

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه مردم را دوست داشته باشیم

۱۹ روش مبتنی بر علم برای افزایش جذابیت، به دست آوردن دوستان و ارتباط بی دردسر

نویسنده

جیمز دبلیو ویلیامز

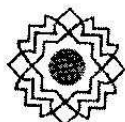
ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	ویلیامز، جیمز دبلیو. Williams, James W
عنوان و نام پدیدآور	چگونه مردم را دوست داشته باشیم: ۱۹ روش مبتنی بر علم برای افزایش جذابیت، به دست آوردن دوستان و ارتباط بی‌دردسرا نویسنده جیمز دبلیو ویلیامز؛ ترجمه سعید جوی‌زاده، علیرضا احمدیان
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۹۸ ص.
شابک	978-622-5697-01-0
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۹۵] - ۹۸.
عنوان دیگر	۱۹ روش مبتنی بر علم برای افزایش جذابیت، به دست آوردن دوستان و ارتباط بی‌دردسرا.
موضوع	Interpersonal communication ارتباط بین اشخاص ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication -- Psychological aspects دوستی Friendship
شناسه افزوده	جوی‌زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا. ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	-Ahmadian, Alireza, 1985
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۱۵۳/۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۷۷۳۳



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

چگونه مردم را دوست داشته باشیم

نویسنده	جیمز دبلیو ویلیامز
مترجمین	سعید جوی‌زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۰۱-۰
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۶۰,۰۰۰ تومان

خیابان سه‌رودی شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۲۲۹۲۸۲

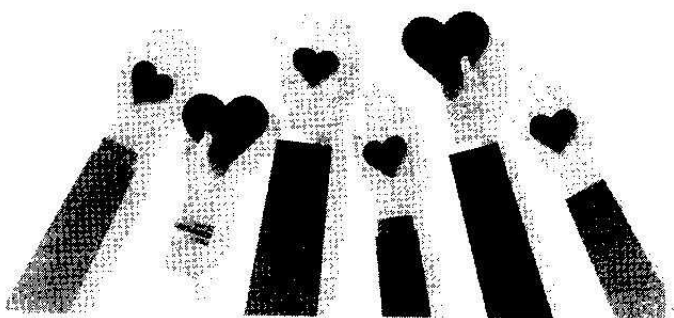


Academicpress.ir



Academicpub1@gmail.com

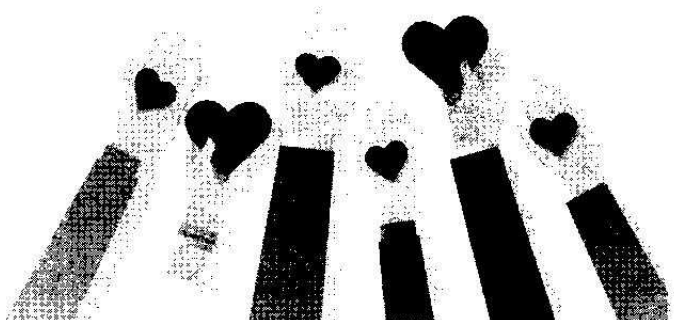




فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۶	 عصر جدید اتصال
۸	 به روز جدید. شروع تازه.
۱۰	 بخش اول: شروع یک چیز جدید
۱۱	 روش ۱ - در مورد لیخند است
۱۵	 روش ۲ - همیشه اولین حرکت را انجام دهید
۱۹	 روش ۳ - ببخشید. میشه به من کمک کنید؟
۲۲	 قسمت دوم: کاشت بذر برای چیزی زیبا
۲۳	 روش ۴ - تسلط بر هنر گوش دادن
۲۸	 روش ۵ - بهبود جریان تبدیل
۳۴	 روش ۶ - کشف بازتاب خود
۳۸	 روش ۷ - انتخاب دوستان مناسب
۴۵	 روش ۸ - به اشتراک گذاشتن تجربیات. خاطره بسازید.
۴۹	 بخش سوم: آموزش‌های پیشرفته پرورش روابط قوی تر
۵۱	 روش ۹ - چگونه باز شده و آسیب پذیر شویم
۵۶	 روش ۱۰ - درهای خود را به روی جهان باز کنید
۵۹	 روش ۱۱ - دادن و نگرفتن بدون قید و شرط

- روش ۱۲ - کلمات: قدرت نور و جادوی تاریک ۶۱
- قسمت چهارم: وقت آن است که روی شما کار کنیم ۶۵
- روش ۱۳ - کاریزماتیک تر شدن ۶۶
- روش ۱۴ - هر آنچه که باید در مورد اعتماد به نفس بدانید ۷۱
- روش ۱۵ - بیرون شما باطن شما را منعکس می کند ۷۵
- روش ۱۶ - اعتماد همه چیز است ۸۰
- قسمت پنجم: حفظ روابط و نگاه به آینده ۸۴
- روش ۱۷ - زمان: کیفیت بر کمیت ۸۵
- روش ۱۸ - ایجاد صبر برای سفر ۸۷
- روش ۱۹ - قدرت بخشش ۸۹
- افکار نهایی: و با آن به پایان سفر خود می رسیم! ۹۲
- منابع ۹۴



مقدمه

"اعتماد به نفس زیباترین چیزی است که می‌توانید داشته باشید."

