

روش‌های دوست‌یابی

راهنمای شما برای مقابله با چالش‌های برقراری روابط اجتماعی

نویسنده: جیمز کارسون

مترجم: فریم‌فره‌مندپور

نوبت چاپ: اول (زمستان ۱۴۰۰)

طراحی جلد: علی‌یار احمدی

ویراستار فنی: زهرا ابراهیمی مقدم

صفحه‌آرایی: مهلا هاشمی

چاپ و صحافی: متخصصان

شابک: ۶-۵۹۵-۲۹۲-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان

تهران؛ نشر متخصصان؛ ۱۴۰۰

نشانی دفتر مرکزی:

تهران-خیابان دماوند-نرسیده به میدان

آرام حسن (ع)- نبش کوچه طباطبائی-

پلاک ۲- ساختمان نگین- طبقه دوم- واحد ۶

تلفن: ۰۲۱-۷۷۵۵۸۸۵۴

کلیه حقوق محفوظ است.

انتشارات
متخصصان



سرشناسه: کارسون، جیمز؛ Carson, James

شناسه افزوده: فرهمندیور، مریم، ۱۳۵۵، مترجم

عنوان و نام پدیدآور: روش‌های دوست‌یابی: راهنمای شما برای مقابله با چالش‌های برقراری روابط اجتماعی / نویسنده

جیمز کارسون؛ مترجم مریم فرهمندیور.

مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۷۰ ص؛ قطع وزیری.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Making Friends Playbook: Your Guide to Overcoming Challenges in

. Building Relationships, c2021

عنوان دیگر: راهنمای شما برای مقابله با چالش‌های برقراری روابط اجتماعی.

موضوع: دوستی - Friendship - روابط بین‌اشخاص - جنبه‌های اجتماعی - Interpersonal relations

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۲/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۸۶۱۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

www.ketab.ir

۷..... سخن مؤلف

۸..... سخن مترجم

بخش اول: ایجاد روابط دوستانه‌ی هوشمند..... ۱۰

۱۱..... فصل اول: تأثیرات ناخوشایند روابط اجتماعی ضعیف

فصل دوم: چگونه برقراری روابط اجتماعی می‌تواند بر سلامتی، شادی و احساس خوشبختی افراد

تأثیر بگذارد..... ۱۵

۲۰..... فصل سوم: روابط بر منابع شخصی، کاری و فرصت‌های شغلی شما تأثیر می‌گذراند

فصل چهارم: برقراری روابط دوستی هوشمندانه..... ۲۸

بخش دوم: راه‌هایی برای برقراری روابط دوستانه..... ۳۴

۳۵..... فصل پنجم: راهکارهای عملی برای بالا بردن حس ارزشمندی شما، به عنوان یک دوست

۵۰..... فصل ششم: پیدا کردن دوست جدید

۶۱..... فصل هفتم: ارتقاء سطح کیفی روابط دوستانه‌ی فعلی

۶۹..... فهرست منابع و مأخذ کتاب

۷۰..... درباره نویسنده

سخن مؤلف

از اینکه این کتاب را برای مطالعه برگزیده‌اید و به دنبال ارتقاء سطح روابط اجتماعی خود هستید از شما سپاسگزارم. جهان به افرادی مانند شما نیاز دارد.

Website: www.makingfriendsplaybook.com

Instagram: @makingfriendsusa

Email: jamesismakingfriends@gmail.com

جا دارد از همه‌ی شما عزیزان به جهت اهمیت دادن به مسئله ارتباط و ارتباط سازی تشکر و سپاسگزاری کنم، چراکه ارتباط سازی مهم‌ترین بخش زندگی هر انسانی است. این جانب فرصت و امکان چت کردن با تک‌تک افراد و دوستان را از طریق اسکن کردن «رمزینه پاسخ سریع» (QR cod) زیر فراهم کرده‌ام، پس از اسکن کردن «رمزینه پاسخ سریع» که در زیر متن قرار داده شده است در تقویم بنده زمانی را برای گفتگو پیرامون مباحث دوست‌یابی مشخص نمایید.

امیدوارم از مطالعه این کتاب نهایت لذت را ببرید.



سخن مترجم

انسان موجودی است اجتماعی که آگاهانه و یا حتی ناآگاهانه به دنبال یافتن فردی یا افرادی است تا در مسیر زندگی شیرینی‌ها و گاهی تلخی‌های زندگی‌اش را با آن‌ها به اشتراک بگذارد و از مساعدت و ملاحظت آن‌ها برخوردار گردد. این همراهی و مساعدت از همان اوان کودکی و با حضور در جمع‌های کودکانه آغاز می‌شود و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. دوستی یعنی هم‌نشینی و معاشرت و هم‌صحبتی با افرادی که به هر دلیلی به آن‌ها علاقه‌مندیم و تمایل داریم با آن‌ها روزگار بگذرانیم. دوستی می‌تواند بر مبنای منافع مادی و شخصی یا بر پایه اغراض و احساسات و یا بر پایه انگیزه‌هایی کاملاً منطقی و عقلانی شکل گیرد. تمامی ادیان و مذاهب دینی و تمامی روانشناسان بر لزوم دوست‌یابی و مساعدت و همیاری میان انسان‌ها بر پایه رعایت اصول و مبانی کمال انسانی صحه گذاشته‌اند.

تو اول بگو با کیان زیستی پس آنکه بگویم که تو کیستی
(سعدی شیرازی)

ابن مسکویه دانشمند مشهور اسلامی می‌گوید: «تمامی سعادت انسانی نزد دیگران و دوستانش یافت می‌شود سعادت‌مند کسی است که دوستان واقعی برای خود به دست آورد و در دوستی با آن‌ها از هیچ فداکاری و از خودگذشتگی دریغ ننماید تا از آن‌ها فضایل اخلاقی کسب کند و هم از آنان بهره اخلاقی برد».

انسان در پرتو دوستان صمیمی، وفادار و شایسته می‌تواند حتی پله‌های ترقی و کمال را بیسپار بپیماید. سقراط می‌گوید: (هر یک از مردم در این دنیا آرزویی دارد، یکی مال می‌خواهد، یکی جمال می‌طلبد و دیگری افتخار ولی به عقیده من یک دوست خوب از همه مهم‌تر است). بسیاری از روانشناسان بر این باورند که حتی اگر تمامی نیازهای درونی و بیرونی انسان را به‌طور کامل رفع نماییم و سپس به

هر دلیلی او را از مرآورده و حضور در میان مردم باز داریم، نهایتاً آثاری از جنون و اختلالات روانی در او پدیدار خواهد شد، چراکه انسان موجودی کاملاً اجتماعی است و از انزوا گریزان است. تحقیقات علمی ثابت کرده است شرکت در جمع‌ها و گردهمایی‌های سالم، ریسک ابتلا به افسردگی، افکار خودکشی و بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌ها را کاهش و یا حتی درمان می‌کند. چه نیکوست اگر هوشمندانه در پی انتخاب افرادی باشیم که ما را در مسیر رسیدن به این مهم یاری کنند. در آخر از همراهی خواهر عزیزم زهرا فرهمندپور که زحمت بازخوانی و ویرایش اولیه کتاب را برعهده گرفتند تشکر می‌کنم.

www.ketab.ir