



سلامت اجتماعی

مهارت‌های روابط اجتماعی و حقوق شهروندی

مهدی فدایی

فهرست

مقدمه.....	۹
دیباچه.....	۱۱

۱) الگوهای ارتباط اجتماعی

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

۳۷	پنج) الگوی ادب گفتاری
۳۹	الف) پرگویی و زیاده‌روی در سخن
۴۲	ب) بیهوده‌گویی
۴۳	شش) الگوی مسئولیت‌پذیری
۴۵	هفت) الگوی پاسخگویی
۴۶	هشت) الگوی محبت
۴۸	نه) الگوی همدلی
۵۱	ده) الگوی تغافل
۵۳	یازده) الگوی پیش‌بینی‌پذیری
۵۴	دوازده) الگوی مهار خشم
۵۵	سیزده) الگوی بخشش

۲) مهارت‌های ارتباط اجتماعی

۵۸	یک) انگارهٔ تنوع نه تبعیض
۵۹	دو) پرسش‌های هدف‌دار
۶۰	سه) ملاحظهٔ میزان آگاهی طرف ارتباط
۶۲	چهار) شناخت میزان تحمل طرف ارتباط
۶۲	پنج) ترسیم نقشهٔ ذهنی
۶۳	شش) مهارت فرار از موقعیت ارتباطی
۶۴	هفت) مهارت تفوق
۶۵	هشت) مهارت حل مسئله
۶۷	نه) اهتمام به آراستگی ظاهر
۶۷	ده) سبک پوشش متناسب با محیط ارتباطی
۶۸	یازده) انطباق ظاهر فیزیکی با محتوای پیام



دوازده)	ملاحظه نکردن ظاهر در قضاوت	۶۹
سیزده)	تفکیک نگرش - ظاهر فیزیکی	۶۹
چهارده)	در پراتنز 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 یک سویه	۷۳
ج)	پرهیز از نگاه	۷۳
د)	بی توجهی مؤدبانه	۷۳
ه)	خیره نگرستن	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		
کتاب نامه		

مقدمه

انسان وقتی می‌خندد، نشاط و شادی خود را با لبخند نشان می‌دهد یا اگر فردی به فرد دیگر سلام می‌دهد یا عصر به خیر می‌گوید، با بیان شفاهی دوستی و صمیمیت خود را به او ابراز می‌دارد و درواقع، به گونه‌ای 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 برطرف 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.

