

تقوین

بجند



بادیگران کنار بیا

چگونه در ارتباط خود با دیگران

فضای حیاتی شان را تنگ نکنیم

دودل کتابخانه

پیشش شماره ۲ فروتن ۱۶۵۰۶۵۶۸

فرمانده ها / ۱۶۰



سرساسه: مک گی، پل / McGee, Paul

عنوان و نام پدیدآور: پل مکگی/پل مکگی؛ تصویرگر فیونا

گریفی. مترجم پروین قائمی.

مشخصات نشر: تهران: دادبه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.، مصور.

فروست: نق رن، بستمب

شابک: ۷۸-۹۵۴۰۷-۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: ف

یادداشت: عنوان اصلی: SUMO Your relationship

How to handle not strangle the people

you live and work with

موضوع: روابط بین اشخاص

Interpersonal relations: موضوع:

موضوع: روابط اجتماعی

Social interaction: موضوع:

موضوع: علوم اجتماعی

Social Sciences: موضوع:

شناسه افزوده: قائمی، پروین، ۱۳۳۲ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۷م/۱۰۶ HM

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۸۲۰۴

بادیگازن کناریا

نویسنده: پل مک‌کی

تصویرگر: دیونا ریفت

مترجم: پروین حاتم

ویراستار: مولود موسری

طراح جلد: مهران زمانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۲-۵

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

تعداد: ۷۵۰ نسخه

لیتوگرافی: تارنگ

چاپ و صحافی: صنوبر

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان



نشر دادپه

۸۸۴۹۴۰۹۱

۲۶۱ / لیست شعاع شعاع ۶ / لیست شش

۲۶۱ / لیست شعاع

درباره نویسنده

۱۰۵ / لیست شعاع شعاع ۶ / لیست شش

۲۶۱ / لیست شعاع شعاع ۶ / لیست شش

نویسنده

درباره نویسنده / ۷

مقدمه / ۸

بخش اول ۱۳

واقعیت شماره ۱ / همبسته حق با ما نیست / ۱۴

واقعیت شماره ۲ / رویان واکش / پیامد / ۲۳

واقعیت شماره ۳ / کمی درباره پوچ ساحلی / ۳۰

واقعیت شماره ۴ / استرس آدم را خل / کند / ۳۷

واقعیت شماره ۵ / ارتباطات ما ارزش سرمایه گذاری دارد / ۵۰

واقعیت شماره ۶ / روی خودتان سرمایه گذاری کنید / ۵۷

واقعیت شماره ۷ / حواستان به مجسمه ها باشد / ۷۹

بخش دوم ۸۵

بینش شماره ۱ / نگرش خود را ارتقا دهید / ۸۷

دودل ها / ۹۵

بینش شماره ۲ / فروتن باشید / ۱۰۷

فرمانده ها / ۱۲۰

بینش شماره ۳ با دقت گوش بدهید / ۱۳۲

ورجلاها / ۱۴۲

بینش شماره ۴ دیگران را تشویق کنید / ۱۵۰

مصیبت سازها / ۱۶۲

بینش شماره ۵ انتظارات خود را بیان کنید / ۱۷۰

شوخ و شنگ ها / ۱۸۱

بینش شماره ۶ مثبت بودن جواب می دهد / ۱۸۸

اگر های حرفه ای / ۱۹۷

بینش شماره ۷ با احتیاط و دقت مقابله کنید / ۲۰۵

دملر مزاج ها / ۲۲۰

نق نزن، بجنب در عمل ۲۲۸

یادداشت ضمیمه ۲۳۶

۱۰۵ ۱۰۵

۱۶۸ ۱۶۸

۱۶۷ ۱۶۷

۵۸ ۵۸

۱۷۸ ۱۷۸

۱۷۵ ۱۷۵

۱۷۵ ۱۷۵

۱۰۶ ۱۰۶

مقدمه

«آنگ کس که به حکمت دست می‌یابد،
دوستاندار روح خویش است
و آنگ کس که به دیوان شادی می‌بخشد،
شادمانی‌ها پیشتر را برای خود رقم می‌زند.»

گفته می‌شود که، زمانی که دنیا به دست پول است. شاید این طور باشد، ولی به نظر من این رابطه‌ها هستند که دنیا را می‌چرخانند.

