

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

چراغ دل به نور جان برافروخت

www.ketab.ir

سرشناسه	تان، چاد-مینگ Tan, Chade-Meng
عنوان و نام پدیدآور	جستجوی درون چاد مینگ نامتو ترجم مهار مشتاق
مشخصات نشر	تهران: ابوعطا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص: مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-964-170-184-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Search inside yourself: The unexpected path to achieving success, happiness (and world peace), 2012..
موضوع	هوش هیجانی - اعتماد به نفس - خلاقیت - شناخت درونی - مبتنی بر ذهن آگاهی - غویشختی
سال الزوده	مشتاق، مهار، ۱۳۹۳ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۶/ت۲ ج۳ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابت ملی	۳۴۲۷۲۷۲



انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتابهای دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

عنوان اصلی: جستجوی درون

ترجمه: مشتاق، مهار

نویسنده: چاد-مینگ تان

مترجم: مشتاق، مهار

ویراستار: عوض لطیفی

طرح جلد: امیر زار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: زهرا

لیتوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۱۸۴-۲

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ایران، طبقه چهارم

تلفن: دفتر مرکزی ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۰۰۷-۹۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۳)

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۹۸۱

پایگاه اینترنتی/ پست الکترونیک: www.abooata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ: ۱
- سال انتشار: ۱۳۹۳
- قیمت: ۶۰۰۰ تومان

جستجوی درون

بهره‌وری، خلاقیت و شادمانی خود را

چند برابر کنید

Search Inside Yourself

نویسنده: چاد – منگ‌تان

مترجم: مهسار مشتاق

مقدمه: درون تان را جست و جو کنید.....	۱۱
فصل اول: حتی یکا مهندس هم می تواند در هوش احساسی پیشرفت کند.....	۱۵
فصل دوم: طوری نفس بکشید که گویی زندگی تان به آن وابسته است.....	۲۳
فصل سوم: آگاهی در حالتی غیر از نشسته.....	۳۳
فصل چهارم: اعتماد به نفس ذاتی.....	۴۵
فصل پنجم: بر اسب احساسات تان سوار شوید.....	۵۷
فصل ششم: بهره بردن، عبور از میان اقیانوس ها و تغییر جهان.....	۷۳
فصل هفتم: هر لی.....	۸۹
فصل هشتم: هم زمان کردی بانفوذ و دوست داشتنی باشید.....	۱۰۷

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی

آیین شگفت‌انگیز گانگ‌ها	کنت بلانچارد - شلدون باولز
ارزشمندی سازمانی	دکتر سید حمید آتش‌پور - پیمان رحیمی‌نژاد
الفبای مثبت‌گرایی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی - پیمان رحیمی‌نژاد
اگر... فوق‌العاده‌ام، چرا هنوز مجردم؟	سوزان پیچ
اهدای محبت	مارک مورفی
انسان به انسان	جان سی مکسول
اوج گیمپیتی (حرکت گروهی)	کنت بلانچارد - آلن راندولف - پیتز گرزیز
استعداد هر یک کافی است	جان سی مکسول
استراتژی‌های زندگی	دکتر فیلیپ مک گراو
استراتژی در ۷۵ پرسش	دکتر علیرضا جلالی فراهانی
اعتماد به نفس گمشده	دکتر روس هریس
اعتماد هوشمندانه	استفان ام. آر. کاوی - گریک لینک
با پیرها قدم بردار	فرانک فرنس
برنده یا تو	جان سی مکسول
بهترین واکنش در برابر افراد پرتنش	مونیکا ووفورد
۲۱ قانون رهبری	جان سی مکسول
پروزی	دکتر فرانک آی لونتز
۵ مرحله‌ی رهبری	جان سی مکسول
توده‌ی یخی ما در حال ذوب شدن است	جان کانر - هولگر راتگبر
تو هم می‌توانی شغل دلخواهت را داشته باشی	پیت لیمن
ترفندهای فروش و مقابله‌های کوچک	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
جرات اعتماد	دیوید ریکو
جست‌وجوی درون	اد مک‌تان
جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار	جان سی مکسول
چگونه شاد باشیم؟	سونجا ای. یومورتس
چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟	مارک پیتز
چگونه فردی باتفوذ باشیم؟	جان سی مکسول - جیمی کس
چگونه یک تیم برنده بسازیم؟	کوبین بنفیلد
حقیقتی درباره‌ی دروغ	جینی گراهام اسکات

