

## فهرست مطالب

مقدمه..... ۱

### فصل اول

تأثیر زبان در انتقال پیام..... ۵

معیارهای اساسی در آموزش ..... ۷

واژه «ارتباط»..... ۹

پیام ..... ۱۱

عناصر پیام..... ۱۱

ویژگی‌های پیام..... ۱۱

اختلال‌های ارتباطی..... ۱۲

### فصل دوم

مهارت‌های افزایش نفوذ کلام..... ۱۵

اهمیت ارتباط کلامی..... ۱۷

زبان، فرهنگ و اجتماع..... ۱۷

مهارت‌های افزایش نفوذ کلام از منظر اسلام..... ۱۹

۱. کم‌گویی..... ۱۹

- آثار کم‌گویی..... ۱۹
- عیب‌پوشی..... ۱۹
- پاسخ نیکو شنیدن..... ۲۰
- کاهش احتمال خطا..... ۲۱
- ارتباط با غیب..... ۲۱
- نشان خرد و عقل..... ۲۲
- دو پیامد اصلی پرحرفی..... ۲۲
- اهل آتش شدن..... ۲۲
- دروغ‌گویی..... ۲۳
۲. صداقت در گفتار..... ۲۳
- الف) آثار راست‌گویی..... ۲۴
- اصلاح اعمال..... ۲۴
- تسلیم و رستگاری..... ۲۵
- رسیدن به مقامات معنوی..... ۲۵
- ب) راستی‌آزمایی..... ۲۶
- سازگاری سخن و عمل..... ۲۶
- اهل انفاق هستند و مال خود را در راه خدا خرج می‌کنند..... ۲۷
- همراهی کلام با عمل..... ۲۷
۳. خوش‌زبانی..... ۲۷
- نشانه‌های سخن خوش و دلنشین..... ۲۸
- با فکر و اندیشه هماهنگ است..... ۲۸
- سخن دلنشین همراه با ادب است..... ۳۰
۴. نظم و آراستگی و خوش‌فهمی..... ۳۱

۳۱	.....۵. اتقان و استواری کلام.
۳۲	.....۶. پاکیزگی گفتار و کلام.
۳۲	.....۷. درک موقعیت
۳۲	.....۸. ملایمت و نرمی
۳۳	.....۹. سخن لغو و بی‌فایده نباشد
۳۵	.....۱۰. پرهیز از کلام زشت و مستهجن
۳۶	.....۱۱. سکوت کردن
۳۷	.....رابطه سکوت و ادب
۳۹	.....تعمیق تفکر و استواری عقل
۳۹	.....۱۲. بلاغت کلام.
۳۹	.....۱۳. انتقال تدریجی و گام به گام
۴۰	.....۱۴. کلام گاهی باید با تکرار همراه باشد
۴۲	.....۱۵. ساده و به دور از تکلف
۴۳	.....۱۶. زیبا و آراسته باشد
۴۵	.....اثر سخن زیبا و نیکو
۴۶	.....۱۷. آگاهانه باشد
۴۶	.....۱۸. انعطاف داشته باشد
۴۷	.....۱۹. شایعه نباشد
۴۷	.....۲۰. منصفانه باشد
۴۹	.....۲۰. فصیح باشد

### فصل سوم

۵۱	.....تمرینهایی برای جلوگیری از اختلالات ارتباطی
۵۳	.....راه‌های بهبود مهارت‌های ارتباط کلامی

۱. به کودک اعتماد به نفس بدهید..... ۵۳
۲. آموزش تکلم را برای کودک سخت نکنید..... ۵۳
۳. پرخاش نکنید..... ۵۴
۴. به او شعرهای کودکانه بیاموزید..... ۵۴
۵. مدام از او غلط نگیرید..... ۵۴
۶. پایبند زمان و مکان باشید..... ۵۵
۷. به بهبود شنوایی او کمک کنید..... ۵۵
۸. صدای حرف زدن او را ضبط کنید..... ۵۶
- مهارت‌های سه گانه ارتباط کلامی..... ۵۷
- خواندن و مطالعه..... ۵۷
- نوشتن..... ۵۸

