

اثری از نویسنده کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز

عشق و دوستی همه را جذب کنید!

استراتژی‌هایی اعماب انگیز جهت پایان بخشیدن به هر گونه
اختلاف، کینه، دشمنی و قهر

دکتر دیوید جرینین
امیر حسن مکی



لیبرمن، دیوید جی. J. Lieberman

عشق و دوستی همه را جذب کنید! / دیوید جی. لیبرمن؛ امیرحسن مکی

تهران: آریا گهر، ۱۳۹۶

ص ۲۸۰

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۶۶۵۰۸



عشق و دوستی همه را جذب کنید!

نویسنده: دیوید جی. لیبرمن

مترجم: امیرحسن مکی

طراح جلد: شبنم رازی سریف

انتشارات: آریا گهر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۷

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۲-۳۸-۳ ISBN 978-600-7632-38-3

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۱۲۴۷۱۷۶ - ۶۶۹۳۳۰۴۵

info@aryagoharbooks.com • www.aryagoharbooks.com

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات آریا گهر محفوظ است.

هیچ شخصی بدون اجازه کتبی از ناشر حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد.

و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
۱۶	این کتاب چگونه به شما کمک می کند
۱۹	تذکری به خوانندگان

بخش یک

حالت بروز تمام مشاجرات، اختلافات، دشمنی ها، و
قهر و جدایی ها

۲۵	۱. از کجا شروع می شود؟
۳۹	۲. نحی شکلی بیری اختلاف
۴۵	۳. بررسی وامل از بدگاه روان شناسی

بخش دو

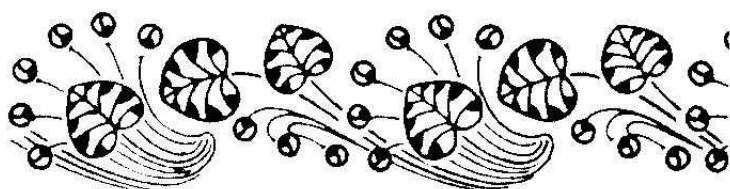
راه حل تمام مشاجرات، اختلافات، دشمنی ها، و قهر
و جدایی ها ... همراه با سناریو و مثال هایی از زندگی

۵۴	قسمت اول: نگذارید جرقه به آتش تبدیل شود: با کنترل و اداره کردن موقعیت ها و گفت و گوها در سراساز، پیش از آن که آتش شعله ور شود، به سرعت آن را خاموش کنید.
۵۶	۴. هر نوع شخصیت ناسازگار را در عرض چند دقیقه از بدن بید
۶۵	۵. چگونه بدون آن که کسی را از خودمان برنجانیم، آنها را رد کنیم؟
۷۰	۶. در کسب و کار، هرگونه گله و شکایتی را ختم به خیر کنید!
۷۵	۷. در مواقعی که کسی نظرم را جویا می شود: چه بگوییم وقتی نظر مساعدی نداریم!
۷۸	۸. به راحتی از پس انتقادات و ایرادهای نامعقول و آزاردهنده، برآیید
۸۲	۹. راز روان شناسی در مورد انتقاد کردن: چگونه بدون این که کسی را از خودمان برنجانیم از وی انتقاد کنیم
۸۹	۱۰. مبارزه ی جانبی: شیوه ای برای مقابله با افرادی که کارشکنی می کنند