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی

حاکمیت ذهن	آدام کو
دانش‌های قهر	ایسلوی یوکر - چارلز دکر
در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
درون هر زن	ویکی میلانو
دیگران را درک کنید	بورلی دی. فلکسینگتون
روز خود را سازماندهی کنید (مدیریت زمان)	سندرا فلتون - مارشا سیمز
روش مدیریت ویل دان	کنت بلانچارد
تفصیل	مایکل فولان
بان خاکی	دکتر علیرضا جلالی فراهانی
نه گناه‌ها	دکتر سید حمید آتش‌پور
شکری بی‌پایان	اندی بویتون، بیل فیشر
شهادت پست‌ش	ادوارد هالوول
۱۰۰ روش برای سبوت (به روش TBT)	دکتر بارتون گلداسمیت
طرفداران شیفته	کنت بلانچارد - شلدون باولز
غلبه بر استرس (به روش TBT)	استفان پالمر - کریستین ویلینگ
فراتر از ذهن	کن رابینسون
قرص مدیریت	کنت بلانچارد - مارک مکینیک
کشمکش مؤثر	تیم اسکادر - مایکل پترسون - کنت میشل
متعهد	لیندا هولیک - جنوف متیوز
مهارت‌های شهروندی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
مدیریت صبح روز دوشنبه	دیوید کنرل
مزیت شادمانی	شاوون اکور
مزیت مشکلات	پاتریک جی. پاتنر - اریک وین‌مایر
موانع پیشرفت	رابرت جی. هرپولد
نگران نباشید	جیمز مک‌گی
نجات سرنگی	احسان کاظمی
نقوذهای فریبکارانه	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
نقاب خود را بردارید	مارلین جیسر
هنر اندیشیدن	جان سی مکسول
یادداشت‌های روزانه‌ی جان سی. مکسول	جان سی مکسول

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

مجموعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی

۱۰۱ بازی مهارت‌های زندگی (ویژه‌ی کودکان)	برنی بادگروبر
روش‌های زندگی (ویژه‌ی نوجوانان)	پاملا اسپلاند
مهارت‌های زندگی (ویژه‌ی جوانان)	تینا پستالووزی
بلوغ: کنایه‌ی اولیا و مربیان	دکتر سیدحمید آتش‌پور - احسان کاظمی
بلوغ: دخترها بخوانند	تری کوون هوون
بلوغ: فقط پسرها بخوانند	کلی دانهام
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	دکتر سیدحمید آتش‌پور
کتاب‌های مدیریت آموزشی (پرورش مهارت‌های حرفه‌ای مدیران، اولیا و مربیان)	
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	دکتر سیدحمید آتش‌پور - احسان کاظمی
مدارس فردا را امروز بسازیم (راهنمای اولیا و مربیان)	ریچارد گروور
کلاس آموزش فلسفه	ران شو
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	غلامرضا لشکریلوکی - ناصر جعفری - منوچهر رفیعی‌خانی
آموزش املا (به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی)	دکتر سیدبهنام علوی مقدم - فاطمه صغری - عزیزی
آموزش خواندن (آزمون بین‌المللی پرلز)	دکتر محمد رضا سنگری - فاطمه صغری - عزیزی

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

برای فرزندان شما هم کتاب‌هایی منتشر کرده‌ایم که شامل:

۱- مجموعه کتاب‌های سیمروغ (کودک و مهارت‌های زندگی) - ۳۰ جلد

هدف این مجموعه آموزش مهارت‌های اصلی زندگی به کودکان است. در این کتاب‌ها ۳۰ مهارت پایه و اساسی در فرآیند تربیت و رشد کودکان مد نظر قرار گرفته و در قالب داستان‌هایی جذاب که در دهکده‌ی حیوانات رخ می‌دهند، به بچه‌ها آموزش داده می‌شود.

