

بدون دردسر
به خواسته‌هایتان برسید



ریچارد تمپلار
مهدی قراچه‌داغی



سرشناسه	Templer, Richard ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶ م.
عنوان و نام پدیدآور	بدون در سربه خواسته‌ها آنان بر سید / ریسنده ریچارد تمپلار؛ مترجم مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ایران یان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۰۸۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	How to get things done without having to ask: عنوان اصلی:
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	مثبت‌نگری
موضوع	خودسازی
شناسه افزوده	قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۱ ت ۸ م / ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۵۸۹۱۲

به نام او



بدون در دستر به خواسته هایشان برسید

نویسنده: ریچارد تمپلار

مترجم: مهدی قراچنداداغی

ویراستار: غوض لطیفی

صفحه آرایی: منصوره بختیاری

ایتوگرافی: اطلس چاپ

چاپ: دالاهو

صحافی: دانشور

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

نشر ایران بان: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵

تلفن: ۵۰ - ۸۸۳۱۵۸۴۹ نمابر: ۸۸۳۰۱۴۵۳

وب سایت: www.ibpublication.com ایمیل: info@ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

نشر قطره: تهران - خیابان فاطمی - خیابان ششم - پلاک ۳

تلفن: ۳ - ۸۸۹۷۳۳۵۱ نمابر: ۸۸۹۶۸۹۹۶

وب سایت: www.nashreghatreh.com ایمیل: nashreghatreh@yahoo.com

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۳۸۳

فهرست

- مقدمه ۱۱
- بخش ۱ ۱۴
- کسی باشید که آن چه را می‌خواهید به دست می‌آورد ۱۴
- بدانید که چه می‌خواهید ۱۵
- بدانید که چرا چنین خواسته‌ای دارید ۱۶
- بدانید که تا چه اندازه می‌خواهید ۱۷
- آن چه را به دست می‌آورید، بخواهید ۱۸
- متفکری سردرگم نباشید ۱۹
- بدانید چه باید بکنید ۲۰
- ببینید به چه کسانی احتیاج دارید ۲۱
- بلندپروازی‌های بزرگ را به اجزای ۲۲
- کوچک‌تری تقسیم کنید ۲۲
- معیاری برای اندازه‌گیری در نظر بگیرید ۲۳
- موفقیت‌های هر بخش را جشن بگیرید ۲۴
- یادداشت کنید ۲۵
- روش‌های خود را تحلیل کنید ۲۶
- برای خود ضرب‌الاجلی در نظر بگیرید ۲۸
- همه‌ی جوانب را بررسی کنید ۳۰

بهبانه نیاورید ۳۱

مثبت فکر کنید ۳۲

با منفی اندیش ها دمخور نشوید ۳۳

به صدای بلند بگویند ۳۴

خودتان را باور کنید ۳۵

انتظار فراز و نشیب ها را داشته باشید ۳۶

از رسیدن به هدف های خود لذت ببرید ۳۷

بخش ۲ ۳۸

طوری رفتار کنید که دیگران به شما جواب مثبت بدهند ۳۸

وانمود نکنید، اطمینان داشته باشید ۳۹

با اعتماد به نفس حرف بزنید ۴۰

مطمئن و با اعتماد به نفس به نظر برسید ۴۱

«نه گفتن» را بیاموزید ۴۲

راه حل دیگری به آن ها نشان دهید ۴۳

صفحه ی خط افتاده باشید ۴۴

مطمئن باشید که متأسف هستید ۴۵

حرفتان را بزنید ۴۶

قبل از این که حرف بزنید، فکر کنید ۴۷

آماده ی مخالفت باشید ۴۸

خودتان را کنترل کنید ۴۹

ابراز وجود کنید ۵۰

از ارباب احساسی خودداری کنید ۵۱

تسلیم ارباب نشوید ۵۲

با دیگران با احترام رفتار کنید ۵۳

وقت فراوان داشته باشید ۵۴

دوست داشتنی باشید ۵۵

- خوش مشرب باشید ۵۶
- صادق باشید ۵۷
- همیشه تشکر کنید ۵۸
- بیش از اندازه کار نکنید ۵۹
- کمی بیش تر بدهید ۶۰
- سخاوت داشته باشید ۶۱
- تحسین کنید، اما چالوسی نکنید ۶۲
- وفادار باشید ۶۳
- پشت سر دیگران حرف نزنید ۶۴
- از انتقاد دلگیر نشوید ۶۵
- اشتباهات خود را بپذیرید ۶۶
- دیگران را بشناسید ۶۷
- درس گوش دادن را بیاموزید ۶۸
- بدانید در چه زمینه‌ای توافق کرده‌اید ۶۹
- متوجه علامت‌ها باشید ۷۰
- با خشم دیگران، هم‌دردی کنید ۷۱
- به خشم، متظاهرانه واکنش نشان ندهید ۷۲
- به دیگران نتیجه بدهید ۷۳
- بخشی از سازمان خود باشید ۷۴
- پرتلاش باشید ۷۵
- جایگزینی برای این وجود ندارد ۷۵
- کار درست را انجام بدهید ۷۶
- کار ارزشمندی بکنید ۷۷
- بخش ۳ ۷۸
- به آن‌ها کمک کنید تا جواب مثبت بدهند ۷۸
- مطمئن شوید که خواسته‌ی خود را به اطلاع طرف مقابل می‌رسانید ۷۹