- ۹۵ ۱۱. رمز کنار آمدن با فرد خشمگینی که همه‌ی اشتباهات را به گردن شما می‌اندازد!
- ۱۰۴ ۱۲. روش‌هایی استثنایی برای افراد استثنایی: چگونه با مردمی که از بیماری‌های عاطفی و روانی رنج می‌برند، رابطه‌ی دوستانه‌ای برقرار کنیم؟
- ۱۱۱ **قسمت دوم: فرو نشانیدن آتش‌های کوچک: وقتی می‌خواهید هر کس از نقطه نظر شما به قضیه بنگرد و با شما هم‌رأی شود، مخالفت‌ها و اعتراضات جزئی را به نفع خودتان خاتمه دهید**
- ۱۱۲ ۱۳. هر کس را بر آن دارید که با کمال میل و بدون جر و بحث، کاری را انجام دهد یا از کاری دست بکشد
- ۱۲۲ ۱۴. وقتی هر دوی شما یک هدف را دنبال می‌کنید اما بر سر رسیدن به آن اختلاف نظر دارید، به سرعت موافقت او را نسبت به نفع خود جلب کنید
- ۱۲۹ ۱۵. بهترین روش برای تقسیم عادلانه و منصفانه‌ی هر چیز، جهت جلوگیری از نزاع و اختلاف
- ۱۳۷ **قسمت سوم: در مواقعی که دسته گل کوچکی به آب داده‌اید: اسرار روان‌شناسی برای این که به سادگی و به سرعت مورد عفو و بخشایش قرار گیرید.**
- ۱۳۸ ۱۶. "منو چی خطاب کردی؟!": وقتی سخن ناخاج و نسنجیده‌ای بر زبان‌تان جاری می‌شود، در کمتر از یک دقیقه آن را لا‌حش کنید
- ۱۴۳ ۱۷. وقتی خطایی مرتکب می‌شوید که قابل اصلاح است، و وقتی خطایی مرتکب می‌شوید که قابل اصلاح نیست: بخشایش طرف مقابل را جلب کنید.
- ۱۵۱ **قسمت چهارم: در مواقعی که دسته گل بزرگی به آب داده‌اید: با فرا گرفتن این راهکار روان‌شناسی تمام نیازهای هر کس را بر آن دارید تا شما را برای هر خطایی که مرتکب شده‌اید، ببخشند**
- ۱۵۲ ۱۸. هر کس را بر آن دارید تا شما را برای هر خطایی که مرتکب شده‌اید، ببخشند: اگر خطایی مسلم از شما سر زده است، رابطه یا دوستی‌تان را دوباره برقرار نمایید: مخصوص مواقعی که طرف مقابل با شما سرسنگین است -

۱۶۹. اگر مرتکب خطایی آشکار و مسلم شده‌اید و طرف مقابل حتی نمی‌خواهد با شما حرف بزند، مورد بخشایش قرار گیرید.
- قسمت پنجم: "دلیلی وجود ندارد که با هم قهر باشیم!"
۱۷۳. مواقعی که از روی غفلت کدورتی پیش آمده است و شما می‌خواهید اوضاع را روبه‌راه کنید
۲۰. "این احمقانه‌ست!" اگر گفت و گویی از روی غفلت به مشاجره انجامیده و زمان قابل توجهی از این واقعه نگذشته است، به سرعت اوضاع را روبه‌راه کنید.
۱۷۴. ۲۱. اگر مدت‌هاست با هم قهر کرده‌اید: تکنیکی ساده و سریع جهت بازگرداندن روزهای خوش گذشته
- قسمت ششم: میانجی صلح باشید و به هر گونه اختلاف، قهر، و کینه خاتمه دهید. مردم را با هم آشتی دهید، خواه به مدت بیست دقیقه، خواه بیست سال با هم قهر کرده باشند
۱۸۳. ۲۲. در موارد شخصی یا کاری افراد را با هم آشتی دهید یا به همکاری ترغیب کنید
۱۸۴. ۲۳. "لطفاً سر عقل بیایید و شامش کنید" در مواقعی که اختلاف بر سر مسائلی کوچک و بی‌اهمیت وجود آمده یا عامل اصلی اختلاف دیگر فراموش شده است، افراد را با هم آشتی دهید
۱۹۰. ۲۴. "تو کاری به من نکردی، اما من اصلاً از تو بهرام تو خوشم نمی‌آید!" حل اختلافاتی که بر سر اعتقادات، ارزش‌ها، و آیین زندگی به وجود آمده‌اند.
۲۰۵. ۲۵. واقعیت و انصاف: وقتی هرکس سنگ خوش را به سینه می‌زند، راه‌هایی را فراموش کنید تا هر مانعی را از سر راه بردارید
۲۲۲. ۲۶. به هر گونه اختلاف خانوادگی که بر سر پول و مسائل مالی ایجاد شده است، خاتمه دهید
۲۳۳. ۲۷. به هر کس کمک کنید تا مورد بخشش قرار گیرد: راهکار روان‌شناسی جهت ترغیب یک شخص به شنیدن حرف‌های شخص دیگر
۲۴۴. ۲۸. مواقع اضطراری: هفت تاکتیک روان‌شناسی پیشرفته، مخصوص سرسخت‌ترین، لجبازترین و بدقلق‌ترین افراد و موقعیت‌ها
- ۲۵۶

۲۶۴	۲۹. جایزه! ۹ اصل جهت اصلاح و تقویت هر نوع رابطه
۲۶۸	پرسش‌های متداول
۲۷۷	نتیجه
۲۷۸	نیروی پشتکار
۲۷۹	سخنی چند درباره‌ی نویسنده



