

زندگی و کسب و کار موفق برای همه (۳۰)

۱۵۱ ایده‌ی سریع برای ارتقای مالی با دیگران

مؤلف:

رابرت دیتمر

استفانی مک‌فارلند

مترجم:

خلیل رضوی

متین شاهسوار



گهکشان دانش

ناشر کتاب‌های آموزنده، به زبان ساده، برای همه

۱۵۱ ایده سریع برای ارتباط عالی با دیگران

مؤلف: رابرت دیتمر، استفانی مک‌فارلند مترجم: خلیل رضوی، متین شاهسوار

ناشر: کهکشان دانش نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

چاپ: سحافی: گاندی تیراژ: ۵۰۰ جلد قیمت: ۳۴ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۲۴-۴۸-۱

مرکز فروش: ۰۴۱۳۴۷۶۰۴۵۱ - ۰۹۱۴۳۰۸۹۰۰۱

فروش اینترنتی: www.biziket.com/kahkeshan

چاپ و نشر مجدد از این کتاب به هر شکل ممنوع است
تمام حقوق نشر و تالیفات کهکشان دانش محفوظ است

- سرشناسه: دیتمر، رابرت ای.، ۱۹۵۰ - م. Dittmer, Robert E.
عنوان و نام پدیدآور: ۱۵۱ ایده‌ی سریع برای ارتباط عالی با دیگران / مؤلف: رابرت دیتمر، استفانی مک‌فارلند؛ مترجم: خلیل رضوی، متین شاهسوار.
مشخصات نشر: تبریز: کهکشان دانش، ۱۳۹۸.
فروست: زندگی و کسب‌وکار موفق برای همه؛ ۳۰.
یادداشت: عنوان اصلی: quick ideas to improve your people skills.
عنوان گسترده: صد و پنجاه و یک ایده‌ی سریع برای ارتباط عالی با دیگران.
موضوع: ارتباط بین اشخاص
موضوع: روابط بین اشخاص
شناسه افزوده: مک‌فارلند، استفانی، ۱۹۶۸ - م.
شناسه افزوده: رضوی، خلیل، ۱۳۵۴ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ BF۶۳۷/الف۴۵۹
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۳۵۴۲۸
- مشخصات ظاهری: ۱۲ س.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۲۴-۴۸-۱
موضوع: interpersonal communication
موضوع: interpersonal relations
شناسه افزوده: McFarland, Stephanie
شناسه افزوده: شاهسوار، متین، ۱۳۷۴ -، مترجم
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲۶

فهرست مطالب

مقدمه‌ی ناشر.....	۱۰
مقدمه.....	۱۱
۱. چرا مهارت‌های میان‌فردی اهمیت زیادی دارند.....	۱۳
۲. اگر ندانند چیزی برای‌تان مهم است، نمی‌دانند چه قدر خیر دارید.....	۱۴
۳. هوش اجتماعی در مقابل دانش فنی.....	۱۵
۴. لحاظ اجتماعی آگاه باشید.....	۱۶
۵. رابطه با در اولویت هستند.....	۱۸
۶. جمعیت روابط شما.....	۱۸
۷. چیزی که با روابط‌تان انتظار دارید را در نظر بگیرید.....	۱۹
۸. رفتار با طریقی که روابط را محکم می‌کند.....	۲۰
۹. به دنبال راه بی‌پایان برای دیگران خدمت کنید.....	۲۱
۱۰. خودشناسی کنید.....	۲۱
۱۱. اجرای اثر پیگمالیون.....	۲۲
۱۲. باور داشته باشید که همی‌مرد در این اقصا خوبی دارند.....	۲۳
۱۳. به آن باور داشته باشید، مگر آن که رفس نایت شده.....	۲۴
۱۴. با قانون طلایی زندگی کنید.....	۲۵
۱۵. قانون بلاتینی را تمرین کنید.....	۲۵
۱۶. همیشه به دنبال راه حل باشید.....	۲۶
۱۷. از خودتان انتظارات منطقی داشته باشید.....	۲۷
۱۸. داشتن انتظارات منطقی از دیگران.....	۲۷
۱۹. مبتنی بر اصول باشید.....	۲۸
۲۰. به دیگران اجازه دهید تا اصول خود را حفظ نمایند.....	۲۹
۲۱. حدود مرز تعیین کنید.....	۳۰
۲۲. از حد و مرزهای‌تان دفاع کنید.....	۳۱
۲۳. واقعی باشید.....	۳۱
۲۴. خودتان خیلی را جدی نگیرید.....	۳۲
۲۵. با مزه باشید.....	۳۳
۲۶. به خودت بخند.....	۳۴
۲۷. کارهای احمقانه‌تان را گرامی بدارید.....	۳۴
۲۸. مهارت‌های اجتماعی همیشه در حال پیشرفت هستند.....	۳۵
۲۹. شخصیت شما - و شهر شما - کارت معرفی شما است.....	۳۶

