

۲۱۹۵۸۱۵
۱۴۰۰/۳/۱۲

دوستی: لذت ارتباط

تألیف :
آنتونی گان

ترجمه :
زهرا کهلوئی

www.ketab.ir



دوستی : لذت ارتباط / تألیف : آنتونی گان؛ ترجمه : زهرا کهلوئی. - تهران: نشر روان، ۱۴۰۰. ۱۴۴ ص.

ISBN : 978-600-8352-52-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Friendship: The Joy of Connection, 2018

عنوان اصلی:

موضوع : دوستی -- جنبه‌های روان‌شناختی

رده‌بندی کنگره : BF ۵۷۵

رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۹۵۹۱۱

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیط ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

▣ دوستی : لذت ارتباط

▣ تألیف : آنتونی گان

▣ مترجم : زهرا کهلوئی

▣ ناشر : روان

▣ نوبت چاپ : اول ، بهار ۱۴۰۰

▣ لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

▣ شمارگان : ۵۵۰ تعداد صفحات : ۱۴۴ صفحه

▣ قیمت : ۴۰۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-8352-52-5

▣ شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۵۲-۵

مرکز بخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس : ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

- ۱۱ مقدمه مترجم ■
- ۱۳ تغییرات کوچک پیشرفت‌های بزرگی ایجاد می‌کنند ■
- ۱۴ دوستانی برای خود برگزینید ■
- ۱۵ ارتباط رودررو را انتخاب کنید ■
- ۱۶ معاشرت کنید تا حساس خوبی داشته باشید ■
- ۱۷ به‌جای کمک به خود به دیگران کمک کنید ■
- ۱۸ آینه خود بودن را تمرین کنید ■
- ۱۹ تاریخ خود را بشناسید ■
- ۲۰ پول خوشبختی می‌آورد به شرطی که به‌درستی خرج شود ■
- ۲۱ پولتان را پس‌انداز کنید ■
- ۲۲ بانک دوستانتان نباشید ■
- ۲۳ به دیگران توجه کنید ■
- ۲۴ سه چیز را درباره یک فرد بدانید ■
- ۲۵ ارتباط چشمی را حفظ کنید ■
- ۲۶ هنگام سخنرانی با تک‌تک افراد ارتباط چشمی برقرار کنید ■
- ۲۷ خودتان را آرامش دهید ■
- ۲۸ گفتاربان را کنترل کنید ■
- ۲۹ بخواهید تا اجتماعی شوید ■
- ۳۰ دوستان شما چه تأثیری روی شما می‌گذارند؟ ■
- ۳۱ با دوستان‌تان از یک وسیله نقلیه مشترک استفاده کنید ■
- ۳۲ چگونه بر دیگران تأثیر می‌گذارید؟ ■
- ۳۳ حد و مرزهای‌تان را قاطعانه برای دیگران بیان کنید ■
- ۳۴ تعیین حد و مرزها در برابر افراد سخت‌گیر ■
- ۳۵ بهداشت فردی ■
- ۳۶ بدانید که چه موقع اوضاع را به حال خود رها کنید و بروید ■