۲- مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان) که شامل ۴ مجموعه می‌شود:

الف- مجموعه ۱۰ جلدی نفرین پیرمرد سفیدپوش (ادبیات کهن - ابتدایی)

ب- مجموعه ۱۰ جلدی کاوشگر تاریخ (تاریخ ایران باستان - ابتدایی)

ج- مجموعه ۹ جلدی دزد جام زرین (ادبیات کهن - ششم و راهنمایی)

د- مجموعه ۱۰ جلدی شهر اعجاب‌انگیز (تاریخ ایران باستان - ششم و راهنمایی)

اهداف مجموعه:

- آموزش مهارت‌های زندگی
- بهبود سطح سواد خواندن
- آشنایی کودکان و نوجوانان با تاریخ و ادبیات ایران باستان در قالب داستان‌های جذاب و تخیلی

برای مشاهده‌ی گزیده‌ای از کتاب‌ها به سایت انتشارات ابوعطا مراجعه فرمایید

نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود^۱:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که از سلامت جسمانی و روانی برخوردار باشیم.
- ۴- مطالعه هدف‌مند باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شری و حین مطالعه، باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جستجو کرد.
- ۷- گذار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه با عذاب و سختی همراه باشد، سعی کنیم وقت در نظر گرفته شده متوالی نباشد. برای مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است. (بعضی از اهل فن گفته‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر، استنشاق راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید بسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- مکان مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۵۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب برای مطالعه مکانی مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه‌ی حروف، پررنگی و کم‌رنگی نوشته بر میزان کیفیت مطالعه اثر می‌گذارد.
- ۱۷- حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و گردن مهم است.
- ۱۸- توجه به غلطنامه‌ی کتاب قبل از مطالعه ضروری است.
- ۱۹- قبل از مطالعه باید وسایل مطالعه (قلم، کاغذ، پاک‌کن و ...) آماده باشد.
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع، به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر، بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کنیم.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه آهسته خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی حتماً به منابع ذکر شده رجوع شود.
- ۲۴- هرگز نباید تنها به مطالعه‌ی آثار یک نویسنده بسنده کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن^۲

در مطالعه‌ی خوب، رعایت چهار ویژگی لازم است:

- ۱- انعطاف و سرعت
- ۲- درک و نگهداری در حافظه
- ۳- تمرکز حواس
- ۴- ارزش‌یابی انتقادی
- ۱- کلمه‌خوانی
- ۲- تلفظ کلمه‌ها
- ۳- دوباره خوانی غیرضروری
- ۴- ناتوانایی در تشخیص نکات اصلی و فرعی
- ۵- مشکلات به یاد آوردن
- ۶- عدم تمرکز حواس

۱- کلمه خوانی: یعنی این‌که خواننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به دست آورد. برای رفع این مشکل، باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به تک تک حروف آن نگاه نکند. با تمرین می‌توان به این هدف رسید.

۲- تلفظ کلمه‌ها: بیشتر مردم از بلندخواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت عادت درمی‌آید. بنابراین فرد باید خود را عادت دهد تا به محض مشاهده‌ی کلمات، آنها را در سینه تلفظ کند. معنی کند.

