

نوا
م

ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی

دکتر حسین عبداللہی

سرشناسه: عبداللهی، حسین
عنوان و نام پدیدآور: ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی / حسین عبداللهی
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۰۵-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۹۳.
موضوع: ارتباط بین اشخاص
موضوع: روابط بین اشخاص
موضوع: روابط اجتماعی
موضوع: رفتار
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۴۲۶ الف/۶۳۷BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۵۴۹۱



ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی

نویسنده: دکتر حسین عبداللهی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - صفحه آرایی: ع.خرمشاهی
ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات - ناظر چاپ: ابوذر ملک‌یان
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ - قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹،

طبقه همکف

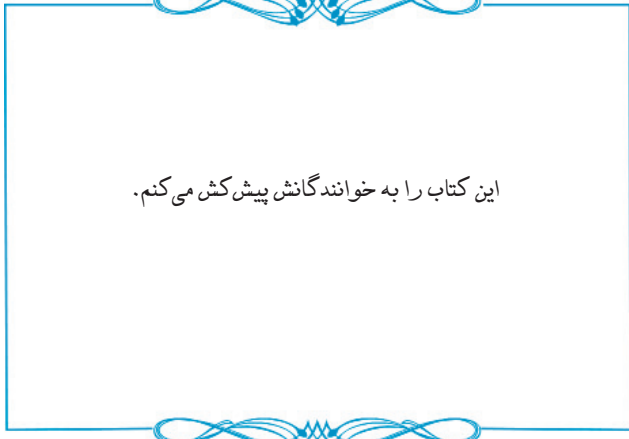

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

حق چاپ محفوظ است.


وینست
محمد مصدق

نامتلاز دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت



این کتاب را به خوانندگانش پیش کش می‌کنم.



فهرست

مقدمه.....	۱۷
فصل اول - مبانی و مفاهیم روابط انسانی	۲۱
اهمیت روابط انسانی	۲۱
فلسفه زندگی شما چیست؟	۲۵
چرا رابطه انسانی برقرار می‌کنیم؟.....	۲۶
سطح برقراری رابطه انسانی	۳۰
مفهوم ارتباط و تعریف رابطه انسانی	۳۱
انواع رابطه	۳۴
مؤلفه‌های اصلی ارتباط	۳۹
مدل عمومی ارتباط	۴۱
عوامل عمده مؤثر در برقراری روابط انسانی	۴۳
موانع برقراری رابطه مؤثر	۴۵
برخی نظریه‌های رابطه بین فردی	۴۸
نظریه تبادل اجتماعی	۴۸
نظریه برابری (تساوی حقوق).....	۴۹



۶..... نظرافت‌های رفتار و روابط انسانی

۵۰ نظریه زیستی اجتماعی
۵۱ نظریه نفوذ اجتماعی
۵۱ اصول روابط انسانی
۵۸ تحلیل روابط انسانی
۵۸ تصویر بزرگ روابط انسانی
۵۹ فرهنگ و روابط انسانی
۵۹ برقراری رابطه انسانی هزینه یا سرمایه‌گذاری؟
۶۱ رفتار چگونه شکل می‌گیرد
۶۱ اصول بهداشت روانی
۶۳ فصل دوم - خودشناسی و رابطه با خود
۶۴ نقش شناخت خویشتن در برقراری رابطه
۶۶ ذهن ما سرچشمه همه چیز است
۶۶ رابطه با خود
۶۹ خودشناسی (خود را کشف کنید)
۷۲ قدرت اراده و اقدام برای تغییر
۷۴ به توانایی خود برای کنار آمدن و حل مشکلات ایمان داشته باشیم
۷۵ به خاطر خودمان (حفظ انرژی روحی و جسمی)
۷۷ تصویر ذهنی
۷۸ دست از افکار مزاحم و خودخوری برداریم
۸۲ خوشبختی را درون خود بجوییم
۸۵ ارزیابی و بازنگری روابط انسانی
۸۷ خودارزشیابی
۸۷ فهرست پرسش‌های خودارزشیابی