- بوی بد دهان ۳۷
- چگونه می‌توان لبخند مصنوعی را تشخیص داد ۳۸
- وضعیت خوابیدن یک حالت روحی خوب ایجاد می‌کند ۳۹
- به‌خاطر سپردن اسامی ۴۰
- به دیگران کمک کنید نام شما را به‌خاطر بسپارند ۴۱
- روز متفاوتی داشته باشید ۴۲
- در معارضة و رویارویی متفاوت عمل کنید ۴۳
- شما نمی‌توانید مردم را تغییر دهید ۴۴
- اهداف یک راهنما هستند، نه چیزی که پرستیده شوند ۴۵
- از رهانیدن دیگران از درد و رنج‌شان بپرهیزید ۴۶
- خاطره بسازید ۴۷
- اگر آغازگر گفتگو هستید، از سرعت خود بکاهید ۴۸
- به یک سرگرمی گروهی علاقمند شوید ۴۹
- تا چه اندازه نامرتب هستید؟ ۵۰
- چالش‌های اجتماعی را به‌عادت تبدیل کنید ۵۱
- در انتخاب مباحث احتیاط کنید ۵۲
- به نظرات متفاوت گوش دهید ۵۳
- معاشرت کنید تا سالم بمانید ۵۴
- یک دفتر یادداشت روزانه شخصی داشته باشید ۵۵
- از شوخی استفاده کنید ۵۶
- از کنجکاوی برای جنگیدن با بی‌حوصلگی استفاده کنید ۵۷
- بگذارید اعمال‌تان با بلندترین صدا صحبت کنند ۵۸
- با آگاه کردن دیگران، با تعلل کردن بجنگید ۵۹
- در قضاوت کردن دیگران گند باشید ۶۰
- آیا مشکل خشم و عصبانیت دارید؟ ۶۱
- نقطه جوش عصبی خود را بشناسید ۶۲
- به محدودیت‌ها احترام بگذارید ۶۳
- سعی کنید از گفتگوهای کوتاه بگذرید ۶۴
- آیا دوستی‌های شما برابر است؟ ۶۵
- ارتباط جمعی مقایسه را تقویت کنید ۶۶
- کدام‌یک از دوستان‌تان در ارتباطات اجتماعی برایتان هزینه‌آور هستند؟ ۶۷

- از صفحه نمایش رایانه بیرون بیایید ۶۸
- از اطلاعات شخصی خود مراقبت کنید ۶۹
- یک روز «بدون تکنولوژی» داشته باشید ۷۰
- چگونه درباره تقصیر و خطا نتیجه گیری می کنید؟ ۷۱
- شخصی را که دوست داشته اید و از دست داده اید، به یاد آورید ۷۲
- امروز چه کاری برای رشد زندگی اجتماعی خود انجام داده اید؟ ۷۳
- شخص بیش از حد پرحرف را کنترل کنید ۷۴
- چطور می توان از دست شخص بسیار پرحرف فرار کرد؟ ۷۵
- ریسک کنید ۷۶
- زندگی به یادماندنی را سپری کنید ۷۷
- آیا از زورگویی حمایت می کنید؟ ۷۸
- با احتیاط شکوه کنید ۷۹
- یک مرتبه خودتان را لو ندهید ۸۰
- چگونه خودتان را ارزیابی می کنید؟ ۸۱
- یک الگوی موفق بیایید ۸۲
- خودتان را مدیریت کنید ۸۳
- با چالش ها روبرو شوید ۸۴
- کینه مسموم کننده است ۸۵
- اضطراب اجتماعی عادی است ۸۶
- لبخند بزنید، سرتان را تکان دهید، موافقت کنید ۸۷
- یک معیار برای انتخاب «درست» داشته باشید ۸۸
- یک معیار برای انتخاب «همسر» داشته باشید ۸۹
- نشانه هشدار برای یک رابطه ۹۰
- درباره یک فرهنگ متفاوت بیاموزید ۹۱
- چگونه احساس گناه را برطرف می کنید؟ ۹۲
- چگونه احساس خجالت را برطرف می کنید؟ ۹۳
- در جستجوی هجوم مثبت آدرنالین باشید ۹۴
- میزان کورتیزول را در بدن تان کاهش دهید ۹۵
- با ورزش گروهی کورتیزول را از بین ببرید ۹۶
- کامل نبودن افراد را بپذیرید ۹۷
- آیا در اعتماد کردن مشکل دارید؟ ۹۸