راه درک سریع کلمات: «دین» ← «معنی کردن یا درک کردن» (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)

راه نادرست در مطالعه: «دین» ← «تلفظ کردن» ← «معنی کردن» (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)

۳- دوباره خوانی غیرضروری: بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید، اما گاهی همین کار به صورت عادت درمی‌آید و به مانعی در مطالعه‌ی خوب تبدیل خواهد شد. یکی از راه‌های ترک عادت، آن است که تا وقتی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کنید. (یعنی این‌که کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهید) به جلو برویم. با این کار به کلمات خوانده شده‌ی قبلی، توجه نمی‌کنیم.)

۴- عدم توانایی در نکات اصلی و فرعی: بعضی افراد به دلیل عدم درک اهمیت مطالب کتاب یکسانی قایل می‌شوند؛ در صورتی‌که جدا نکردن نکات مهم و جزئی باعث نگه‌داری ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب، آن را به اجمال مطالعه کرد.

۵- مشکلات یادآوری: گاه خواننده هنگام مطالعه، مطالب را یاد نمی‌کند؛ این به سرعت مطالب یاد گرفته شده را فراموش می‌کند. علت این مشکل کلمه‌خوانی و عدم توجه به معنی کلمات است. بهترین راه در یادآوری مطالب، توجه به نکات مهم مطلب و مرور ذهنی و تهیه‌ی خلاصه است.

۶- عدم تمرکز حواس: عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس‌پرتی باعث می‌شود تمرکز می‌شود. به کارگیری فنونی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن از خود در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از عدم تمرکز حواس مؤثر باشد.

مقدمه



درون‌تان را جست‌وجو کنید

به درون‌تان نگاه کنید: درون‌تان سرچشمه‌ی همه‌ی خوبی‌هاست.
- مارکوس اورلیوس^۱

حتماً تاکنون مطالب گوناگونی را درباره‌ی قدرتی بی‌محدود فکر و روش‌های تقویت آن مطالعه کرده‌اید. این، موضوع اصلی کتاب حاضر است. در گوگل، تلاش برای در دسترس قرار دادن این روش‌ها در زین مطرح شدن این سؤال شروع شد: چه می‌شد اگر افراد می‌توانستند برای موفقیت در زندگی و شغل‌شان از روش‌های کنترل ذهن کمک بگیرند؟ به بیان دیگر، چه می‌شود اگر روش‌های کنترل ذهن به کمک کار و تجارت بیاید؟ هر آنچه هم برای ما و هم برای رونق کسب و کار مفید باشد به سرعت رواج می‌یابد. اگر در این کار موفق شویم افراد سراسر جهان می‌توانند در دستیابی به اهداف‌شان موفق‌تر عمل

1- Marcus Aurelius

کنند. به اعتقاد من مهارت‌های ارائه شده در این کتاب می‌تواند آرامش و شادمانی بیشتر را به زندگی شما و اطرافیان‌تان هدیه دهد و در نهایت، این آرامش و شادمانی بر تمام جهان حکمفرما شود.

گوگل برای رسیدن به این هدف به مهندسان خود اجازه داد ۲۰ درصد از زمان‌شان را به کار بر پروژه‌هایی به جز پروژه‌های کاری‌شان اختصاص دهند.

گروهی از ما ۴۰ درصد زمان‌مان را به «**درون‌تان را جستوجو کنید**»

اختصاص دادیم. ما در نهایت به یک برنامه‌ی هوش احساسی مبتنی بر توجه و

آرامش دست یافتیم که البته در این مسیر، افراد با استعداد بسیاری همچون دنیل

بلمن، صاحب‌نظران عرصه‌ی هوش احساسی به ما کمک کردند. نام این

برنامه‌ی هوش احساسی مبتنی بر توجه و آگاهی این است: **درون‌تان را**

جستوجو کنید. برنامه نیز مانند بسیاری دیگر از برنامه‌های گوگل در

آغاز چندان جد نبود. من نخستین مهندس گوگل بودم که بخش مهندسی را

ترک کرده و به گروه پژوهش‌های **درون‌تان را جستوجو کنید** پیوستم. در سال ۲۰۰۷ در گوگل تدریس می‌شود. از

نظر بسیاری از شرکت‌کنندگان این برنامه هم زندگی شغلی و هم زندگی

فردی‌شان را تغییر داده است. در محیط آزمایشی از شرکت‌کنندگان معنا و

هدف تازه‌ای در شغل‌شان یافته‌اند؛ درحالی‌که برای دیگران در عملکردشان

موفق‌تر شده‌اند. آنها توانسته‌اند درک بهتری از شرایط داشته باشند.

