

فرمان هشتم

مجموعه کتاب‌های ده فرمان موفقیت

جذاب باش

ده توصیه کاربردی
برای جلب توجه دیگران

نویسنده: تالین میداثر

مترجم: شکیبار حمت‌آبادی

میدلر، تالان Miedaner, Talane	1	سرنشاند
جناب باش: ده توصیه کاربردی برای جلب توجه دیگران / نویسنده تالان میدلر؛ مترجم شکبیا رحمتآبادی.	2	عنوان و نام پدیدآور
تهران: سرزمین من، ۱۳۹۴.	3	مشخصات نشر
۳۷ ص.	4	مشخصات ظاهری
مجموعه کتاب‌های ده فرمان موفقیت؛ ج ۱؛ ۲۵-۶۰۰ ریال؛ ۹۵۷۹۲-۱-۹۵۷۹۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰	5	فروست
فیبیا	6	ژانر
کتاب حاضر ترجمه قسمتی از کتاب "Coach yourself to success : 101 tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life" است.	7	وضعیت فهرست نویسی
	8	یادداشت
ده توصیه کاربردی برای جلب توجه دیگران:	9	عنوان دیگر
موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی	10	موضوع
روابط اجتماعی	11	موضوع
جذایب فردی	12	موضوع
رحمت‌آبادی، شکبیا، ۱۳۶۶ - مترجم	13	شناسه افزوده
مجموعه کتاب‌های ده فرمان موفقیت؛ ج ۱؛ ۱۳۹۴	14	شناسه افزوده
BF۶۲۷ / م۸۸۲۵.۸	15	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	16	رده بندی دیویی
۳۹۳۹۱۳۳	17	شماره کتابشناسی ملی

ده فرمان موفقیت (فرمان هشتم)

جذاب باش

نویسنده: تالن میداتر

مترجم: شکیار حمت آبادی

ویراستار: نسیمه فضل اللهی

طراح گرافیک: علی هاشمی شهرکی

صفحه آرا: پوریا امیرزاده

نمونه خوان: الهام مختاری

نشانی ناشر: تهران، خیابان صفی علیشاه

کوی غزال، پلاک ۵ تلفن: ۷۷۶۱۸۹۰۸

smnpub@gmail.com

چاپ و صحافی: چاپ طهرانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۲-۱-۱

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

نقل و چاپ نوشته ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است



فهرست

۹	 درباره نویسنده
۱۰	 درباره ده فرمان موفقیت
۱۳	 مقدمه
۱۷	 دست از سخن چینی بردارید
۱۹	 تمام اسرار تان را فاش نکنید
۲۱	 عمیق گوش کنید
۲۳	 شکایات را به درخواست تبدیل کنید
۲۵	 جلوی زبان تان را بگیرید
۲۷	 واقعیت را همان گونه که هست بگویید، اما با ملایمت!
۲۹	 تعارفات را به تشکر تبدیل کنید
۳۱	 با بزرگواری پذیرید
۳۳	 از تغییر دادن دیگران دست بردارید
۳۵	 حرف بزنید و شنیده شوید

درباره نویسنده

مطالبی که در مجموعه کتاب‌های «ده فرمان موفقیت» می‌خوانید، حاصل سال‌ها تجربه نگارنده به عنوان مشاور حرفه‌ای است که در این مجموعه ۱۰۱ راهکار قدرتمند و کارآمد را در اختیار خوانندگان قرار داده و آن‌ها را در قالب یک برنامه ده مرحله‌ای، ارائه کرده است. تالان میدان را با ذکر بیش از صد نکته در مورد ۱۰ حوزه بنیادی زندگی انسان شامل مراقبت فردی، روابط شخصی، امور مالی، مسائل شغلی، ارتباطات و غیره؛ به مخاطبان و خوانندگان کتاب کمک می‌کند تا به سادگی زمام امور خویش را به دست گیرند و به بازسازی روابط فردی، شغلی و مالی شان بپردازند و مسیر رسیدن به اهدافشان را هموار کنند. میدان را، بنیانگذار و مالک شرکت مشاوره‌ای تالان، در رشته نوین «مشاوره زندگی» پیشرو است. او به صدها نفر از جمله مدیران، مقامات رسمی، مؤسسان شرکت‌ها، و مالکان تجاری در سراسر دنیا مشاوره‌های موفق داده و می‌دهد. نام خانم میدان را به طور مرتب در مجلات و روزنامه‌های معتبر و پر فروش دیده شده و معمولاً در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی حاضر می‌شود و مشاوره می‌دهد.

