررویی بر ارتباطات انسانی در جامعه
۲۵	بخش دوم: مهارتهای ارتباطی
۲۶	تاریخ ارتباط
۲۷	دلایل ارتباط با دیگران
۲۸	نبود مهارت ارتباط موثر
۳۰	نیاز یادگیری مهارت ارتباطی

۳۴	هدف از یادگیری مهارت‌های ارتباطی
۳۵	مفهوم ارتباط
۳۶	تعریف ارتباط
۳۷	تعریف ارتباط موثر
۳۹	اجزای ارتباط
۴۰	انواع پیام در ارتباط
۴۱	انواع برقراری ارتباط موثر
۴۲	انواع پیام کلامی
۴۴	اشتباهات رایج در ارسال و دریافت پیام
۶۴	مهارت‌های اساسی برای داشتن ارتباط موثر
۶۸	مهارت ارتباط بین فردی
۶۹	مهارت‌های بین فردی چیست؟
۷۰	زبان بدن
۷۳	حالات چهره
۷۴	حرکات دست
۷۶	فاصله بین فردی
۷۷	نقش زبان بدن در حریم افراد
۷۹	بخش سوم: روش‌های ارتباطی
۸۰	انواع ارتباط

۸۰	شناسایی روش ارتباطی
۸۵	رفتار جرأت‌مندانه
۸۶	دلایل مهم رفتار جرأت‌مندانه
۸۹	بخش چهارم: نحوه ارتباط گرفتن
۹۱	مراحل ارتباط گرفتن با دیگران
۹۲	مرحله اول: شروع گفتگو
۹۴	مرحله دوم: ادامه گفتگو و ارتباط
۹۸	مرحله سوم: خاتمه گفتگو
۱۰۱	بخش پنجم: مقابله با کم‌رویی
۱۰۲	راههای کنار گذاشتن کمرویی
۱۰۳	ابراز وجود
۱۰۴	آشنایی با حقوق فردی
۱۰۵	حقوق و مسئولیت
۱۰۶	خصوصیات کلامی و غیرکلامی افراد جرأت‌مند
۱۰۸	تقویت ابراز وجود
۱۱۳	بخش ششم: برقراری ارتباط در گروههای مختلف
۱۱۴	ارتباط با کودکان
۱۱۴	چگونگی ارتباط با کودکان
۱۱۸	ارتباط با نوجوان

۱۱۹	چگونگی ارتباط با نوجوانان
۱۲۲	ارتباط با جوانان
۱۲۲	چگونگی ارتباط با جوانان
۱۲۳	ارتباط با بزرگسالان
۱۲۴	چگونگی ارتباط با بزرگسالان
۱۲۴	ارتباط با سالمندان
۱۲۵	چگونگی ارتباط با سالمندان
۱۲۷	سخن خ
۱۲۹	منابع

مقدمه

امروزه ما در جهانی زندگی می‌کنیم که ارتباطات در آن حرف اول را می‌زند و نحوه برقراری ارتباط با دیگران نشان دهنده میزان سلامت روان و بلوغ روانی - اجتماعی افراد است. در این عصر، ارتباط موثر و سالم، عاملی مهم برای داشتن زندگی سالم همراه با آرامش است. بنابراین یادگیری مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی و بین فردی یکی از نیازهای جامعه بشر امروزی است.

داشتن روابط درست و سالم با اشخاص مختلف، از خانواده و فامیل گرفته تا دوست و آشنا، به مساله بسیار مهمی در زندگی همه ماست. در این مورد، یک نکته قابل توجه این است که روابط درست و سالم در واقع داستانی نیست، بلکه ساختنی است! هر کدام از ما باید بلد بدانیم به مهارت ارتباطی چیست و روش‌های تقویت آن کدام است.

رای این که چه در زندگی شخصی چه محل کار موفق باشیم، باید به خوبی بدانیم که مهارت‌های ارتباطی چیست و از این مهارت‌ها در جهت شکل‌گیری ارتباطات موثر استفاده کنیم.

به طور یقین شما نیز تا کنون با افرادی برخورد داشته‌اید که

با دیگران به راحتی ارتباط برقرار می کنند، بدون احساس خجالت و ناراحتی خواسته ها و احساساتشان را بر زبان می آورند، از دیگران کمک می گیرند، آنها را به راحتی به خود جذب می کنند و به آسانی به دیگران "نه" می گویند. آنها در تعامل با دیگر افراد مورد سوء استفاده قرار نمی گیرند و با بچه دست دیگران نمی شوند. شاید از خود پرسیده باشید: چرا من مثل او نیستم؟ یا آرزو کرده باشید: ای کاش مثل او بودم. بدتر است بدانید این افراد مهارت هایی دارند که شما نیز باید این مهارت ها را فرا بگیرید و تمرین کنید تا در موقعیت های مختلف بتوانید خیلی خوب با دیگران ارتباط برقرار کنید و از همه مهارت ها را حفظ کنید.

کتاب که در حال خواندن آن هستید، به شما کمک می کند تا با کم رویی خود مقابله کنید و در ارتباط با دیگران مهارت کافی را به دست بیاورید.