افراد، تأثیر این برنامه را در زندگی شخصی‌شان بیشتر از زندگی کاری احساس

کرده‌اند. افراد بسیاری ادعا کرده‌اند که آرام‌تر و شادتر از گذشته شده‌اند و بهتر

می‌توانند در مورد مسائل مختلف فکر و تصمیم‌گیری کنند.

این کتاب براساس برنامه‌ی **درون‌تان را جستوجو کنید** که در برکل اجرا

شده، نوشته شده است. ما شاهد تأثیر این اطلاعات و تمرین‌های آن بر خلاقیت،

عملکرد و شادمانی افراد بوده‌ایم. مطمئناً این کتاب درس‌های بسیاری را به شما خواهد آموخت؛ درس‌هایی که مطمئناً شما را متعجب خواهند کرد. به‌عنوان مثال یاد می‌گیرید چطور ذهن‌تان را آرام کنید؛ تمرکز و خلاقیت‌تان بیشتر می‌شود؛ متوجه می‌شوید اعتمادبه‌نفس، مشخصه‌ای است که می‌تواند در سایه‌ی داشتن ذهنی تربیت شده تقویت شود؛ یاد می‌گیرید چطور آینده‌ی ایده‌آل‌تان را بسازید و پیش‌پا نه‌تر باشید؛ مهارت‌هایی اجتماعی را می‌آموزید که به کمک آنها می‌توانید به عنوان تان کمک کنید.

درون‌تان را جست‌وجو کنید در سه مرحله طراحی شده است:

۱. تمرین توجه و تمرکز
۲. خودآگاهی و تسلط بر نفس
۳. خلق عادت‌های فکری مفید

تمرین توجه و تمرکز

توجه، پایه و اساس تمام توانایی‌های شناختی و احساسی است. بنابراین هر برنامه‌ی تقویت هوش احساسی باید با تمرین توجه شروع شود. هدف، پرورش توجه تاحدی است که ذهن به‌طور هم‌زمان آرامش و وضوح برسد. این ویژگی ذهن، پایه و اساس هوش احساسی را شکل می‌دهد.

خودآگاهی و تسلط بر نفس

از ذهن‌تان برای رسیدن به درک کاملی از فرآیندهای ساختار و محرک‌تان استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید شاهد جریان فکر و احساسات‌تان باشید و حتی آن را از دید شخصی دیگر نیز ببینید. با رسیدن به این مرحله به خودشناسی عمیقی دست می‌یابید که در نهایت به تسلط‌تان بر نفس منتهی می‌شود.

خلق عادت‌های فکری مفید

فرض کنید در ملاقات‌تان با افراد دیگر، اولین فکری که به‌طور غریزی و از سر

عادت به ذهن‌تان می‌رسد، این باشد: برای این فرد شادمانی را آرزو می‌کنم. داشتن چنین عادت‌هایی همه چیز را در محیط کار تغییر می‌دهد؛ زیرا این خوش‌قلبی صادقانه به‌طور ناخودآگاه توسط طرف مقابل احساس می‌شود و شما با این کار، شکلی از اعتماد را برقرار کرده‌اید که به همکاری سازنده منتهی خواهد شد. چنین عادت‌هایی را می‌توانید یاد بگیرید. مطمئنم که در این سفر هیجان‌انگیز، این کتاب الگوی ارزشمندی برای شما خواهد بود. امیدوارم سفر جالب و مفیدی داشته باشید.