۳۰. قابل اعتماد باشید ۳۷
۳۱. درست رفتار کنید ۳۸
۳۲. اعتماد ایجاد کنید ۳۹
۳۳. به قولتان عمل کنید ۴۰
۳۴. صادق باشید ۴۰
۳۵. بصیرت را به عنوان یک استعداد در نظر بگیرید ۴۱
۳۶. همیشه احترام بگذارید ۴۲
۳۷. بردباری کردن را تمرین کنید ۴۳
۳۸. با دقت کلمات را انتخاب کنید ۴۴
۳۹. کلمات من در مقابل ما ۴۵
۴۰. از کلمات خوش آیند استفاده کنید ۴۶
۴۱. رابطه را با رفتارتان خراب نکنید ۴۷
۴۲. پشت سر کسی حرف نزنید ۴۸
۴۳. کسی را تحقیر کنید ۴۹
۴۴. از خود راضی نباش ۵۰
۴۵. از دیگران سر استفاده نکنید ۵۰
۴۶. برای خودتان فرصت بسازید ۵۱
۴۷. بدبین نباشید ۵۲
۴۸. شکاک نباشید ۵۲
۴۹. بیش از حد واکنش نشان ندهید ۵۳
۵۰. تحکم آميز نباشید ۵۴
۵۱. بیش از اندازه خودرأی نباشید ۵۴
۵۲. بیش از اندازه سلطه جو نباشید ۵۵
۵۳. به دیگران کمک کنید رشد کنند ۵۶
۵۴. به دیگران باور داشته باشید ۵۶
۵۵. آرامش را در روابطتان دخیل کنید ۵۷
۵۶. در بین دوستان، ایجادکنندهی صلح باشید ۵۸
۵۷. به انواع مختلف شخصیتها احترام بگذارید ۵۸
۵۸. درک سبکهای مختلف ۵۹
۵۹. بدانید که سبکها با ایدهها متفاوت هستند ۶۰
۶۰. سبک خودتان را بدانید ۶۱
۶۱. فراتر از سبک خودت باش ۶۲
۶۲. سبکهای مختلف را بپذیرید ۶۳
۶۳. ببینید چقدر حالتی هستید یا نه ۶۳