- مطمئن شوید که آن‌ها منظور شما را درک کرده‌اند ۸۰
- به این فکر کنید که چرا جواب نه می‌دهند ۸۱
- نشان دهید که می‌فهمید ۸۲
- عینی و منطقی باشید ۸۳
- به آن‌ها بیهانه‌ای بدهید تا استثنا قائل شوند ۸۴
- مسائل آن‌ها را حل کنید ۸۶
- اشاره‌ها را بخوانید ۸۷
- بیاورید چه عاملی آن‌ها را روی پا نگه می‌دارد ۸۸
- از کلمات مناسب استفاده کنید ۸۹
- زمان مناسب را در نظر بگیرید ۹۰
- خواسته‌ی خود را به آن‌ها اطلاع دهید ۹۱
- غیرمستقیم حرف نزنید ۹۲
- به شکل فرض درآورید ۹۳
- سؤال کنید ۹۴
- به جای تقاضای کار راهنمایی بخواهید ۹۵
- از کسی بخواهید به جای شما درخواست کند ۹۶
- بگویید که به آن‌ها احتیاج دارید ۹۷
- آن‌ها را زیر فشار قرار ندهید ۹۸
- آن‌چه را می‌خواهند، به آن‌ها بدهید ۹۹
- بگذارید فکر کنند ایده‌ی آن‌ها بوده است ۱۰۰
- کاری کنید که از ایده‌ی بدشان دست بکشند ۱۰۱
- بفهمید چه باید بکنید یک گروه پشت سر خود داشته باشید ۱۰۳
- بخش ۴ ۱۰۴
- و اگر به‌راستی مجبور شوید درخواست کنید... ۱۰۴
- بدانید که چه درخواستی دارید ۱۰۵
- لحظه‌ی مناسب را انتخاب کنید ۱۰۶

- زمانی را مشخص کنید ۱۰۷
- بدانید چه زمانی خواسته‌تان را به تعویق بیندازید ۱۰۸
- طبق برنامه عمل کنید ۱۰۹
- تمرین کنید ۱۱۰
- جواب آن‌ها را تمرین کنید ۱۱۱
- ادامه ندهید ۱۱۲
- نکات مهم را یادداشت کنید ۱۱۳
- حد پایین را در نظر بگیرید ۱۱۴
- از حدی که می‌خواهید بیش‌تر تقاضا کنید ۱۱۵
- تهدید توخالی نکنید ۱۱۶
- به آن فکر کنید ۱۱۷
- تصمیم‌گیری را مکتوب کنید ۱۱۸
- آمادگی داشته باشید که قاطعیت به خرج دهید ۱۱۹
- تسلیم نشوید ۱۲۰

مقدمه

آنچه را می‌خواهید به دست آورید

خیلی ساده است که نگاهی به دنیای اطرافمان بیندازیم و فکر کنیم آن‌هایی که به خواسته‌هایشان می‌رسند، از بخت و اقبال بلندی برخوردارند؛ اما در واقع، بخت یا اقبال، نقش کوچکی بازی می‌کند؛ البته بعضی‌ها، در مقایسه با دیگران، با موقعیت بهتری شروع می‌کنند، اما همه‌ی ما کسانی را می‌شناسیم که در ناز و نعمت به سر می‌برند؛ با این حال، روزگار خوبی ندارند برعکس، کسانی را می‌شناسیم که با هیچ، شروع می‌کنند و به زندگی موفق و شادمانی می‌رسند.

با این وصف، میان آن‌هایی که به نظر می‌رسد همیشه دنیا بر وفق مرادشان است و آن‌هایی که همیشه زندگی پرمشقتی دارند، چه تفاوتی وجود دارد؟

اگر به دیگران نگاهی بیندازید، متوجه می‌شوید که بعضی‌ها می‌دانند چگونه آن چیزهایی را که می‌خواهند به دست آورند. برخی دیگر از عهده‌ی این کار بر نمی‌آیند. همسر من، در خانواده‌ای فقیر بزرگ شده، اما حالا از آن وضعیت فاصله گرفته است. گاهی، دیگران به او می‌گویند که از بخت و اقبال بلندی برخوردار است که حالا چنین زندگی‌ای دارد؛ چه شانس دارد که کارش با بزرگ کردن فرزندانش هم‌خوانی دارد. او سرش را تکان می‌دهد و می‌پرسد: «بخت و اقبال بلند! بخت و اقبال سهمی

در زندگی من نداشته است. این خود من هستم که زندگی‌ام را این گونه برنامه‌ریزی کرده‌ام.»