فهرست مطالب ۷

۹۰	ارزشیابی دوستان و همکاران از ما
۹۱	رابطه بین خودشناسی و خودسازی
۹۱	شخصیت خود را به دیگران بشناسانیم
۹۳	تأثیر ادراک و ذهنیت بر رفتار و روابط انسانی
۹۷	خودفاش سازی
۱۰۱	گاهی به خلوت برویم
۱۰۱	به فکر سلامتی خود باشیم
۱۰۴	خود را از ترس برهانیم
۱۰۵	قوی و متکی به خود باشیم
۱۰۶	بیش خود را وسعت بخشیم
۱۰۷	حقوق خود را بشناسیم
۱۰۷	به تعالی خود بیندیشیم
۱۰۹	فصل سوم - رابطه با دیگران
۱۰۹	یادگیری اجتماعی
۱۱۰	نقش های اجتماعی
۱۱۰	تأثیر اولین برخورد
۱۱۳	در باره افرادی که با آنان رابطه داریم چگونه فکر می کنیم؟
۱۱۳	نسبت به دیگران قضاوت نکنیم
۱۱۵	آیا می توانیم همگان را از خود راضی نگه داریم؟
۱۱۶	مخاطب شناسی در روابط انسانی
۱۱۸	همخوانی و تناسب، اساس رابطه انسانی
۱۱۹	دوستان قدیمی را فراموش نکنیم



۸..... ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی

- ۱۲۰..... وابستگی و رابطه انسانی
- ۱۲۰..... سوء تفاهم
- ۱۲۱..... سوء استفاده در روابط انسانی
- ۱۲۲..... افتادن در دام روابط
- ۱۲۲..... گذشت و بخشش
- ۱۲۳..... آگاهی و شناخت کلید موفقیت در روابط انسانی
- ۱۲۵..... الگوی رفتاری خود را به دیگران تحمیل نکنیم
- ۱۲۶..... به رفتارهای رابطه‌ای دیگران پاسخ دهیم
- ۱۲۶..... تنوع در روابط انسانی
- ۱۲۷..... اعتمادسازی
- ۱۲۹..... وقتی نفر سومی وارد رابطه می‌شود
- ۱۲۹..... پول، منافع مادی و روابط انسانی
- ۱۳۰..... دخالت در زندگی دیگران
- ۱۳۱..... صمیمی نبودن نشانه تنفر نیست!
- ۱۳۱..... دوستان واقعی
- ۱۳۳..... مراقب حسادت حسودان باشیم
- ۱۳۴..... به آداب و رسوم دیگران احترام بگذاریم
- ۱۳۵..... **فصل چهارم - رابطه زناشویی**
- ۱۳۵..... ازدواج
- ۱۳۷..... روابط زن و مرد
- ۱۳۹..... رابطه عاشقانه
- ۱۴۱..... رابطه جنسی
- ۱۴۲..... روان‌شناسی زنان



خانواده را به کانون امن و پناهگاه تبدیل کنیم.....	۱۴۴
تفاهم، حلال بسیاری از مشکلات زندگی.....	۱۴۵
فصل پنجم - مهارت‌های برقراری روابط انسانی.....	۱۴۷
تحلیل نیاز در روابط انسانی.....	۱۴۸
چگونگی ایجاد یا به هم خوردن رابطه.....	۱۵۰
ایجاد رابطه آسان‌تر از حفظ آن است.....	۱۵۱
کهنه شدن تجربه و مهارت رابطه.....	۱۵۲
رابطه به عنوان ابزار اقتناع.....	۱۵۲
واکنش مناسب نشان دهیم.....	۱۵۴
آداب سخن گفتن.....	۱۵۴
چگونه کنترل یک گفتگو را به دست گیریم؟.....	۱۵۹
آیین سخنرانی.....	۱۶۱
کارکردهای مثبت سخنرانی.....	۱۶۱
مراحل سخنرانی.....	۱۶۲
کارهایی که برای ارائه سخنرانی اثربخش باید صورت گیرند.....	۱۶۲
ظرافت‌های سخنرانی.....	۱۶۴
نکاتی که انجام آن‌ها به یادگیری و بهبود مهارت سخنرانی کمک می‌کنند.....	۱۶۵
مهارت خاتمه دادن به دیدار.....	۱۶۵
مهارت گوش دادن.....	۱۶۶
گوش مفت.....	۱۷۰
ارتباط نوشتاری.....	۱۷۰
مهارت نقد کردن.....	۱۷۱