درباره ده فرمان موفقیت

این مجموعه شامل ۱۰ کتاب می شود که به طور طبیعی یکدیگر را تکمیل می کنند. هر کتاب شامل ده نکته می شود که شما لزوماً مجبور نیستید آن ها را به ترتیب انجام دهید. در کتاب اول، خواهید آموخت که چگونه توانایی طبیعی تان را با خلاص شدن از منحل های اصلی انرژی، افزایش بدهید و چطور انرژی تان را زیاد کنید. وقتی استفاده از این اصول را فرا گرفته و تحت کنترل در آورید، در کتاب دوم یاد می گیرید که فضایی برای چیزهایی ایجاد کنید که می خواهید. «چیزهای» اضافی توانایی شما را در جذب موفقیت کاهش می دهد. باز هم طبق قوانین فیزیک، طبیعت از خلأ بی زار است و فضاهای خالی را به سرعت پر می کند! بنابراین اگر در زندگی تان چیز تازه ای می خواهید باید فضایی برای آن باز کنید.

کتاب سوم به مقوله پول می پردازد. چرا برای پول در آوردن کار می کنید در حالی که می توانید کاری کنید که پول برای شما کار کند؟ در این مرحله، شما حقیقت پول را می فهمید؛ و روش هایی را پیدا می کنید که باعث استقلال اقتصادی تان می شوند. به طوری که برای ده، بیست سال؛ دیگر مجبور نیستید کار کنید. اغلب مردم در حدی کار می کنند که پول کافی داشته باشند اما اگر می خواهید به آسانی موفق باشید باید بیشتر از حد کافی پول دریاورید. وقتی مسائل مالی را تحت کنترل تان در آورید، قدم بعدی درک این مطلب است که وقتی هیچ زمانی نداریم چگونه وقت سازی کنیم. در کتاب چهارم، چند راز جهت وقت سازی برای تان فاش می کنم. در این کتاب خواهید آموخت روی چیزی تمرکز کنید که مهم است و چگونه افراد یا مشغله هایی را حذف کنید که وقت شما را به هدر می دهند و قبل از این که متوجه شوید زندگی تان را نابود می کنند. این کار باعث ایجاد نوعی تعادل و کنترل در زندگی تان می شود.

در کتاب پنجم می آموزید که چگونه یک شبکه پشتیبان تشکیل دهید که شامل دوستان، همکاران و استادان تان می شود. البته تشکیل و ادامه روابط محکم، کاری زمان گیر است و بسیاری از ما آن قدر سرمان شلوغ است که وقتی برای آن نداریم. با این حال، افراد موفق اعتراف کرده اند که بدون کمک گرفتن از روابط شخصی شان نمی توانستند به هدف شان برسند. در این کتاب یاد می گیرید که چگونه نیازهای احساسی تان که شما را ناخود آگاه به سوی انتخاب دوست می کشاند شناسایی، و روش هایی برای ارضای آن ها پیدا کنید.

در کتاب ششم کشف می کنید که چه چیز باعث هیجان شما می شود و یاد می گیرید که چگونه تغییر بی در دسری ایجاد کنید تا کار مورد نظر تان را بدون ریسک مالی انجام بدهید. وقتی کاری می کنید که به آن علاقه دارید، شروع به جذب افراد قدرتمند و جالبی می کنید که وقتی ناموفق بودید و همیشه از کارتان شکایت می کردید هرگز به سمت شما نمی آمدند. افرادی که نسبت به کارشان ذوق و شوق دارند خیلی کم و نادرند؛ بنابراین با اکتفا به چنین واقعیتی، شما یک سر و گردن از دیگران بالاترید و حتی فرصت های بیشتری را هم جذب می کنید.

در کتاب هفتم خواهید آموخت که چگونه به طور استثنایی با کفایت، بر بار و مؤثر باشید. در این کتاب می آموزید که چگونه از زندگی کسل کننده تان خلاص شوید، و به سمت اهداف تان پیش بروید و در زمان تعیین شده به آن ها برسید. شما می آموزید که با ذکاوت بیشتری کار کنید و در طی کار، بیشتر لذت ببرید؛ فرقی هم نمی کند که هدف تان شخصی باشد یا حرفه ای.

در کتاب هشتم هنر خوب و عمیق گوش کردن را می آموزید؛ به قدری عمیق که می توانید چیزهایی را درباره مردم درک کنید که خودشان هم از آن بی خبرند. افراد موفق معمولاً یک رفتار مشترک دارند: آن ها آموخته اند که چگونه به کمک قدرت، نزاکت و اسلوب با دیگران ارتباط برقرار کنند. البته هر کسی می تواند این نکات را بیاموزد. این نکات ساده به شما یاد می دهد که چگونه با مردم صحبت کنید تا نه تنها با دقت به شما گوش دهند، بلکه انگیزه فعالیت هم پیدا کنند. در کتاب هشتم رازهایی را می آموزید تا بدون سوء استفاده از مردم، آن ها را وادار به کاری کنید که می خواهید.