— سابرینا نجار

تصور کنید به دوران مدرسه بازگشته‌اید لحظه‌ای به یاد بیاورید که چگونه بود. من در حدود سن ۱۳ یا ۱۴ سالگی صحبت می‌کنم. تازه وارد سال‌های نوجوانی شما می‌شوم. از مدرسه می‌آیی و می‌روی. در زمان استراحت سر کلاس می‌نشینید و بازی می‌کنید. شما روی پروژه‌های گروهی با هم‌کلاسی‌ها کار می‌کنید و برای انشاها و امتحانات خود مطالعه می‌کنید. شما اولین عشق خود، اولین دوست دختر یا دوست پسر خود را ملاقات می‌کنید و آخر هفته‌ها با دوستان خود می‌دوید.

همانطور که بزرگ شدید، شروع به مستقر شدن در گروه‌های دوستان خود کردید. ممکن است از دوران کودکی با مردم دوست بوده باشید، یا با ورود به آموزش عالی، کالج و دانشگاه، شروع به ترکیب با گروه‌های جدیدی از دوستان کرده باشید. مردم آمدند و مردم رفتند. همانطور که بیشتر در مورد خودتان و چیزهایی که دوست داشتید و دوست نداشتید یاد گرفتید، شروع به ملاقات با افراد جدیدی کردید که همان چیزها را دوست داشتند.

چه عاشق بیرون رفتن و مهمانی، مطالعه، معاشرت، تماشای فیلم، بازی‌های ویدیویی یا ورزش باشید، همیشه افرادی در اطراف شما هستند که می‌توانید آنها را دوست خود خطاب کنید. شاید اکنون هنوز با برخی از آن افراد دوست هستید، یا شاید در مسیرهای مختلف زندگی رفته‌اید.

در چند سال گذشته، من به این سفر دوستی فکر می‌کردم که همه ما از آن عبور می‌کنیم. من

می‌دانم که برخی از کودکانی که می‌توانند بدجنس باشند، و چیزهایی مانند قلدری وجود دارد که می‌تواند باعث شود برخی از آنها احساس طردشدگی کنند. اما حتی در آن زمان، بچه‌های مدرسه‌ام را به یاد می‌آورم که توسط برخی از بچه‌های دیگر انتخاب می‌شدند، اما آنها هنوز گروهی از دوستان داشتند که می‌توانستند به آنها بگویند.

ناراحتی من اضطراب اجتماعی من بود. در مدرسه خیلی بد نبود، اما زمانی شروع شد که من وارد دوران نوجوانی و سپس دانشگاه شدم. تازه متوجه شدم که نمی‌توانم با کسی صحبت کنم و روابط جدیدی ایجاد کنم. من چند دوست داشتم که با آنها به مدرسه می‌رفتم و گهگاهی با آنها در ارتباط بودم، اما ملاقات و ارتباط با افراد جدید بسیار دشوار بود. من فقط به نظر نمی‌رسید این کار را انجام دهم.

عزت نفس من در کف بود، و این اعتماد من را به خودم خدشه دار کرد. احساس می‌کردم که در این چرخه معیوب گیر کرده‌ام که نمی‌توانم با مردم صحبت کنم، در مورد آن احساس اضطراب می‌کنم، و سپس این احساس ناتوانی در صحبت کردن با دیگران را بیشتر می‌کند. زندگی من را عقب نگه می‌داشت.

در طول ۲۰ سالگی به جایی رسیدم که اولین شغل واقعی خود را در زمینه فروش و بازاریابی پیدا کردم. زمانی که متوجه شدم این مشکلی است که من را عقب نگه داشته است. این واقعیت که شما در حال خواندن این کتاب هستید به این معنی است که احتمالاً از قبل می‌دانید در مورد چه چیزی صحبت می‌کنم.