مقدمه

این کتاب با آه و حزن بزرگترین رموز روان‌شناسی به شما کمک می‌کند تا به هر گونه رنج، اجبار، اختلاف، درگیری، کینه، یا قهر و جدایی، در خانواده یا محل کار خود خاتمه دهید. اگر شما از اضطراب، استرس، افسردگی و ناراحتی‌هایی که بر اساس طیفی اختلافات خانوادگی، عدم سازش در محل کار، یا تضاد شخصیتی به وجود می‌آیند به تنگ آمده‌اید، خودتان را با شیوه‌هایی که میان افراد آشتی برقرار می‌کنند و موجب فراموش شدن اختلافات می‌شوند، آشنایان کنید.

این کتاب، **قدم به قدم** به شما نشان می‌دهد که خیلی دقیق چه بگویید و چه کار بکنید تا تحت هر موقعیت و شرایط، صلح و آرامش برقرار نمایید. خواه ده دقیقه، خواه ده روز، و خواه ده سال، هر روز اختلاف گذشته باشد، شما می‌توانید از نیروی روان‌شناسی برای حل این اختلاف استفاده کنید.

این کتاب مملو از شیوه‌های روان‌شناسی مؤثر است، به طوری که شما حتی یک ثانیه از وقت خود را برای تئوری‌های مبهم، فلسفه‌بافی‌ها یا ایدئولوژی‌هایی که خواننده را گیج می‌کند و به بی‌راهه

می‌کشاند هدر نخواهید کرد. در این جا ما بی وقفه درباره‌ی نیروی بخشش داد سخن نمی‌دهیم یا با حکایت‌هایی شیرین از مشاهیر فقید، پرگویی نخواهیم کرد. آری، اصل مطلب این است که وقتی شما عصبانی می‌شوید تنها به خودتان صدمه و لطمه وارد می‌کنید. / این، بسیار بدیهی است. اما پرسش مهم و اساسی این است: " بعدش چه کار باید بکنیم؟ "

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه طرف مقابل خود را بر آن دارید تا ناراحتی، عصبانیت و رنجشی را که از شما به دل گرفته است، راموش کنند و با شما از در صلح و دوستی درآید. البته، شما در مقام یک میانجی، همین رویه را برای آشتی دادن دو فرد که نسبت به هم کدورت به دل گرفته‌اند نیز می‌توانید به کار گیرید. علاوه بر این، فراخواهید گرفت به چرخه ابطه‌ی موجود را مستحکم نمایید تا چنین مشکلاتی - کدورت و اخلاف - در آینده بروز نکنند.

به محض این که خواندن این کتاب را به اتمام برسانید قادر خواهید بود تا از شیوه‌های آن بهره‌گیری به این معنی که، برای استفاده از شیوه‌های این کتاب نیازی به هیچ گونه تمرینات خسته کننده، یادداشت برداری، تمرکز بر روی اساسات خود یا حتی دوباره خوانی آن نخواهید داشت.

همچنین مشاهده خواهید نمود که در طول این کتاب همه‌ی راهکارها با مثال‌هایی دقیق توضیح داده شده‌اند تا نکات آن‌ها برایتان به‌طور کامل روشن شود و شما به‌طور دقیق بدانید که چگونه از این شیوه‌ها استفاده نمایید. برای این منظور، تنها کافی است که نگاهی به «سناریو و مثالی در زندگی و دنیای حقیقی» در آخر هر فصل بیندازید.

در این کتاب، همه‌ی راهکارهای روان‌شناسی به گونه‌ای نوشته و دسته‌بندی شده‌اند که می‌توان به طور جداگانه از آن‌ها استفاده کرد و شما می‌توانید موردی را که مختص به وضعیت شماست انتخاب کنید و آن را به کار گیرید. همچنین، شیوه‌ها با حروفی متمایز مشخص شده‌اند تا شما به طور دقیق بدانید چه بگویید و چه وقت و چگونه آن را عنوان کنید. بدین ترتیب، شما به راحتی می‌توانید شیوه‌ی مربوط به وضعیت خود را پیدا و از آن استفاده کنید. پس، اگر وقت ضیق است و شما می‌خواهید هم اکنون اوضاع را رو به راه کنید، به فهرست کتاب مراجعه کنید، وضعیت خود را بیابید و راهکار روان‌شناسی مربوط را دنبال کنید.

اینک، توانایی یابی بخشیدن به هرگونه مشاجره، اختلاف، درگیری، کینه، یا قهر و بدایمی از آن شماست!