ما انسان‌های قرن بیست و یکم در می‌روز به افراد زیادی برمی‌خوریم که شاید انسان قرون وسطی حتی در طول عمر خود هم به این تعداد از آدم‌ها بر نمی‌خورد. قبول دارم که اکثر این بر خوردها بسیار کوتاه و پیش پا افتاده هستند و نمی‌شود اسم آنها را رابطه گذاشت. سرچینند گاهی روابط عمیق و معناداری از دل همین برخوردهای کوتاه به وجود می‌آید.

در این کتاب می‌خواهم روی رابطه‌های طولانی‌تر تأکید کنم. مخصوصاً تأکید من روی روابطی است که در محیط کاری و بیرون از آن شکل می‌گیرند، چون در این زمینه کتاب‌های زیادی نوشته نشده است. تجربه به من ثابت کرده که هم روابط کاری و هم روابط بیرون از محیط کار در ایجاد احساس موفقیت و شادی بسیار مهم هستند. موفقیت در کار تا حد زیادی از طریق روابطی که با رئیس، همکاران یا مشتریان خود برقرار می‌کنیم، به دست می‌آید. در زندگی شخصی هم شادی یا اندوه ما اغلب منوط به کیفیت رابطه ما با نزدیکانمان است.

اگر در حال حاضر از کیفیت روابطی که دارید نسبتاً راضی هستید، چه بهتر از این! به شما تبریک می‌گویم. حتی اگر سفر زندگی را تا کنون خوب طی کرده‌اید، به ما بپیوندید. به نظر من، جاده زندگی همیشه هموار نیست و ما نمی‌دانیم سر پیچ بعدی زندگی چه چیزی در انتظار ماست.

شاید شما به این دلیل این کتاب را مطالعه کنید که بیاموزید چگونه خلق کسانی را که با آنها سروکار دارید تنگ نکنید. مطمئن هستم که تعبیری چون «خلق دیگران را تنگ کردن» کمی اغراق‌آمیز است، ولی مطمئنم که متوجه منظورم می‌شوید. به من این فرصت را بدهید که توقعات و انتظارات شما را برآورم. «ما از ابتدا به شما قول نمی‌دهم که قادرم به انتظارات شما پاسخ‌های فوری بدهم.» این نکته توجه داشته باشید که روابط شما صرفاً با خواندن این کتاب بهتر نخواهند شد، بلکه رابطه‌ها هنگامی بهبود می‌یابند که بینش جدید را در عمل به کار بیندید.

شاید با خواندن این کتاب ازدواجی که در نظر می‌رسد در شرف نابودی است، دوباره زنده شود و یا زمینه ترمیم رابطه با کسی که دوستش دارید را فراهم کند. شاید از این طریق به جای اینکه از خود بپرسید: «چرا منم که تا اینجا رسیده‌ام؟» یا «چرا منم که در این وضعیت هستم؟» بپرسید: «چرا منم که در این مسیر هستم؟»

اگر کتاب قبلی مجموعه «نق نزن، بجنب» من به نام زندگی من، خوانده باشید، حتماً متوجه شده‌اید که منظورم از تکرار این عبارت چیست.

«نق نزن» یعنی برای فکر کردن وقت بگذار. ما بسیاری از کارها را به شکل خودکار انجام می‌دهیم. این روزها سر همه شلوغ است و آدم‌ها برای انجام هر کاری عجله دارند. ما همه چیز را همین حالا و فوری می‌خواهیم و نکته مهم این است که غالباً برای تصمیم‌گیری در باره آنچه که واقعاً می‌خواهیم، وقت نمی‌گذاریم.

این کتاب به شما کمک می‌کند در باره روابط خود فکر کنید.

بر عکس بسیاری از کتاب‌ها که به بررسی روابط با دیگران می‌پردازند، در این کتاب سعی کرده‌ام مخاطب را به تفکر در باره رفتارها و برخوردهای خود او فرا بخوانم. هر چند ممکن است تصور این موضوع برای شما دشوار باشد، اما شاید کسی که این کتاب را می‌خرد، در ذهن خود به شما فکر می‌کند.

برای کمک به فرآیند تفکر و تأمل، بخش‌هایی به نام نیش‌ترمز اضافه کرده‌ام که شما را تشویق می‌کند موقتاً مداری را که در آن افتاده‌اید ترک کنید تا در موقعیت بهتری قرار بگیرید. این فرصتی برای سوخت‌گیری مجدد است. شاید هم مثل شرایط قبلی، مدام باشید تعویض‌هایی را انجام بدهید و تکنیک‌های جدیدی برای تغییر شوه از بیابید. «نیش‌ترمز»ها برای شما فرصتی را فراهم می‌آورند تا برای بهبود روابط خود تغییراتی را به وجود بیاورید.