این احساس که به سال‌های کودکی‌تان نگاه می‌کنید و متعجب می‌شوید که چگونه به این راحتی دوستان پیدا کرده‌اید و چگونه می‌توان بدون خجالتی بودن یا فکر کردن بیش از حد در هر تعامل با مردم صحبت کرد. این احساس تعجب از اینکه چطور می‌توانستی در جوانی این همه دوست و آشنا داشته باشی، اما اکنون تعداد انگشت شماری دوست داری که با برخی از آنها فقط یک بار در ماه آبی صحبت می‌کنی.

نگران نباشید؛ تو در این طرز فکر تنها نیستی

عصر جدید اتصال

همه ما در دنیای جدید و بی‌سابقه‌ای به هم پیوسته زندگی می‌کنیم که عصر انسان مدرن است. چیزهایی مانند رسانه‌های اجتماعی تسخیر شده و به یک سنگ بنای مطلق در زندگی روزمره ما تبدیل شده‌اند. ارتباط انسانی از طریق تغییری می‌گذرد که قبلاً در تاریخ نژاد بشر اتفاق نیفتاده

است.

آمارهای مربوط به سال ۲۰۱۹ نشان داد که ۶۱٪ از آمریکایی‌ها اعتراف می‌کنند که به طور منظم احساس تنهایی می‌کنند که ۷٪ نسبت به سال قبل افزایش یافته است و ۵۲٪ "بیشتر اوقات" یا "همیشه" احساس تنهایی می‌کنند. یک نظرسنجی مشابه YouGov در سال ۲۰۱۹ نشان داد که ۲۱٪ از آمریکایی‌ها "هیچ دوست صمیمی" ندارند و ۵۸٪ گاهی اوقات یا همیشه احساس می‌کنند که هیچ کس آنها را به خوبی نمی‌شناسد. همانطور که احتمالاً می‌توانید از این آمار حدس بزنید، جای تعجب نیست که ۵۳٪ از مردم دوست یابی را دشوار می‌دانند.

این آمار در سراسر جهان تقریباً در تمام کشورهای غربی، از جمله بیشتر کشورهای اتحادیه اروپا، بریتانیا، مکزیک، ژاپن، یونان، اسرائیل و بسیاری دیگر منعکس شده است. این فقط چیزی نیست که در جیب‌های کوچک جهان اتفاق می‌افتد. در سراسر آن اتفاق می‌افتد.

اینها آمارهای افشاگرانه زیادی هستند که برخی از آنها احتمالاً شما را شگفت زده می‌کنند، اما تصویر واضحی را نشان می‌دهند. همه ما بیشتر از همدیگر جدا می‌شویم و هر چه این قطع ارتباط بیشتر ادامه یابد، به نظر می‌رسد که دوباره وصل شدن دوباره سخت تر می‌شود. وقتی ماهیت منزوی جامعه، سیاست، جنسیت، و بحث‌های نژادی را زیر سوال می‌برید و تأثیر گسترده همه‌گیری کووید-۱۹-۲۰۲۰ را فراموش نمی‌کنید، اینها مسائلی هستند که مشکلات بیشتری را در مقیاس بزرگ ایجاد می‌کنند.

اما من نمی‌خواهم در مورد تأثیر مقیاس بزرگ این همه‌گیری تنهایی صحبت کنم. این باعث می‌شود همه چیز احساس شود که عذاب و تاریکی بیش از حد وجود دارد، که اینطور نیست. ممکن است ساده به نظر برسد، اما باید همه چیز را کاهش دهید و به روابط و توانایی خود برای برقراری ارتباط در زندگی خود نگاه کنید. شما باید روی مقیاس کوچک و شخصی تمرکز کنید.

هنگامی که اینجا هستید، می‌توانید شروع به یادگیری نحوه عملکرد ذهن خود و آنچه در درون شما می‌گذرد تا ارتباط شما را با دیگران قطع کند یا کشف کنید که چرا برقراری ارتباط با افراد جدید برایتان دشوار است. سپس می‌توانید این اطلاعات را به عنوان پایه‌ای برای یادگیری تکنیک‌های جدید در مورد نحوه پرورش روابط پر جنب و جوش و هیجان انگیز و مهارت‌های جدید در مورد نحوه ملاقات و صحبت با افراد جدید، حتی غریبه‌ها، در نظر بگیرید.

شما این فرصت را به خود می‌دهید که دوستی‌های جدیدی بسازید و سپس آنها را به دوستی‌هایی تبدیل کنید که می‌تواند سال‌ها ادامه داشته باشد. شما یاد می‌گیرید که چگونه دوباره به هم

متصل شوید، و این دقیقاً همان چیزی است که ما در این کتاب روی آن تمرکز خواهیم کرد.

یه روز جدید. شروع تازه.