- ۱۷۲..... چگونه با افراد مزاحم و غیرمنطقی رفتار کنیم؟
- ۱۷۵..... راز موفقیت
- ۱۷۶..... کنترل خشم
- ۱۷۸..... تغییر موقعیت نامطلوب
- ۱۷۹..... مهارت‌های کسب حمایت
- ۱۷۹..... شوخی کردن
- ۱۸۰..... روابط انسانی در محیط کار
- ۱۸۲..... روش خلع سلاح
- ۱۸۲..... تکنیک صفحه شکسته
- ۱۸۲..... مهارت مذاکره
- ۱۸۵..... **فصل ششم - مدیریت روابط انسانی**
- ۱۸۵..... مهار واکنش‌ها
- ۱۸۶..... به دنبال راه‌حل باشیم
- ۱۸۶..... نقش آگاهی در زندگی
- ۱۸۷..... زندگی همانی است که خود می‌سازیم
- ۱۸۷..... ایمان، یقین و باور
- ۱۸۸..... دیدن مسائل در اندازه واقعی
- ۱۸۹..... آیا هر رابطه‌ای خوب است؟
- ۱۸۹..... مدیریت زمان در روابط انسانی
- ۱۹۰..... هر چیزی به جای خود
- ۱۹۱..... تمرکز بر فرایند یا نتیجه
- ۱۹۲..... حفظ اسرار خصوصی
- ۱۹۳..... چه کسانی را در زندگی نگه دارید؟



۱۹۴	وظیفه نظارتی و درک رابطه
۱۹۴	ظرفیت افراد را بسنجیم
۱۹۵	تغییر در الگوهای زندگی
۱۹۵	هماهنگی بین پندار، گفتار و رفتار
۱۹۶	هماهنگی و انسجام جمعی
۱۹۶	نپذیرفتن آنچه از دستان بر نمی آید
۱۹۷	نگذاریم مسائل بچه‌ها، رابطه بزرگ‌ترها را به هم بزند
۱۹۸	خاطرات ناخوشایند را دور بریزیم
۱۹۹	حرص درمی آورند و برنده می شوند
۱۹۹	سازگاری با مردم
۲۰۰	مدیریت انرژی‌های روحی و روانی
۲۰۱	آرامش
۲۰۳	فصل هفتم - راهکارهای بهبود و ارتقای رابطه
۲۰۳	برنامه روابط انسانی بنویسیم
۲۰۴	چگونه روابط انسانی خود را بهبود بخشیم؟
۲۰۵	تقویت رفتارهای ارتباطی
۲۰۶	ماهی را هر وقت از آب بگیریم تازه است
۲۰۷	جور دیگری فکر کنیم
۲۰۷	باور به معجزه
۲۰۸	محبت کلید برقراری رابطه
۲۰۹	اجتماعی بودن، پرهیز از انزوا و گوشه‌گیری
۲۱۰	انتظارات
۲۱۱	ترکیب احساس با شناخت



- ۲۱۲..... رابطه‌ای که به هم بخورد، همان بهتر که برقرار نشود
- ۲۱۳..... دوستی‌های مضر را به هم بزنیم!
- ۲۱۴..... تدریجی بودن روابط انسانی
- ۲۱۵..... اگر کسی را دوست داریم در اظهار آن درنگ نکنیم
- ۲۱۶..... پذیرش انتقاد به نفع ماست
- ۲۱۶..... رویدادهای زندگی را به تراژدی تعبیر نکنیم
- ۲۱۷..... درس گرفتن از هر اتفاقی
- ۲۱۸..... با افراد موفق و مثبت‌اندیش معاشرت کنیم
- ۲۲۰..... در برقراری و تداوم رابطه همیشه پیش قدم باشیم
- ۲۲۱..... شبکه‌ای از افراد همسخن با خود بسازیم
- ۲۲۱..... تأثیر نگرش بر رفتار و رابطه انسانی
- ۲۲۲..... هنر انجام دادن کارها به وسیله دیگران
- ۲۲۳..... لازم نیست به هر رفتاری واکنش نشان دهیم
- ۲۲۴..... با آنچه نمی‌توانیم مقابله کنیم سازگار باشیم!
- ۲۲۵..... پذیرش تفاوت‌ها
- ۲۲۶..... برای مشکلی که با پول قابل برطرف شدن است غصه نخوریم
- ۲۲۷..... پرهیز از مجادله
- ۲۲۷..... مشکلات رابطه‌ای را با گفتگو حل کنیم
- ۲۲۸..... هیچ‌زمانی برای تغییر دیر نیست
- ۲۲۸..... نگذاریم بازار شایعات داغ شود
- ۲۲۸..... افکار غیرسازنده گذشته را رها کنیم
- ۲۲۹..... مواظب دلبستگی‌هایمان باشیم!
- ۲۳۰..... بر جذابیت خود بیفزاییم



