

آیین دوست یابی

دیل کارنگی

کتاب آیین دوست یابی از سلسله مباحثی در مورد رفتار و برخورد انسان ها در زندگی با افراد دیگر در محیط کار ، در روابط زناشویی ، طرز برخورد با یک دوست یا جمعی از دوستان یا افراد دیگر توضیح می دهد . که چگونه با افراد در ارتباط مؤثر باشیم و بدون اینکه طرف مقابل خود را از خود برنجانیم یا ناراحت کنیم اهداف خود را پیش ببریم و دوستی خود با دیگران را مستحکم تر از قبل کنیم .

این کتاب از پنج بخش تشکیل شده است . که در مورد هر بخش توضیحات لازم را می دهم .

بخش اول : ((فنون مهم سازگاری و رفتار با مردم))

بخش دوم : ((راه هایی برای جلب محبت دیگران))

بخش سوم : ((روش هایی برای آنکه دیگران را وادار کنید مثل شما فکر کنند))

بخش چهارم : ((روش هایی برای عوض کردن مردم ، بدون جریحه دار کردن احساس و یا برانگیختن خشم آنها))

بخش پنجم : ((چند اصل برای خوشبخت کردن اعضای خانواده))

بخش اول : فنون مهم سازگاری و رفتار با مردم

هیچ وقت انتقاد و توهین نکنید چون فرد حالت دفاعی می گیرد و خود را توجیه می کند . همیشه خشم خود را کنترل کنید و بعد تصمیم بگیرید . بدی را برای کشی نخواهید و همیشه نیکی را برای همه بخواهید و آنها را تشویق کنید . بزرگی خود را در رفتار با دیگران کوچک نشان بدهید .

از دیگران تمجید و تحسین کنید احساس مهم بودن را در آنها ایجاد کنید و به ویژگی های مثبت مردم بیندیشید . هرگز چاپلوسی نکنید .

تحسین و تشویق دیگران از صمیمیت و قلب انسان می آید و پذیرفته می شود . اما چاپلوسی از زبان و از روی خودخواهی است و پذیرفته نمی شود . مردم فرق بین تشویق و چاپلوسی را متوجه می شوند .

اگر می خواهید مردم را وادار کنید از روی میل و رقبت برایتان کاری کنند ، درباره علایق و خواسته های مردم صحبت کنید و راه رسیدن به آن را هموار کنید . در طرف مقابل انگیزه ای جالب ایجاد کنید . خواسته های طرف مقابل را بفهمید و دنیا را از چشم او ببینید .

خود را جای طرف مقابل بگذارید و شیوه کارکرد مغز انسان ها را بفهمید .

بخش دوم : راه هایی برای جلب محبت دیگران

سگ روزی اش را از طریق محبت کردن و احساساتش بدست می آورد . با محبت کردن دوست پیدا کنید .

فردی که در زندگی به هیچ کس علاقه مند نمی شود در زندگی با مشکل روبرو می شود . چنانچه بخواهید در داستان نویسی موفقیت هایی کسب کنید ، باید اول مردم را دوست بدارید ، رمز موفقیت در دوست داشتن قلبی مردم است .

اگر می خواهیم دوست پیدا کنیم باید برای دیگران خدمتی انجام دهیم ، خدمتی که نیازمند صرف وقت ، انرژی و علاقه است . تاریخ تولد دوستان خود را بپرسید ، با مردم با شور و شوق صحبت کنید ؛ با تلفن پر انرژی صحبت کنید . دیگران را دوست بدارید و به آنها علاقه مند شوید .

لبخند زیبا و خیره کننده داشته باشید ، جواب لبخند ، لبخند است . کار باید برای انسان تفریح باشد .

از صحبت کردن در مورد تمایلاتتان خودداری کنید و از دید طرف مقابل به مسأله نگاه کنید . شما همانقدر احساس سعادت و خوشبختی می کنید که تصمیم گرفته اید خوشبخت باشید .

اسم افراد را به خاطر بسپارید چون برای خود فرد زیباترین و پر طنین صدایی است که می شنوید .

با تمام وجود تمام صحبت های کسی را که با شما صحبت می کند گوش کنید . انسانی که به فکر خودش است انسان بی ادبی است . برای اینکه جلب توجه کنید به دیگران توجه کنید .

باید طرف مقابل را مشتاق کنید درباره ی خودش و موفقیت هایش صحبت کند . با دیگران درباره ی موضوع مورد علاقه شان صحبت کنید .

افراد را مورد تحسین قرار دهید و صمیمانه از آنها تعریف کنید . آنچه را برای خود نمی پسندید برای دیگران هم نپسندید .

از جملات کوتاهی مثل (ببخشید) (مزاحم شدم) (آیا ممکن است لطفاً ...) (میل دارید) (ممنونم) (سپاسگذارم) استفاده کنید زیرا همانند روغنی است که چرخ های زندگی ما را به راه می اندازد و دلیل بر شخصیت و ادب است .

بخش سوم : روش هایی برای آنکه دیگران را وادار کنید مثل شما فکر کنند

دلیلی ندارد به کسی ثابت کنید او در اشتباه است ، آبروی دیگران را حفظ کنید . همیشه سعی کنید وارد بحث بیهوده نشوید و بحث نکنید . اگر بحث کنید ممکن است پیروز شوید ولی این پیروزی بی فایده خواهد بود زیرا شما هرگز ، حس نیت طرف خود را به خود جلب نکرده اید . بیایید در هر بحثی که آغاز می شود ، ما از مشتری ، دوست و همسر خود عمداً شکست بخوریم .