### فصل چهارم

- عوامل مؤثر بر کلام و ارتباط..... ۶۱
۱. اثر نگرش بر ارتباطات کلامی..... ۶۳
- کارکرد نگرش‌ها..... ۶۴
- امکان پیش‌بینی رفتار..... ۶۴
- نقش رفتار در شناخت شخصیت افراد..... ۶۴
- نقش نگرش‌ها در تشخیص پیش‌داوری‌ها..... ۶۵
۲. اثر تغذیه مناسب بر ارتباطات کلامی..... ۶۷
- صبحانه بخورید..... ۶۷
- آب یا آب میوه طبیعی بنوشید..... ۶۸
- خوراکی‌های سبک همراه خود داشته باشید..... ۶۸
- ناهار را از خانه ببرید..... ۶۸

۶۹	چیزهای ناسالم را از محیط‌تان دور کنید .....
۶۹	برای خانه غذاهای سالم تهیه کنید .....
۶۹	چند ماده غذایی که استرس را از بین می‌برند .....
۶۹	۱. عسل .....
۷۰	۲. بادام .....
۷۰	۳. ماهی .....
۷۰	۴. گل کلم سبز (کلم بروکلی) .....
۷۱	۵. مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات مرکب .....
۷۱	۶. شیر .....
۷۱	۷. طالبی و پنیر .....
۷۲	مواد غذایی که تأثیرات خاص بر رفتار دارند .....
۷۲	۱. غذاهای محرک هوشیاری .....
۷۳	۲. غذاهای آرام‌بخش .....
۷۳	۳. غذاهای افزایش دهنده هوش و زیرکی .....
۷۳	۴. مواد غذایی نشاط‌آور .....

### فصل پنجم

۷۷	نقش مهارت‌های ترویجی بر رشد کلام و ارتباطات .....
۸۰	نقش خانواده در بهبود روابط .....
۸۲	خانواده و جامعه‌پذیری .....
۸۵	مدیریت هیجان در روابط کلامی .....
۸۷	شرمنده‌سازی .....
۸۸	اثر جامعه بر روابط کلامی .....

## فصل ششم

- ۹۱ ..... نقش الگوهای دینی بر کلام و ارتباطات
- ۹۳ ..... تأثیر الگوهای دینی و بر کلام و ارتباطات
- ۹۳ ..... الگوی گفتاری اهل بیت علیهم‌السلام
- ۹۴ ..... محبوبیت فراگیر پیامبر صلی‌الله‌عنه‌وآله‌وسلم‌وآل‌ه‌وآل‌ه‌وسلم‌وآل‌ه‌وسلم‌وآل‌ه‌وسلم
- ۹۵ ..... ایجاد خلق عظیم
- ۹۵ ..... برخورد مهرآمیز با مردم
- ۹۸ ..... راز عزت داشتن
- ۹۹ ..... دوری از عجز
- ۹۹ ..... دوری از ذلت و اهانت
- ۱۰۱ ..... تربیت فرزندان با هدف تقویت روابط
- ۱۰۱ ..... ۱. محبت
- ۱۰۲ ..... ۲. ملاحظه تفاوت‌های فردی
- ۱۰۳ ..... ابزار و فنون تربیت دینی کودکان برای تقویت ارتباط کلامی
- ۱۰۳ ..... داستان
- ۱۰۴ ..... جلسات و محافل مذهبی
- ۱۰۵ ..... رفتارهای مذهبی گروهی
- ۱۰۵ ..... شیوه‌های استدلالی و منطقی
- ۱۰۷ ..... فنون تربیتی فرزندان برای افزایش مهارت‌های کلامی
- ۱۱۰ ..... پنج آفت در ارتباطات کلامی
- ۱۱۱ ..... ۱. دشنام
- ۱۱۴ ..... ۲. زخم زبان
- ۱۱۷ ..... ۳. تهمت زدن

۱۱۹	دوری از جایگاه تهمت.....
۱۱۹	۴. تمسخر.....
۱۲۶	۵. دروغ.....
۱۲۶	ریشه‌های دروغ.....
۱۲۶	بی‌ایمانی.....
۱۲۷	حسادت.....
۱۲۷	عصیان.....
۱۲۹	بی‌حیایی.....
۱۳۱	منابع.....