

**نقش مهارت‌های ارتباطی بر میزان سلامت
روان و شادگامی انسانها**

www.ketab.ir

سرشناسه	: بقائی، مهدی / ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: نقش مهارت‌های ارتباطی بر میزان سلامت روان و شادکامی انسان‌ها / مهدی بقائی
مشخصات نشر	: تهران: سروش برتر، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۰۳ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۱-۴۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
بادداشت	: کتابنامه: ص. [۹۷] - ۱۰۳.
موضوع	: ارتباط بین اشخاص - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Interpersonal communication - Psychological aspects
موضوع	: مهارت‌های زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life Skills - Psychological aspects
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental Health
رده بندی کنگره	: BF ۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۲۷۲۹۰۶



مهدی بقائی متولد ۱۳۶۰

ناشر: سروش برتر ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ اول: انتشارات سروش برتر ۱۳۹۹

شماره ناشر: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۷۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب:

۹.....	پیشگفتار:
۱۹.....	اهمیت موضوع:
۲۰.....	اهداف کتاب:
۲۱.....	مهارت‌های ارتباطی (نشاط و کاربرد)
۲۶.....	ارتباط چیست؟
۳۱.....	انواع مهارت‌های ارتباطی:
۳۲.....	۱) مهارت‌های کلامی
۳۵.....	۲) مهارت‌های غیر کلامی
۴۰.....	مهارت برقراری ارتباط مؤثر:
۴۱.....	مراحل ارتباط بین فردی مؤثر
۴۴.....	مروری اجمالی بر تاریخچه سلامت
۴۷.....	تعاریف سلامت
۵۱.....	مفهوم سلامت روانشناختی یا سلامت روان
۵۱.....	سلامت روانی از دیدگاه مکاتب

دیدگاه‌های بهنجاری سلامت روان	۵۴
معیار سلامت روان در اسلام:	۵۴
تعریف بیماری روانی:	۵۵
پژوهش‌های مربوط به سلامت روان	۵۵
محیط و نقش آن در سلامت روان	۵۹
شادکامی (تعاریف-اهمیت)	۶۷
تأملی بر بررسی‌های پیشین در مورد شادکامی	۷۱
تعریف شادکامی	۷۶
درجه یا میزان	۸۰
شخص	۸۰
قضاوت	۸۰
کل زندگی	۸۱
مطلوبیت	۸۱
عوامل تأثیرگذار بر شادکامی	۸۱
الگوی سوگیری در شادکامی	۸۹
تأملی بر تاریخچه تحقیقات داخلی و خارجی پیرامون شادکامی:	۹۰
سابقه تحقیقات خارجی:	۹۲
ضمائم:	۹۳
منابع:	۹۷

در جامعه سروری که بخش اعظمی از موفقیت های ما در گرو ارتباط موثر با دیگران است، این ملزمت می‌کند مهارتهایی را کسب نماییم که بتوانیم به شکلی موثر و هدفمند با دیگران ارتباط برقرار کنیم و درصد موفقیت های خود را در ابعاد مختلف زندگی تا حد زیادی افزایش دهیم. با آلم به این موضوع که هر انسانی شیوه های مختلف و متنوعی در برقراری ارتباط با دیگران دارد، جنبه های مختلف ارتباطی و انواع مختلف ارتباط موثر را در این کتاب مورد بررسی قرار می‌دهیم، تا خواننده کتاب بعد از اتمام آن بتواند بصورت موثر و موفق در مسیر ارتباط گام بر دارد و در نهایت با توجه به موفقیت در روابط بین فردی موثر موجبات اصلاحات روان و شادکامی خویش را فراهم آورد. همه ما بخشی عمده از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می کنیم یا در فکر آن به سر می بریم. تحقیقات، نشان داده است که ۷۵ درصد اوقات روزانه ما صرف ارتباط با دیگران می شود و شاید بتوان گفت ۷۵ درصد موفقیت های ما نیز به روابط ما با دیگران وابسته است. از همین رو، در دهه های اخیر، توجه زیادی به مبحث «مهارت در روابط (تعامل) اجتماعی» شده است. این نکته که برخی انسانها

تعاملگران ماهرتری هستند، باعث شده تا پژوهش‌های دقیق و منظمی درباره ماهیت و کارکردهای «تعامل اجتماعی» و عوامل تأثیرگذار بر آن، انجام شود (دعانی، ۱۳۸۶).

در عصری که ما در آن زندگی میکنیم به عصر ارتباطات نام گذاری شده است و لذا در عصر ارتباطات ضروریست که افراد از مهارت‌های ارتباطی آگاهی داشته باشند و در غیر اینصورت احتمال آسیب در جنبه‌های مختلف زندگی بیشتر و بیشتر خواهد شد. افزونیکه از مهارت‌های ارتباطی سطح پایین تر و ضعیف‌تری برخوردار هستند کمتر مورد پذیرش و محرومان در گروه و بطور کلی در جامعه خود قرار میگیرند و چه بسا طرد میگردند. همین امر باعث میشود افراد دستخوش مشکلات عدیده روانشناختی از قبیل افسردگی، اضطراب، انزاس و فشارهای روانی، پایین آمدن اعتماد به نفس، از بین رفتن حرمت نفس و بحارتر عزت نفس و دیگر آسیب‌های روانشناختی گردند. لذا آموزش مهارت‌های ارتباطی باید بعنوان مهارت پایه از طریق خانواده به فرزندان آموزش داده شود و در مدارس نیز بعنوان یک درس آموزشی مهم تدریس شود و از طریق متخصصین و معلمان و مشاوران مجرب به دانش آموزان آموزش داده شود. تحقیقات، نشان می دهد که عوامل بسیاری در تعامل اجتماعی ماهرانه و «تأثیرگذاری» و «ایجاد محبوبیت» نقش دارند؛ اما نقش روابط و احساسات در این میان بسیار مهم و چشمگیر است. پاورز^۱ و همکاران در مطالعات خود به این نتیجه دست یافتند که عواطف و احساسات چه از لحاظ شکل دهی و تأثیر بر برخوردها و چه از لحاظ حفظ و پایان دادن روابط، تأثیر قابل توجهی بر روابط میان فردی دارند.