

مهارت‌های لازم برای
زندگی بسیار راحت و آسوده

Allan و Barbara Pease

ترجمه محمد هاشم حنفی و محمد حسین رزقی



نشر رزقی

۱۳۹۵

BF پیژ، آلن، Pease, Allan

مهارت‌های لازم برای زندگی بسیار راحت و آسوده / تالیف آلن پیژ، ۶۳۷

باربارا پیژ ترجمه محمد هاشم حنفی، محمد حسین رزقی، بیرجند: رزقی، ۱۳۹۳، ۸/م

۱۰ ص: مسو، ۹پ

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۴۰-۹۵۶

عنوان اصلی: Easy Peasy People Skills for Life

۱. موفقیت - اثر فیزیک‌پویشی ۲. مهارت‌های زندگی ۳. ارتباط بین انسانی - گفت پیژ،

باربارا، نویسنده همکار: محمد هاشم حنفی، محمد هاشم مترجم: ج. رزقی، محمد حسین،

مترجم: د. عولان

مرکز اطلاع‌رسانی و کتابخانه مرکزی دانشگاه بیرجند ۹۳ ۹۲۱



نشر رزقی

مهارت‌های لازم برای زندگی بسیار راحت و آسوده

نویسندگان: Barbara Pease و Allan

مترجمین: محمد هاشم حنفی و محمد حسین رزقی

ویراستاران: خانم‌ها شیرین حنفی و شیرین حنفی

چاپ اول: ۱۳۹۵

چاپ: گلرو

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۴۰-۹۵۶-۶

کلیه حقوق برای نشر رزقی محفوظ است

بیرجند، مدرس ۲، ساختمان خوارزمی، نشر رزقی

تلفن: ۳۲۲۲۲۲۲۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۲	بنیانهای سه گانه‌ی طبع بشر
۱۲	۱- اهمیت احسان بزرگی در افراد
۱۳	۲- آدم‌ها در درجه‌ی اول خدمتشان را دوست دارند
۱۶	۳- قانون تلافی‌های برابر بیعت (قانون هرچه از این دست بدهی از دست دیگر می‌گیری)
۱۷	خلاصه
۱۹	بخش اول: کاری کنید که افراد در خیر احسان بزرگی و اعتبار کنند
۲۰	۱- چگونه مخلصانه و بی ریا از دیگران تعریف کنیم
۲۴	۲- چگونه شنونده‌ی خوبی باشیم
۲۸	۳- چگونه از دیگران تشکر کنیم
۳۰	۴- نام افراد را چگونه به خاطر سپاریم
۳۵	خلاصه

بخش دوم: چگونه می توان یک متخصص بزرگ کلامی شد؟ ۳۷

۵ چگونه با مردم سخن بگوییم ۳۸

۶- طرز مطرح کردن پرسش های مهم ۴۰

۷- گفتگو را چگونه آغاز کنیم؟ ۴۳

۸- چه کند تا گفته وگو ادامه یابد؟ ۴۶

۹- چگونه می توان دیگران را مجذوب سخنانتان نماید؟ ۴۹

۱۰- چگونه می توانی محض و به رو شدن با دیگران، در آنها احساس

مثبتی نسبت به خود ایجاد کنی؟ ۵۰

۱۱- چگونه با مردم همدردی نشان دهیم؟ ۵۳

۱۲- چگونه می توان با دیگران سازگار بود؟ (نمونه ایی که از ما انتقاد

می کنند) ۵۵

۱۳- چگونه "امواج" مثبتی درباره ی خودمان به وجود آوریم؟ ۵۹

۱۴- چه کنیم تا مردم در جوابمان "بلی" بگویند؟ ۶۱

۱۵- چگونه باید سخن گفت تا مردان گوش دهند؟ ۶۴

۱۶- چه کنیم تا زنان به سخنان ما گوش دهند؟ ۶۶

- ۱۷- جمله عبارت باکارآمدنی که باید از فرهنگ لغاتتان حذف کنید ۶۸
- ۱۸- دوباره نمونه از مؤثرترین دانه های که می توانید در گفت و گوهایمان
 رد کتاب تجارت ۷۰
- ۱۹- اظهارات منفی را به مثبت تبدیل کنید ۷۰
- ۲۰- چگونه با ترس و نگرانی مقابله کنیم؟ ۷۲
- خلاصه ۷۴
- بخش سوم: معرفی با عرضه داشت های تجاری ۷۹
- ۲۱- چه کنیم تا اولین تأثیر های ما روی دیگران طولانی و بادوام باشند ۸۰
- ۲۲- چگونگی تعامل با انتقاد و خرد گیری در تجارت ۸۳
- ۲۳- چگونه به تلفن جواب دهیم؟ ۸۴
- ۲۴- چگونه از کارمندان خود انتقاد کنیم؟ ۸۶
- ۲۵- چگونه یک سخنرانی مؤثر ایراد کنیم؟ ۸۸
- ۲۶- طرز استفاده از یک عرضه داشت تصویری ۹۲
- ۲۷- در هنگام مصاحبه، دور یک میز، کجا باید نشست؟ ۹۴

