

شناخت روشهای مؤثر در برقراری ارتباطات میان فردی

علی ابراهیم عابدلانی



www.DEHSARA.com

سرشناسه	عابدلانی، علی اکبر، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	شناخت روشهای مؤثر در برقراری ارتباطات میان فردی / مؤلف علی اکبر عابدلانی.
مشخصات نشر	رشت، دهسرا.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.
شابک	۳-۱۰۵-۱۹۷-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	کتابنامه.
موضوع	ارتباط بین اشخاص
رده بندی کنگره	۱۶۱۳ / BF
رده بندی دیویی	۱۵۸ / ۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۵۲۶۵۲

• نام کتاب : شناخت روشهای مؤثر در برقراری ارتباطات میان فردی

• مؤلف : علی اکبر عابدلانی

• ناشر : انتشارات دهسرا (ناشر برگزیده ی ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۸ و ۱۴۰۳)

• دفتر مرکزی : رده ایشگاه، رشت، خ لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور

• تلفن : ۰۵۱۲۳۳۰۹۷۱ - ۰۵۱۲۳۲۴۰۰۵۵۵ - ۰۱۳۲۳۲۴۰۰۵۵۵ - فکس : ۰۱۳۲۳۲۴۱۹۷۱

• حروفچینی و صفحه آرای : هنر و اندیشه، انتشارات دهسرا

• طرح جلد : آرنگ

• نوبت چاپ، تاریخ انتشار : چاپ پنجم، سال ۱۴۰۴

• شمارگان : ۱۰۰ جلد

• تعداد صفحات، قطع : ۹۶ صفحه، رقعه

• لیتوگرافی، چاپ و صحافی : لیتوگرافی هم‌زمان، چاپ توکل

• شماره استاندارد بین المللی کتاب : ۳-۱۰۵-۱۹۷-۹۶۴-۹۷۸

• قیمت : ۱۲۰،۰۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 اهمیت و ضرورت شناخت و فرا شناخت در برقراری ارتباط
۱۵	 ضرورت و اهمیت اطلاعات درست در برقراری ارتباط
	ارتباط چیست؟
	تعاریف ارتباط و تفاسیر آنها
	انواع ارتباط از نظر بارخورد
۲۹	 هدف ارتباط
۳۴	 انواع ارتباط با اساس افزایش کمی تعداد گیرنده پیام
۳۷	 ارتباط مؤثر چیست؟
۳۹	 الگوی تعاملی ارتباط
۴۱	 درک
۴۳	 نفوذ در نگرش
۴۷	 نفوذ و اثر گذاری بر دیگران از طریق برخورد
۵۰	 همدلی: بی تفاوتی، همدردی و همدلی
۶۰	 صداقت و مورد اعتماد بودن
۶۲	 ابر از وجود: حریم شخصی، سلطه پذیری، پرخاشگری و ابراز وجود
	تأکید قرآن مجید بر مهارت‌های شنیداری و دیداری و عقل و خرد
۷۵	 مهارت گوش دادن چیست؟
۸۳	 مهارت پرسش کردن
۸۸	 زبان تن
۹۴	 منابع

مقدمه:

هزاره سوم، عصری است که تغییرات شگفت انگیزی در آن بوجود آمد، برای درک این تغییرات اهمیت روشهای مؤثر در ارتباطات میان فردی نمایان میگردد. زیرا اگر نتوانیم دیگران را درک کنیم و شرایطی ایجاد کنیم که دیگران ما را درک کنند، چگونه می توانیم نیروهای تربیت کنیم که چرخه اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فنی و مهندسی این زندگی پیچیده را بگردانند؟ چطور می توانیم انسانهایی تربیت کنیم که معنی استقلال را بفهمند و دانش آگاهی، قدرتمندترند که دانا ترند، عدم برقراری ارتباط مؤثر و ناآگاهی و عدم شناخت وابستگی بدنبال دارد.