۲۳۱	برای خود زندگی کنیم نه دیگران
۲۳۱	در جستجوی مشترکات باشیم
۲۳۲	در برقراری روابط مهم و حساس زود تصمیم نگیریم
۲۳۳	قطع رابطه هم ذهنی است و هم جسمی
۲۳۴	اندر فواید خاموشی
۲۳۴	رابطه ناخواسته را به رابطه خواستنی تبدیل کنید
۲۳۶	عذرخواهی برای اشتباهات، از احترام ما نمی‌کاهد
۲۳۶	احساس مسئولیت کردن
۲۳۷	اطرافیان خود را بشناسیم
۲۳۹	فصل هشتم - زبان بدن
۲۴۱	رابطه کلامی
۲۴۲	رفتار و رابطه غیرکلامی
۲۴۷	نشانه‌های زبان بدن
۲۵۰	ویژگی‌های زبان بدن
۲۵۱	حریم شخصی
۲۵۲	زبان چهره
۲۵۴	مدیریت حالات و حرکات صورت
۲۵۶	زبان چشم
۲۵۸	زبان سکوت
۲۶۰	چگونه زبان بدن را بیاموزیم؟
۲۶۳	فصل نهم - روابط انسانی و فناوری
۲۶۳	انسان و فناوری
۲۶۵	فناوری اطلاعات و ارتباطات و یادگیری



- ۲۶۵..... فناوری اطلاعات و ارتباط و تأثیر آن بر روابط انسانی
- ۲۶۶..... مشکلات رابطه‌ای در فضای مجازی
- ۲۶۹..... فصل دهم - طرحی نو در رفتار و روابط انسانی
- ۲۶۹..... طرحی نو در اندازید
- ۲۷۰..... تا زنده‌اید زندگی کنید
- ۲۷۰..... تجسم ذهنی
- ۲۷۱..... شاد زیستن وظیفه است
- ۲۷۳..... معنای زندگی
- ۲۷۴..... قدر عافیت را دانستن
- ۲۷۵..... بن‌بست‌ها ساختگی‌اند
- ۲۷۶..... رابطه با طبیعت
- ۲۷۷..... نعمت بی‌خبری
- ۲۷۷..... آگاهانه، دوباره متولد شویم
- ۲۷۹..... ایفای نقش بر صفحه گیتی
- ۲۸۰..... این نیز بگذرد
- ۲۸۰..... رنج‌ها آموزگار عافیتند
- ۲۸۲..... پیوسته امیدوار باشیم
- ۲۸۲..... احساس خود را فریاد بنیم!
- ۲۸۴..... خوشبینی و بدبینی
- ۲۸۵..... مثبت‌اندیشی
- ۲۸۸..... فواید تفکر مثبت بر اساس پژوهش‌های کلینیک مایو (آمریکا)
- ۲۸۸..... آیا مثبت‌اندیشی واقعاً در تغییر زندگی مؤثر است؟
- ۲۸۸..... چگونه مثبت بیندیشیم؟



فهرست مطالب ... ۱۵

۲۹۱	حق انتخاب، حسن انتخاب
۲۹۲	عادت‌های خوب را جایگزین عادت‌های نامناسب کنیم
۲۹۲	روانشناس باشیم
۲۹۲	حکایت همچنان باقی است
۲۹۳	فهرست منابع و مآخذ