

معجزه ارتباط

و

ان. ال. پی.

جری ریچاردسون

برگردان مهدی قراچه‌داغی

چاپ هجدهم

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۶

فهرست

«ارتباط مؤثر» و ان. ال. پی. (دکتر عیسی جلالی) نه	
سخنی با خوانندگان پانزده	
مقدمه ۱	
مروری اجمالی بر این کتاب ۵	
جنبه‌های نظری ۷	
آیا این فریبکاری نیست؟ ۱۱	

بخش اول

رپورت: رپورت چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟

۱۳

ایجاد ارتباط مؤثر ۱۵	
قانون راه‌حلهای متنوع ۱۷	
راه ایجاد ارتباط مؤثر: همگام شدن ۲۱	
تو را دوست دارم زیرا شبیه من هستی ۲۳	
همگام شدن با روحیه دیگران ۲۵	
زبان بدن ۳۱	
چگونه با زبان بدن حرف می‌زنیم ۳۳	
چگونه با زبان دیگران حرف بزنیم ۳۹	

۱۱۵ چگونه نقطه نظر خود را به شکلی که تولید مقاومت نکند ارائه کنیم
۱۲۱ همگامی در آینده
۱۲۳ خاطرات گذشته: یک منبع قدرتمند ناخودآگاه
۱۳۵ تلقینهای پنهانی
۱۳۷ سؤالا و فرامین تلویحی
۱۴۱ چگونه یک گفت‌وگو را کنترل کنیم
۱۴۵ خلاصه
۱۴۷ تمرینات پیشنهادی

بخش چهارم

روبه‌رو شدن با مقاومت

۱۴۹

۱۵۱ مقاومت چیست و راه برخورد با آن کدام است
۱۵۹ مقاومت در برابر تغییر
۱۶۳ زندگی مسابقه نیست
۱۶۷ تشویق اشخاص به صحبت
۱۷۱ استفاده خلاق از پریشانی
۱۷۳ روبه‌رو شدن با مخالفتها
۱۸۳ روبه‌رو شدن با شخصیت‌های مقاوم
۱۸۹ هنر یافتن راه‌های گوناگون برای مشاهده و ارزیابی رفتار
۱۹۵ فرو نشاندن خشم و خصومت
۱۹۹ خلاصه
۲۰۱ تمرینات پیشنهادی
۲۰۳ کلام آخر

۴۵ روبه‌رو شدن با باورها و عقاید
۴۹ هماهنگی در تنفس
۵۱ مرحله بعد: هدایت کردن
۵۷ وقتی همگام شدن صلاح نیست
۵۹ نتایج همگام شدن
۶۱ خلاصه
۶۳ تمرینات پیشنهادی

بخش دوم

هنر برقراری ارتباط روشن

۶۵

۶۷ بفهمیم که دیگران چگونه می‌فهمند
۷۳ دیدن باور کردن است؛ شنیدن باور کردن است؛ ...
۷۵ شناسایی شیوه‌های ادراکی
۷۷ چگونه شرایطی فراهم کنیم که دیگران ما را درک کنند
۸۳ استفاده همزمان از روشهای مختلف ایجاد ارتباط مؤثر
۸۷ گوش دادن پویا
۹۱ توجه به معانی پنهان
۹۵ خلاصه
۹۷ تمرینات پیشنهادی

بخش سوم

هنر متقاعد کردن

۹۹

۱۰۱ چگونه به خواسته خود برسیم
۱۰۳ چگونه به یک نقطه نظر جالب برسیم
۱۰۵ شناسایی روشهای تصمیم‌گیری

«ارتباط مؤثر» و «ان. ال. پی»

آیا به نقش و اهمیت «ارتباط مؤثر» در روابط انسانی، کار و بطور کلی زندگی توجه دارید؟ آیا می‌توان از طریق تکنیکهای روانشناسی و «ان. ال. پی» به ارتباط مؤثر دست یافت؟

چه فرقی است بین «ارتباط مؤثر» و «ارتباط غیر مؤثر»؟

«ارتباط مؤثر» در خانواده، آموزش و پرورش و در سازمان و مدیریت چه اثرات و نتایج دارد؟

نقش «ارتباط غیر مؤثر» در به وجود آمدن و تشدید عصبیت، احساس ناکامی، پرخاشگری، کینه‌جویی، نفرت، اضطراب، خشم و افسردگی چگونه است؟

اثر «ارتباط مؤثر» در تقویت سلامت روانی، اعتماد بنفیس، آرامش، موفقیت، رضایت از خود، رفع مقاومتها و افزایش قدرت متقاعد کردن و اقناع چیست؟

دنیای جالبی داریم. دو دانشمند به نامهای دکتر ریچارد بندلر و دکتر جان گریندر به پژوهشهایی در زمینه ساختارهای «دست‌یابی به بهترین‌ها» و نتیجه‌بخشی، اثربخشی و فایده‌بخشی گفتار، رفتار و پندار انسان پرداختند. از