

نور

به سوی دیگران

دیوید دبلیو جانسون

مترجم:

دکتر رباب حامدی

دکترای روان‌شناسی عمومی

شابک: ۲-۲۳-۷۱۵۲-۶۰۰-۶۰۰۹۷۸ ریال
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۶۲۶۱۲
عنوان و نام پدیدآور: به سوی دیگران / اثر دیوید دبلیو جانسون؛ مترجم رباب حامدی.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۲۱۹ ص: مصور، جدول.
یادداشت: عنوان اصلی: Reaching out: interpersonal effectiveness and self-actualization, 1990.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت همین عنوان توسط انتشارات قطره و هنوز در سال ۱۳۸۹ چاپ شده است.
موضوع: روابط بین اشخاص
Interpersonal relations
موضوع: خودسازی
موضوع: (Self-actualization (Psychology
موضوع: اختلاف بین اشخاص
Interpersonal conflict
موضوع: ارتباط بین اشخاص
Interpersonal communication
رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳۴
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹۲۶/۱۱۰۶ HM
سرشناسه: جانسون، دیوید دبلیو، ۱۹۴۰ - م. Johnson, David W.
شناسه افزوده: حامدی، رباب، ۱۳۴۳ - ، مترجم
وضعیت فهرست نویسی: فیبا



به سوی دیگران

نویسنده: دیوید دبلیو جانسون

مترجم: دکتر رباب حامدی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه آرای: ع. خرمشاهی - ویرایش: نرگس مساوات، الهام اثنی عشری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد حسن
میرزا محمد صالح
میرزا محمد صالح

نامت از دفتر زمانه فتد

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

تقدیم به

یار و همراه زندگی ام

هادی

فهرست مطالب

فصل ۱ - اهمیت روابط بین فردی.....	۷
فصل ۲ - خودفاش سازی.....	۳۱
فصل ۳ - ایجاد و حفظ اعتماد.....	۶۱
فصل ۴ - افزایش مهارت های بین فردی.....	۷۱
فصل ۵ - ابراز کلامی احساسات.....	۸۹
فصل ۶ - ابراز احساسات به شیوه غیرکلامی.....	۱۰۷
فصل ۷ - گوش کردن و پاسخ دادن.....	۱۱۵
فصل ۸ - حل اختلافات بین فردی.....	۱۲۷
فصل ۹ - رویارویی و مذاکره.....	۱۴۷
فصل ۱۰ - خشم، استرس و مدیریت احساسات.....	۱۵۹
فصل ۱۱ - موانع روابط بین فردی.....	۱۸۹
سخن آخر.....	۲۰۹
منابع.....	۲۱۶

فصل ۱

اهمیت روابط بین فردی

ضرورت ارتباط

دوست کسی است که بتوانیم همهٔ مکنونات قلبی خود را
برایش آشکار کنیم و بدانیم که او با لطیف‌ترین دست‌ها آن‌ها
را الک خواهد کرد؛ آنچه را ارزشمند است با مهربانی نگه
می‌دارد و بقیه را دور می‌ریزد.

ضرب‌المثل عربی

دانش آموز جدید وارد سالن غذاخوری مدرسه می‌شود. به اطراف
می‌نگرد و می‌کوشد جایی برای نشستن پیدا کند. هیچ‌کس را نمی‌شناسد،
اما امید زیادی دارد که بین آن جمع دوستانی پیدا کند. شاید در آن سالن
کسانی نشسته باشند که در آینده صمیمی‌ترین دوستان یا همکاران او
شوند یا کسانی که در صورت بروز مشکل در روابطشان، او را دوست
نداشته باشند و طرد یا تحقیرش کنند. مثل این‌که زندگی این دانش‌آموز
جدید که در آستانهٔ در ورودی ایستاده، تحت‌تأثیر این شرایط است. آیا