غرق در اضطراب اجتماعی، بیشتر سال‌های اولیه و اواسط بیست سالگی ام را در تنگنا گذراندم. من یک طرد شده بودم و تقریباً هر روز احساس تنهایی می‌کردم. من آن مردی بودم که در پس‌زمینه محل کار بودم که احتمالاً نام من را می‌دانستید یا یکی دو بار در جشن کریسمس دیده‌اید، اما حتی یادتان نمی‌آید که با او صحبت کرده‌اید. فقط با فکر کردن، گونه‌هایم سرخ و داغ می‌شوند.

وقتی حدود ۲۸ ساله بودم به جایی رسیدم که فکر کردم بس است. باید راه بهتری برای زندگی وجود داشته باشد. من باید بتوانم یاد بگیرم که چگونه با مردم صحبت کنم. یاد می‌آید یک روز برای شغل مدیری در شرکت فروش من یک ترفیع در راه بود. من مدیر پروژه اصلی برای مشتری جدیدی بودم که در حال پذیرفتن آن بودیم، و این یکی از آن فرصت‌هایی بود که برای من کاملاً مناسب بود. می‌دانستم که اگر این کار را به دست بیاورم، در آن خیلی خوب خواهم بود. این شانس من برای درخشش خواهد بود. متأسفانه، من هرگز جرأت نکردم صحبت کنم، و حتی در مصاحبه‌ام، رئیس‌م گفت که من خوب هستم، اما من آدمی نبودم که آنها به دنبالش بودند. آیا می‌دانید چه کسی این کار را به دست آورده است؟

مرد با اعتماد به نفس و کاریزماتیکی که همه دوستش داشتند، وقتی وارد دفتر می‌شد، احوالپرسی می‌کرد و حتی پستیچی که وارد می‌شد، می‌ایستاد تا با او وچت کند. خدایا من قبلاً به این شکلی که او بود غبطه می‌خوردم. حتی مغرور یا خودخواهانه هم نبود. این جذابیت و کاریزمای طبیعی بود که شما را به خود جذب کرد. او اصیل بود، و حتی اگر از نظر علایق مشترکی نداشتید، باز هم دوست داشتید با او گپ بزنید و حرف‌های او را بشنوید.

من اعتقاد زیادی به هاله‌ها و ارتباط معنوی ندارم، اما شکی نیست که او یکی از آن بچه‌هایی بود که وارد اتاق شد و همه حضور او را احساس کردند. من مطمئن هستم که شما در زندگی خود افرادی را می‌شناسید که شبیه به هم هستند.

چند سال طول کشید و هنوز تمرین زیادی تا به امروز انجام شد، و من متوجه شدم که شما می‌توانید شبیه این شخص شوید، اما نه دقیقاً این شخص. شما می‌توانید به شخص خود تبدیل شوید. شما می‌توانید واقعی، بدون تحریف، بدون فیلتر، واقعی و شایسته ارتباط باشید. مانند همه چیز در زندگی، تنها چیزی که لازم است کمی دانش، تمرین و تمایل است تا ذهن خود را برای

آنچه ممکن است باز کنید.

همین جا و همین حالا به خود اجازه دهید تا ذهن خود را برای این شیوه جدید بودن باز کنید. اگر نمی‌توانید، پس این جمله آخر را طوری بگیرید که به شما اجازه می‌دهد ذهن خود را باز کنید. در طول صفحات بعدی این کتاب، من قصد دارم همه چیزهایی را که در سفرم یاد گرفته‌ام به تفصیل بیان کنم تا بتوانید جذابیت خود را افزایش دهید، جذابیت را در بین افراد زندگی‌تان ایجاد کنید، دوستانی به دست آورید، روابط را پرورش دهید و ایجاد کنید، شرکای عاشقانه را جذب کنید. و به گونه‌ای با انسان‌های دیگر ارتباط برقرار کنید که قبلاً هرگز با آنها ارتباط برقرار نکرده اید.

پس از کار بسیار بر روی خودم، همه چیز را به ۱۹ روش ساده برای دنبال کردن، با پشتوانه تحقیقات علمی، و با هر آنچه که در مورد چگونگی دوست یابی در عصر مدرن باید بدانید، محدود کردم. هر روشی که در اینجا وجود دارد، همین الان، در اینجا قابل اجرا است، و زمانی که خواندن این کتاب را به پایان برسانید، به گونه‌ای احساس خوبی در مورد خودتان خواهید داشت که حتی باور نمی‌کنید.

و با آن، مطمئن هستم که به اندازه کافی از من شنیده‌اید، و برای وارد شدن به آن هیجان‌زده هستید، پس من را از سوراخ خرگوش دنبال کنید، همیشه دست‌ها و پاها را در کالسکه نگه دارید، و بیایید یاد بگیریم.