نمی‌خواهم خیلی وارد جزئیات بشوم. همین قدر می‌گویم که زندگی میدان مسابقه برنده‌ها و بازنده‌ها نیست. من نمی‌خواهم این چشم‌انداز را جلوی چشم شما باز کنم که زندگی میدان رقابت است. شما باید از دیگران جلو بزنید. رویکرد من این است که همه ما باید بارها نکاتی را که باعث تقویت روابط ما می‌شوند بازبینی کنیم و کاری کنیم که همگی با هم برنده شویم.

بخش بجنب‌شعار ما به این معنی نیست که بقیه را کنار بزن یا خودت کنار بکش. این یک شعار نیست، بلکه یک واقعیت است. گاهی در زندگی شرایطی پیش می‌آیند که احساس می‌کنیم باید همه چیز را رها کنیم و دنبال کار دیگری برویم، ولی من پیشنهاد می‌کنم که این اقدام را برای وقتی که دیگر هیچ راهی باقی نمانده است بگذارید نه برای قدم اول. البته این آسان‌ترین کار است، اما همیشه آسان‌ترین، بهترین نیست. همان طور که خواهیم دید بهبود بخشیدن به روابط، کار وقت‌گیری

است، اما تجربه به من ثابت کرده است که ارزشش را دارد.

تعبیر بجنب در شعار «حق زن، بجنب» سرشار از امید است. شما حرکت می‌کنید و در این مسیر، خیلی چیزها تغییر می‌کنند. قرار نیست وضعیت روابطتان تا آخر به همین شکل باشد. چنانچه خودتان بخواهید، آینده می‌تواند متفاوت باشد.

آیا من یک خوش‌بین بی‌خیال هستم؟ خیر! من به اندازه کافی واقع‌بین هستم که بدانم اوضاع همیشه هم آن‌طور که مایلم پیش نمی‌رود. در فاصله‌ای که این کتاب را می‌نویسم، یکی از دوستان نزدیکم جریان طلاقش را دنبال می‌کرد. زندگی را به‌طور تقریباً قبل از اینکه شروع شود، تمام شده بود. رنج او برایم قابل درک بود. بطلان بر اساس آنچه که «طلاق توافقی» خوانده می‌شود، تمام نشد، بلکه دستان‌بازی بود که برای خیلی‌ها تکرار شده است و هر روز هم تکرار می‌شود.

در محیط کار گاهی افراد چنان غرق نارشان می‌شوند که امید کمی به تغییرشان وجود دارد. اما من همچنان یک خوش‌بین واقع‌گرا باقی می‌مانم و هر چند این سناریوها به کرات تکرار می‌شوند، زیر این موضوع نمی‌روم که نمی‌توان از آنها اجتناب کرد. تغییر در هر لحظه زندگی ممکن است، ولی برای تبدیل آرزو به واقعیت به ابزار بیشتری نیاز داریم.

صادقانه بگویم من قبول دارم که عیب‌های زیادی دارم. راستش را بخواهید همه ما عیوبی داریم. ولی زمانی که با خودم مهربان هستم، می‌دانم که اغلب به ارزش‌ها و اصولی که برایم عزیزند، مؤمن و پایبند بوده‌ام. از ته دل آرزو می‌کنم عیوب من آن قدر قدرت نداشته باشند که تأثیر پیامم را زیر سؤال ببرند.

و اما پیامی که می‌خواهم به شما بدهم: اخیراً استاد و دوست صمیمی من گوشزد کرد: «هرگز چیزی را که در زندگی با پوست و گوشت خودت احساس نکرده‌ای، ننویس.» به شما اطمینان می‌دهم که این توصیه او را با جان و دل پذیرفته‌ام و شما در این کتاب مطالب زیادی را مطالعه خواهید کرد که حاصل تجربیه‌های شخصی من بوده است.

من فکر می‌کنم همه ما در روابطمان فراز و نشیب‌های زیادی را تجربه کرده‌ایم. برای من که این طور بوده است. ولی دیدگاه من در باره سفر شخصی زندگی این باعث شد که فراز و نشیب‌های زندگی من کمی بیشتر باشد. این تجربه‌ها حاصل بیست سال پژوهش و مهم‌تر از آن حاصل بیش از چهل سال تجربه زندگی من هستند. بنابراین وقتی این کتاب را می‌خوانید، از اشتباهات من به اندازه موفقیت‌های من بی‌ایم و سعی کنید سفر زندگی خود و دیگران را کمی راحت‌تر کنید.

از این سفر لذت ببرید!