۲۸- ده استراتژی فریبنده‌ی زبان بدنی که شما را در دل دیگران جای

می‌دهد ۹۷

خلاصه ۱۰۲

نتیجه‌گیری ۱۰۷

www.ketab.ir

پیشگفتار

آلن پیز (Allan Pease) از سرآمدترین خبرگان جهانی در کلام بدنی است. کتابش موسوم به "چرا مردان گوش نمی‌دهند و زنان نمی‌توانند نقشه‌ها را بخوانند" که با همکاری همسرش باربارا نوشته است، با تیراژ بیش از دوازده میلیون نسخه به ۵۰ زبان از بدو انتشار به فروش رفته است.

آلن پیز به تمام نقاط دنیا سفر کرده درباره‌ی ارتباط انسان‌ها با هم سخنرانی می‌کند. و تا به حال چهارده کتاب نوشته که از پرفروش‌ترین کتاب‌هایند؛ به طوری که از این تعداد هشت کتاب تقریباً از لحاظ تیراژ فروش، در رتبه‌ی نخست قرار دارند و مجموعه‌های تلویزیونی‌اش بیش از ۱۰۰ میلیون تماشاچی را به خود جلب کرده است.

باربارا پیز (Barbara Pease)، رئیس هیأت مدیره‌ی شرکت بین‌المللی پیز (Pease)، کارش تولید ویدئو، دوره‌های آموزشی، سمینارهایی در باب تجارت و حکومت، در سراسر جهان است. او همچنین پرفروش‌ترین کتاب بین‌المللی به نام "چرا مردان از همه جای خبرند و زنان همیشه به نقش‌های بیشتری احتیاج دارند" را با همکاری شوهرش نوشته است. این زوج دارای یک روزنامه، تحت عنوان رابطه، با هم می‌نویسند که هر ماه منتشر شده و بیش از بیست میلیون نفر خواننده دارد.

کتابی که اکنون در اختیار شماست (Easy Peasy) یکی دیگر از کتاب‌های خواندنی این زوج است که فن و فوت‌های لازم برای زندگی راحت و آسوده را بیان می‌کند.

ضمن آنکه امیدواریم این کتاب مورد توجه خوانندگان گرامی قرار گیرد. بر خود لازم می‌دانیم از همکاری افراد زیر کد به نحوی در تهیه و تنظیم کتاب نقش داشته‌اند تشکر و قدردانی نماییم:

تایپ: خانم قلی‌پور

مراجعه: آقای سید محمد دستگردی

ویراستاران: خانم‌ها میرین حنفی و نسرين حنفی

صفحه‌آرا و تطبیق: همکاران: آقای سید محسن سروریان

چاپ هاشم حنفی - محمد حسین رزقی

مقدمه

همه‌ی ما کسانی را که ظاهراً استعداد ذاتی برای ورود به یک موقعیت اجتماعی ناآشنا داشته و با گفت‌وگو، دیگران را به خود جلب می‌کنند تحسین می‌کنیم.

این افراد صاحب آن چیزی هستند که **فره^۱ (charisma)** گفته می‌شود. در حالی که بعضی‌ها از این که چنین کاری از آنها ساخته است تعجب می‌کنند، را بیشتر مردم پذیرفته‌اند که این افراد از استعدادی طبیعی و ذاتی برخوردارند. در واقع "فره" مهارتی اکتسابی است که در افراد بانفوذ وجود دارد و هنگامی که اطلاعات درست و تصمیم به یادگیری داشته باشید می‌توانید آن را مانند هر مهارت اکتسابی دیگر، آموخته، ارتقا داده و کامل نمایید.

کتاب حاضر این آمادگی را به شما می‌دهد تا مهارت‌های لازم یک فرد بانفوذ را در مواجهه با دیگران به دست آورید. زمانی که این مهارت‌ها را در عمل پیاده کردید، اگر مردم از شما پرسیدند "چنین قابلیت گفت‌وگوی موفقی را از کجا به دست آورده‌اید؟" تعجب نکنید، حتی اگر چنین سوالی را نکردند، مطمئناً درباره‌ی آن فکر خواهند کرد. همان طور که شما نیز زمانی چنین تصویری داشتید.

۱. Charisma به معنای کرامت، جذبه، هیبت، ابهت و فره ایزدی است.

این کتاب درباره‌ی مهارت‌های اساسی‌ای صحبت می‌کند که با فراگرفتن و اجرای آن می‌توان به موفقیت شگفت‌انگیزی نایل آمد. این کتاب طوری طراحی شده است که وقتی آن را می‌گشایید، در هر صفحه‌اش می‌توانید مهارت جدیدی بیاموزید. ملاحظه خواهید کرد در هر مهارت مستقیماً به اصل موضوع پرداخته‌ایم و پس از ذکر یک مثال، به بحث خاتمه داده‌ایم، درست مانند این مقدمه.

Allan & Barbara pease