- برطرف کردن مشکل اعتماد کردن ۹۹
- بر فشار همسالان، مؤدبانه لبخند بزنید..... ۱۰۰
- نظر شما دربارهٔ خودتان چیست؟ ۱۰۱
- نظرتان را دربارهٔ خودتان بررسی کنید..... ۱۰۲
- یک وعده غذا را در روشنائی شمع با دیگران میل کنید..... ۱۰۳
- به خاطر وضعیت بدنی خود بایستید ۱۰۴
- دوباره خودتان را خلق کنید ۱۰۵
- تجربهٔ یک تغییر کوچک را در خودتان امتحان کنید ۱۰۶
- یک ترفند شعبده‌بازی یاد بگیرید..... ۱۰۷
- چه کسانی دوستان واقعی شما هستند؟ ۱۰۸
- اگر چیزی تغییر نکند، تغییری به وجود نخواهد آمد ۱۰۹
- آشکارا قدردان تلاش‌های دیگران باشید..... ۱۱۰
- به دیدن همسایه‌های خود بروید ۱۱۱
- چه مثالی را برای دیگران مشخص می‌کنید..... ۱۱۲
- آیا همیشه شمع محفل هستید؟ ۱۱۳
- به یک نفر لبخند بزنید..... ۱۱۴
- آیا دوستی را حق مسلم خود می‌دانید؟ ۱۱۵
- آیا بیش از حد به دیگران وابسته هستید؟ ۱۱۶
- یک اتفاق ناراحت‌کننده و خجالت‌آور را در آغوش بگیرید و با آن روبرو شوید..... ۱۱۷
- چه زمانی باید به گفتگوهای سخت پرداخت؟ ۱۱۸
- فقط به آیندهٔ خود فکر کنید..... ۱۱۹
- یک کار خیر انجام دهید..... ۱۲۰
- داوطلب شوید ۱۲۱
- به بهترین نقاط قوت دیگران توجه کنید..... ۱۲۲
- شهامت ترک کردن قبیلهٔ خود را داشته باشید..... ۱۲۳
- به زمانی که ذهن شما نگران آینده می‌شود، توجه کنید..... ۱۲۴
- توجه و هشیاری را در برابر افکار اضطراب‌آور، به کار گیرید ۱۲۵
- شکر، یک مادهٔ مخدر جدید است..... ۱۲۶
- در روابط خود سازش و مصالحه کنید ۱۲۷
- پیش از قضاوت دربارهٔ دیگران، اطلاعات خود را مرور کنید ۱۲۸
- آیا دوستانی دارید که پیرو آخرین مد هستند؟..... ۱۲۹

مقدمه مترجم

درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد

نهال دشمنی برگن که رنج بی شمار آرد

حافظ

تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه دوستی خوب سبب می‌شود افراد سالم‌تر و شاداب‌تر باشند و در مقایسه با کسانی که از لحاظ اجتماعی منزوی هستند، طول عمر بیشتری داشته باشند. این کتاب نشان می‌دهد که دوستان تا چه حد در داشتن یک زندگی شاد و موفق، نقش مهمی دارند. نویسندگان در این کتاب نکات و توصیه‌هایی در جهت بهبود و ارتقای روابط اجتماعی، چگونگی بالابردن اعتماد به نفس در موقعیت‌های اجتماعی، نحوه اجتناب از دام‌هایی که دوستی را به مخاطره می‌اندازد، همچنین، شناسایی دوستی‌ها و الگوهای رفتاری ناسالمی که فرد را از داشتن بسیاری از ارتباطات اجتماعی منع می‌کند، ارائه می‌کند.

نویسنده همچنین شما را ترغیب می‌کند از دایره امن خود خارج شوید و زمانی را صرف دوستی کنید و دوستان جدیدی بیابید، روابط دوستی فعلی خود را مستحکم کنید و خودتان را برای غلبه بر عادت‌هایی که تأثیر منفی بر دوستان، خانواده و خودتان می‌گذارند، به چالش بکشید.

انسان موجودی اجتماعی است و برای داشتن یک زندگی اجتماعی سالم، شاداب و موفق، نیازمند یک رابطه اجتماعی سالم است و داشتن چنین رابطه‌ای نیز نیازمند توجه به آگاهی از نکات نهفته و گاهی فراموش شده‌ای است که در این کتاب ارائه شده است.