اگر می خواهید چیزی را ثابت کنید اجازه ندهید کسی از نیت شما با خبر شود . اگر می توانی باهوش تر از دیگری باشی ، خوب باهوش تر باش اما هرگز به روی طرف نیاور که باهوش تری . با مسخره کردن و ناسزا گفتن به کسی ، نمی توان او را به خود هم عقیده کرد . در مقابل دیگران از مخالفت مستقیم پرهیز کنید و عقاید تان را با قاطعیت عنوان نکنید ، از عباراتی نظیر ((مطمئناً)) ، ((بدون شک)) که نشانه عقیده ثابت و قاطع است خودداری کنید به جای آن از کلماتی مانند ((گمان می کنم)) ، ((به نظر من)) به کار ببرید . به نظرات طرف مقابل احترام بگذارید و هرگز به او نگویید در اشتباه است . کمی سیاست داشته باشید .

اگر اشتباه کردید به اشتباه خود اعتراف کنید ، هر فرد احمقی می تواند از اشتباه خود دفاع کند و اغلب احمق ها این کار را می کنند . اما اگر کسی به اشتباه خود اعتراف کند ، احساس می کند بالاتر از دیگران است . هنگامی که می دانیم حق با ماست ، بیایید با مهربانی کردن آنها را با خود هم عقیده کنیم .

اگر با مشت گره گرده به ملاقات کسی بروید شک نکنید او هم مشت خود را گره خواهد کرد . با دیگران گفتگو و مشورت کنید و در حل اختلافهای تان با دیگران بکوشید .

اگر قلب کسی نسبت به شما کینه دارد شما نمی توانید با دلیل و منطق از وی بخواهید با شما همگام شود.

اول او را مطمئن کن که دوست صمیمی او هستی ، با نرمی و ملایمت صحبت را شروع کن .

در ابتدای صحبت با مردم ، بحث خود را درباره ی مسائل مورداختلاف با آنها شروع نکنید ، بلکه تلاش کنید از جایی که او قبول دارد ، اول چند بله از او بگیرید و ذهن طرف مقابل را طوری هدایت کنید که به سمت راه قبول و همراهی برود . طوری رفتار کنید که طرف بلافاصله به شما جواب ((بله ، بله)) بدهد .

دوستان ما ترجیح می دهند درباره ی موفقیت های خود حرف بزنند تا اینکه به پیروزی های ما گوش کنند . اگر جویای دوست هستید ، اجازه دهید آنها بر شما برتری داشته باشند .

عقیده های خود را به صورت پیشنهاد ابراز کنید و اجازه دهید طرف مقابل به میل خود تصمیم بگیرد . اگر می خواهید بر دیگران برتری داشته باشید و رهبر عده ای باشید خود را کوچکتر از آنها نشان دهید و عقب سر آنها قرار بگیرید . اجازه دهید طرف حس کند ایده برای خود اوست .

شخصی که در اشتباه است و نمی داند ، او را محکوم نکنید . او را درک کنید .

برای جلوگیری از مشاجره و دعوا از جمله های معجزه آسا استفاده کنید . ((اصلاً به خاطر حسی که داری تو را مقصر نمی دانم من هم اگر به جای تو بودم بی شک همین احساس را داشتم .))

تمام انسان ها خواستار همدردی هستند نسبت به خواسته ها و ایده ی افراد همدردی نشان دهید .

اگر می خواهید مردم به میل شما رفتار کنند این احساس را به آنها بدهید که شریف ، راستگو و مردمی هستند .

ایده های خود را مجسم کنید و به صورت نمایشی در آورید .

هنگامی که هیچ روشی کارساز نیست در مردم ایجاد رقابت کنید . برای تمایل به برتری یافتن ، حس برتری یافتن و انگیزه طلبی را در افراد برانگیزید .

بخش چهارم : روش هایی برای عوض کردن مردم ، بدون جریحه دار کردن احساس و یا برانگیختن خشم آنها

اگر می خواهید از کسی ایراد بگیرید اول از او تعریف و تمجید کنید . با تعریف و تحسین صادقانه و صمیمی شروع کنید . اشتباهات دیگران را غیر مستقیم به آنها بگویید . قبل از اینکه از کسی انتقاد کنید ، ابتدا از اشتباهات خود سخن بگویید .

به جای دستور دادن مستقیم دستورات خود را به صورت سؤال مطرح کنید .

بگذارید طرف آبرو و حیثیت خود را حفظ کند .

بخش پنجم : چند اصل برای خوشبخت کردن اعضای خانواده

اگر می خواهید زندگی خوشبختی داشته باشید ، نق نزنید .

موفقیت در ازدواج به این بستگی ندارد که ما شخص مناسبی را پیدا کنیم ، بلکه این هم مهم است که خودمان هم شخص مناسبی باشیم . سعی نکنید شریک زندگی تان را اصلاح کنید . در زندگی زناشویی از انتقاد و خورده گیری خودداری کنید . از دستپخت همسران تعریف کنید . صادقانه به تعریف و تمجید همسران بپردازید .

روز عروسی و سال تولد برای همسران مهم است . به امورکوچک زندگی زناشویی توجه کنید . خشونت سرتانی است که عشق را از بین می برد . ادب برای ازدواج همان اندازه مهم است که روغن برای موتور .

اگر روابط جنسی رضایت بخش باشد ، بسیاری از مشکلات دیگر در مسائل گوناگون به وجود نمی آید .

سکس از مسائلی است که در زندگی زناشویی خوشحالی ایجاد می کند ، و اگر رابطه جنسی خوبی بین زن و مرد وجود داشته باشد ، هیچ عامل دیگری نمی تواند زندگی آنها را تلخ کند .

کتاب هایی درباره ی جنبه جنسی در ازدواج بخوانید .

ابتین زمانی