بله، حقیقت دارد. او همیشه می‌خواست در خانه‌ای قدیمی و روستایی زندگی کند، حیوانات دست‌آموز داشته باشد و اگر توانست، شغلی اختیار کند که بتواند به زندگی فرزندانش برسد.

بگذارید مطلب دیگری را برایتان توضیح دهم. هشت سال قبل از آن که بچه‌دار شویم، او فرصتی داشت که برای خودش کار کند. او می‌دانست که در آینده، می‌خواهد صاحب فرزند شود؛ با این وصف، گفت: «این، همان کاری است که به درد من می‌خورد؛ زیرا هم می‌توانم فرزندانم را بزرگ کنم و هم این کار را داشته باشم.»

بنابراین، آن کار را انتخاب کرد؛ به همین دلیل است که دوست ندارد کسی به او بگوید که بخت و اقبال بلندی داشته که شغلی پیدا کرده است که در کنار آن، می‌تواند به فرزندانش هم برسد.

نکته‌ی ویژه و منحصر به فردی در روش زندگی من وجود ندارد. هرکسی می‌تواند این کار را بکند. شما هم می‌توانید این کار را بکنید. بخت و اقبال بلند را فراموش کنید. اگر بخت و اقبال خواست به شما روی خوش نشان دهد، چه بهتر! اما بدون آن هم می‌توانید به خواسته‌های خود برسید. کافی است که بدانید در زندگی، چه می‌خواهید و بعد بدانید برای رسیدن به خواسته‌تان چه باید بکنید. این کتاب هم، در واقع، در همین زمینه نوشته شده است.

این که می‌گویند اگر می‌خواهید به خواسته‌های خود برسید باید از اعتماد به نفس فوق‌العاده‌ای برخوردار باشید، سوء تفاهمی بیش نیست؛ هرگز چنین نیست؛ البته اگر از اعتماد به نفس بهره‌ای نداشته باشید و راه ابراز وجود و قاطع بودن را ندانید، ممکن است نخواهید که کاری برای شما انجام شود. بله، می‌توانم احساس شما را درک کنم. نمی‌خواهید دیگران را تحت فشار قرار دهید و شاید نخواهید جواب نه بگیرید.

شاید نخواهید با بیان خواسته‌هایتان، احساساتتان را با دیگران در میان بگذارید. اشکالی ندارد. می‌توانیم در این زمینه بعداً با هم صحبت کنیم.

می‌دانید اگر با ابزاری که در اختیار دارید، به‌درستی رفتار کنید، لازم نیست خواست‌های خود را از دیگران بطلبید. شما مهارت‌های فراوانی را در اختیار دارید. می‌توانید پیش‌بینی‌شده و برنامه بریزید. اگر این کار را به‌درستی انجام دهید، نیمی از راه را پیشاپیش طی کرده‌اید.

از همه‌ی این‌ها مهم‌تر شما می‌خواهید دیگران شما را کسی ببینند که دوست داشته باشند به او کمک و از او حمایت کنند. اگر بتوانید خود را آدمی مثبت و دوست‌داشتنی معرفی کنید، چرا باید کسی پیدا شود که به شما جواب نه بدهد؛ مگر آن‌که دلیل خوب و موجهی برای این کار داشته باشد؛ و اگر دلیل خوبی برای نه گفتن به شما داشته باشند، همیشه راه‌هایی برای برخورد با این موضوع وجود دارد. می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا به شما جواب مثبت بدهند.

اگر عادت ندارید آن‌چه را که می‌خواهید به‌دست آورید، بایستید و این روش را در خود تغییر دهید. ممکن است برای ایجاد این مهارت‌ها به کمی زمان احتیاج داشته باشید، اما بدانید که این مهارت‌ها دست‌یافتنی است. می‌توانید از همین حالا شروع کنید. پس منتظر چه هستید؟ اگر این چیزی است که شما می‌خواهید، بیایید از همین حالا شروع کنیم.

ریچارد تمپلار

موفق باشید

بخش ۱ کسی باشید که آن‌چه را می‌خواهد، به دست می‌آورد

به اطرافتان نگاه کنید. آیا می‌توانید آن‌هایی را که دارند و آن‌هایی را که ندارند، ببینید؟ البته که می‌توانید. به نظر می‌رسد که بعضی‌ها آن‌چه را که ممکن است، در اختیار دارند، اما بعضی دیگر، به همان اندازه تلاش می‌کنند و به آن‌چه می‌خواهند، دست پیدا نمی‌کنند. چرا و چگونه گروهی به آن‌چه می‌خواهند، می‌رسند و گروهی دیگر از عهده‌ی این مهم بر نمی‌آیند؟

خب، موضوع تا حد زیادی به شخص شما بستگی دارد. اگر پایه و اساس مستحکمی داشته باشید، اغلب اوقات می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید. از این رو، قبل از این که به روش‌ها و راه کارهای مفید در این زمینه اشاره کنیم، ببینیم چه می‌توانید بکنید تا شانس رسیدن به خواسته‌هایتان را به حداکثر برسانید.