۶۴. غلبه بر خجالت..... ۶۴
۶۵. بر این که حس کنید شما پایین تر از بقیه هستید غلبه کنید..... ۶۵
۶۶. غلبه بر حس نداشتن اعتماد به نفس به دلیل ترس..... ۶۶
۶۷. زیاد پرحرف نباشید..... ۶۷
۶۸. گوش بده، صحبت نکن..... ۶۸
۶۹. از مسیر خود خارج شوید..... ۶۹
۷۰. سلطه گری را متوقف کنید..... ۷۰
۷۱. زیاد واکنش نشان ندهید..... ۷۱
۷۲. کسی که با تهدید باعث ترس می شود را متوقف سازید..... ۷۲
۷۳. بی داشتن تعاملی زنده تلاش کنید..... ۷۳
۷۴. ارتباط رودر رو، تمرین کنید..... ۷۴
۷۵. حداقل رنده ارت را برقرار کنید..... ۷۵
۷۶. مواظب مواظبت باشید..... ۷۶
۷۷. به یاد داشته باشید، مردم، موجوداتی احساسی هستند..... ۷۷
۷۸. حساب بانکی احساسی شما را به یاد کنید..... ۷۸
۷۹. دوست پیدا کنید..... ۷۹
۸۰. هوش احساسی تان را پرورش دهید..... ۷۹
۸۱. اسمها را به خاطر بسپارید..... ۷۸
۸۲. به چشمان شان نگاه کنید..... ۷۸
۸۳. کامل توجه کنید..... ۷۹
۸۴. در زمان حال باشید..... ۸۰
۸۵. خوب گوش کردن را تمرین کنید..... ۸۱
۸۶. از طریق سوال پرسیدن، با مردم ارتباط برقرار کنید..... ۸۲
۸۷. مواظب عقایدتان باشید..... ۸۳
۸۸. از قضاوت خودداری کنید..... ۸۴
۸۹. هر دو طرف را در نظر بگیرید..... ۸۵
۹۰. تعریف کنید، تعریف کنید، تعریف کنید..... ۸۶
۹۱. به همان اندازه که صادق هستید، دل سوز باشید..... ۸۷
۹۲. به دیگران کمک کنید شنیده شوند..... ۸۸
۹۳. به دیگران کمک کنید درک شوند..... ۸۹
۹۴. به دیگران اجازه دهید آبروی خود را حفظ کنند..... ۹۰
۹۵. تشویق کنید..... ۹۱
۹۶. با استفاده از کلمات و روشن بینی، تشویق کنید..... ۹۲
۹۷. از دیگران تعریف کنید..... ۹۳

۹۸. مشوق باشید.....
۹۹. به دیگران کمک کنید به اهدافشان برسند.....
۱۰۰. بگذارید بقیه بدرخشند.....
۱۰۱. به دنبال دلایلی برای جشن گرفتن باشید.....
۱۰۲. زمان تولد، سالگرد و موارد این چنینی را به یاد داشته باشید.....
۱۰۳. حساب بانکی احساسی خودتان را پر کنید.....
۱۰۴. نیازهای خودتان را برطرف کنید.....
۱۰۵. به گروه حمایت‌تان رجوع کنید.....
۱۰۶. افراد صادق را در اطراف‌تان نگه دارید.....
۱۰۷. الهام بگیرید.....
۱۰۸. دوستانی را پیدا کنید که در نبود شما از شما تعریف کنند.....
۹. فردی موثر پیدا کنید تا او را دنبال کنید.....
۱۱۰. از مردان خودتان استراحت دهید.....
۱۱۱. او را با نیزه‌ترین ذهن‌تان، تیز کنید.....
۱۱۲. زمان خود را از مرد دور شوید.....
۱۱۳. در وقایع اجتماعی حضور باید.....
۱۱۴. ناسازگاری را با ماده‌ای مدیریت کنید.....
۱۱۵. نمی‌شود همه‌ی مسائل را به یک بیان.....
۱۱۶. ۳۶۵ فرصت برای ناسازگاری..... فرصت در سال کیبسه.....
۱۱۷. ناسازگاری یا مخالفت را به عنوان یک فرصت در نظر بگیرید.....
۱۱۸. به شروع سخت، به عنوان یک فرصت نگاه کنید.....
۱۱۹. نفس بکشید!.....
۱۲۰. به خودتان قوت قلب دهید.....
۱۲۱. از قبل مکالمات دشوار را به سرانجام برسانید.....
۱۲۲. ناسازگاری را رودررو مدیریت کنید.....
۱۲۳. بیان عقیده به این معنی نیست که همیشه بتوانید آن را عملی کنید.....
۱۲۴. یاد بگیرید اشتباهات خود را بپذیرید.....
۱۲۵. صلح ایجاد کنید.....
۱۲۶. غذای‌تان را شریک شوید.....
۱۲۷. منصفانه دعوا کنید.....
۱۲۸. مواظب افکار‌تان باشید؛ آن‌ها می‌توانند راه به سمت تاریکی باشند.....
۱۲۹. کارهای دیگران را به دل نگیرید.....
۱۳۰. مسائل را به دیگران ربط ندهید.....
۱۳۱. شخصی که دهانش را بسته نگه می‌دارد، زندگی‌اش را حفظ می‌کند.....