بنابراین کیفیت زیستن تغییر کرده و نیازهای ارتباط مؤثر راههای نوین تری را می طلبد، در اینجا نقش روانشناسی اجتماعی و جامعه شناسی و سایر علوم مربوط به ارتباطات میان فردی پررنگ تر می گردد. انسانها تفاوت های فرهنگی و اجتماعی فراوانی دارند، چگونه می توان از آنها علائق و باورهای آنها را شناخت و در آنها نفوذ کرد؟ نقطه نظرهای آنها را فهمید و با نقطه نظرهای خویش همراه نمود. برای برقراری ارتباطات مؤثر نیاز به مجموعه مهارتها داریم، در این کتاب سعی می شود بعضی از مهارتهای مهم مانند مهارت گوش دادن، نفوذ در نگرشها، سخن گفتن، تن گفتار، سوال کردن و غیره معرفی گردند.

ناتوانی در ایجاد ارتباط مؤثر، پی آمدهای زیادی دارد مانند کاهش در

قدرت تولید، ناکامی و خصومت، روحیه ضعیف، کاهش نوآوری و خلاقیت عدم ایجاد تفاهم، بی علاقگی در کارها و غیره، برای کاهش این نوع موانع باید در ایجاد رابطه مناسب با دیگران بر توانایی اعتماد به نفس و عزت نفس مان بیافزایم و علل مشکلات را شناسایی کنیم و راههای پیشگیری آنها را پیدا کنیم تا به یک ارتباط مؤثر و مناسب دست پیدا کنیم.

«علی اکبر فرهنگی استادگروانمایه ارتباطات معتقد است بسیاری از دردهای اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جامعه بر اثر بی توجهی به ارتباطات در است با دیگران و عدم آشنایی با ظرایف و زوایای این علم نسبتاً جدید از طرف بسیاری از شهروندان است. اگر پدری با فرزندان خود در انتخاب راه آینده اش دشواری دارد، اگر بانویی از ازدواج خود با همسرش آن رضایت ندارد، احساس نمی کند، اگر خریداری از خرید شادمان نیست. اگر دانش جویی علم را به رغم تلاش فراوان استاد و خود از کلاس درس و دانشگاه بهره نبرد و ساعات مجاورت سخت و دلتنگ کننده می باشند، اگر کارمندی از کار خویش با مدیریت سخت هراسان است و دایم به فکر جدایی از سازمان است و هرگز نمی تواند استعدادهای خود را در جهت دلخواه خویش بکار گیرد و صدها اگر دیگر، همه و همه ریشه در ارتباطات میان فردی نادرست دارد و با توجه به این فراگرد حیاتی به تدریج زندگی رنگ دیگری به خود خواهد گرفت و معنایی عمیق تر برای مان خواهد یافت.»

شاید این طور به نظر آید که موضوعی به این وسعت چه کسی یا کسانی توانایی ارائه راه حل های آن را دارند، البته کمتر نوشته ای یا تجربه ای توانایی پاسخ به این همه مشکلات ارتباط خواهد بود، اما هر چقدر به توانیم به رفع موانع ارتباطی به پردازیم به رابطه ریاضی $\frac{M'}{M}$ ارائه

شده توسط استاد گرانقدر آقای دکتر محسنیان راد یعنی کسر $1 < \frac{M'}{M}$ را به کسر $\frac{M'}{M} = 1$ نزدیکتر کنیم، ارتباط ما مؤثرتر است. در این جا رسالت معلمی خود را بهتر انجام داده ایم، اگر تجربه ای داریم، اندوخته ای از دیگران آموختیم، چرا آنها را ارائه ندهیم؟ انتقال این دانش به دیگران یک بارش (صدقه) علمی است و ذهن خود را خالی می کنیم تا آماده جذب دانش بیشتری و جدیدتری باشیم.

نکته آخر این که اگر ارتباط را فرایند بدانیم، به رویدادها و روابط به گونه ای پویا، پیوسته، متغیر و مداوم می نگریم، به چیزی فرایند گفته می شود که آغاز و پایانی نداشته و توالی منظمی از رویدادها باشد. یعنی ارتباط ساکن و ایستایی نیست بلکه جاری است و اجزای آن در تعاملند و بر یکدیگر تأثیر می گذارند. بدین ترتیب شناخت اجزای فرایند و استفاده مؤثر از آنها مستلزم کسب مهارتهایی است، که باید آنها را آموخت تا تفهیم و تفاهم راحت تر صورت گیرد.