۱۲۶. صدای تان را پایین آورید.....
۱۲۷. مواظب زبان بدن تان باشید- آن هم صدا دارد.....
۱۲۸. از مردم فاصله بگیرید.....
۱۲۹. اگر کار بدی کنی، نتیجه‌اش را می‌بینی.....
۱۳۰. هیچ درست یا غلطی وجود ندارد.....
۱۳۱. برنده، همیشه همه چیز را نمی‌برد.....
۱۳۲. برای رابطه بجنگید.....
۱۳۳. ترک آشکاری داشته باشید.....
۱۳۴. رانه کنید، وادار نکنید.....
۱۳۵. به دنبال حد وسط باشید.....
۱۳۶. با نقطه نری مشورت شروع کنید.....
۱۳۷. بعضی از آدم‌های دیوانه ارزش مدارا کردن را دارند.....
۱۳۸. در مورد "مسئله‌ها" در کس به آن اشاره نمی‌کند، صحبت کنید.....
۱۳۹. مبارزه‌های تان را انتخاب کنید.....
۱۴۰. جبران کنید.....
۱۴۱. برای کاستی‌ها، خودتان را ببخشید.....
۱۴۲. دیگران را هم ببخشید.....
۱۴۳. اولین نفری باشید که پیشنهاد آشتی با صلیح می‌دهد.....
۱۴۴. هر رابطه‌ای سختی، درس‌هایی همراه خود دارد.....

مقدمه

آیا تا به حال با خودتان گفته‌اید «اگر مردم لعنتی نبودند، کارم چه قدر عالی می‌شد»؟ درسته، همه‌ی ما گاهی اوقات چنین حسی داشته‌ایم - درواقع اغلب، بیشتر از حالت عادی این حس را داشته‌ایم. اما، مردم واقعی از زندگی و واقعیتی از کار هستند. و برای این‌که بتوانید در هر دو زمینه موثر باشید، باید یاد بگیرید با آن‌ها به طور موثر کنار بیایید.

و این کتاب برای همین است. این کتاب، منبع جامع شما برای ساخت روابط بهتر کاری و شخصی است. اگر شما می‌خواهید دیدگاه‌تان را نسبت به ایجاد ارتباط با افراد در محیط کاری تغییر دهید، یا به دنبال روش‌هایی برای مدیریت کشمکش مداوم با یک همکار هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند.

نکات و بینشی که در این کتاب به شما ارائه شده است، چهار حوزه‌ی کلیدی مهارت برقراری ارتباط با مردم را پوشش می‌دهد: فهم این موضوع که چرا هوش اجتماعی شما برای موقعیت کاری‌تان ضروری است، فهم سبک ارتباطی خودتان (و این‌که چه‌طور بر دیگران تاثیر می‌گذارید)، نحوه‌ی ایجاد حسن نیت و ارتباط عاطفی با مردم، و نحوه‌ی مدیریت کشمکش - و جان سالم از آن در بردن! - از جمله این موارد هستند.

به عنوان مثال، احتمالاً قانون طلایی به شما یاد داده شده است: «با قانون پلاتینی آشنا هستید؟ می‌دانید اثر پیگمالیون چه قدر می‌تواند در زمینه‌ی کار کردن با مردم قدرت‌مند باشد؟ به نظر شما، مردم موجوداتی منطقی هستند یا موجوداتی احساسی؟ می‌دانید چه‌طور باید حد و مرز تعیین کنید؟ در هنگام مواجهه با دیگران، از خودتان توقعات معقولی دارید؟

۱۵۱ راه برای ارتباط عالی با دیگران، این موضوعات و بسیاری موضوعات دیگر را پوشش می‌دهد. این کتاب به شما دیدگاهی بسیار آشکار برای ارتباط با مردم در هر

موقعیتی ارائه می‌کند، و هم‌چنین، اگر از مسیر ارتباط درست با مردم خارج شدید، به شما می‌گویند چه‌طور به آن برگردید.

به‌طور خلاصه، این کتاب راهنمایی فوق‌العاده است و پر از ایده‌هایی بامزه، مرتبط و عملی می‌باشد که شما ممکن است تجربیاتی از آن‌ها داشته باشید. پس شروع کنید و لذت ببرید! و یادگیری این مطلب که چه‌طور می‌توان روابط کاری - و شخصی - بهتری ساخت را شروع کنید.

www.ketab.ir