در کتاب نهم آماده اید تا از سرمایه شماره یک تان مراقبت کنید: خودتان. در این کتاب خواهید آموخت که چگونه استرس های غیر ضروری را کنار بزنید، خودتان را از فرسودگی نجات دهید و غرق در نعمت شوید. حالا زمان آن رسیده است که خود را پرورش دهید و بدن تان را متناسب کنید. نتیجه، فردی شاداب و سرشار از انرژی است که چیزهای خوب دائم به سراغش می آیند. حالا نوبت آن رسیده که یاد بگیرید چگونه از این چیزهای خوب استفاده کنید. بیشتر مردم تصور می کنند لیاقت چنین زندگی فوق العاده ای را ندارند و با تخریب و خودآزاری، به آن پایان می دهند. اما نترسید؛ چنین رفتاری قابل درمان است. یکی از بهترین روش ها برای افزایش اشتیاق به زندگی خوب این است که شروع به مراقبت

ویژه از خودتان کنید.

در کتاب دهم خصوصیات کلیدی موفقیت را تقویت خواهید کرد. در این کتاب کاری انجام نمی‌دهید، بلکه یاد می‌گیرید چگونه باشید. در این کتاب از داشتن زمان اضافی، پول و یا خانه و اندامی زیبا فراتر می‌روید. همه ما افرادی را می‌شناسیم که از نگاه بیرونی موفق به نظر می‌رسند ولی از بودن در کنار دیگران لذت نمی‌برند چرا که موفقیت فراتر از تجملات است. کتاب دهم در مورد این است که چگونه به فردی تبدیل شوید که ذاتاً موفقیت را به سوی خودش جذب می‌کند. از یک سو داشتن این ویژگی، مهم‌ترین قدم است و از سوی دیگر اگر از سایر ویژگی‌ها هم به‌طور مناسب استفاده نکنید، کسب موفقیت کار دشواری است. در این مرحله می‌فهمید که ممکن است تصور یا فکر به چیزی که می‌خواهید، یک دفعه آن را بر سر راه شما ظاهر کند. می‌دانم که بیشتر شبیه جادو است، اما واقعاً جادو نیست؛ شما از پیش، زمینه را برای چنین موفقیتی فراهم کرده‌اید. شما به قدری سرزنده و پراز انرژی شده‌اید که افکارتان هم قدرتمندتر شده‌اند، و چرا نباید این گونه باشد؟ شما عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کرده‌اید و محیطتان را به گونه‌ای ساخته‌اید تا از آن انرژی بگیرید. در چنین موقعیتی یقیناً مانند آهن ربا عمل می‌کنید.

بیشتر ایده‌های این مجموعه آن قدر ساده‌اند که ممکن است فکر کنید صرفاً با خواندن، آن‌ها را انجام داده‌اید؛ چنین کاری اشتباه بزرگی است. خواندن و عمل کردن دو مقوله کاملاً متفاوت هستند. اگر تنها خواندن یک ایده کافی بود، بدون شک همه ما تا کنون در سطوحی عالی قرار داشتیم. نکته‌ای را که برای تان جذاب است از فرمان اول انتخاب کنید و سپس آن را انجام دهید. هر هفته روی یک یادو نکته تمرکز کنید. برخی از آن‌ها را می‌توان بی‌درنگ انجام داد، اما برخی به زمان بیشتری نیاز دارند. مثلاً دو ختن دکمه دو دقیقه طول می‌کشد، اما ممکن است پس از آن مخارج شش ماه زندگی تا یک سال طول بکشد. نگران مدت زمانی نباشید که برای رسیدن به نتیجه‌نهایی لازم دارید. در حقیقت نکته مهم این است که ساختارها را به درستی برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان بسازید.

مقدمه

«چه سود که انسان همه جهان را به دست آورد، اما خود را گم کرده یا تلف کند؟»

عیسی ناصری، لوقا ۹:۲۵^۱

تا اینجا هفت بخش از برنامه مشاوره را پشت سر گذاشته‌اید و حالا به راحتی ☐ می‌توانید چیزهای خوبی را به دست آورید که در زندگی می‌خواهید. شما تا اینجا برای زندگی تان بنیادی محکم قرار داده‌اید و با خلاصی از اتلاف‌کننده‌های انرژی و جایگزین کردن منابع مثبت، نیرویتان را افزایش داده‌اید. شما برای چیزی که در زندگی می‌خواهید بیش از حد زمان و فضا خلق کردید و دریافت پول و عشق بیشتر را به امری طبیعی تبدیل نمودید. با کنترل مسائل اساسی و به دور از تمایلات تلقینی رسانه‌ها، فهمیدید از زندگی واقعا چه می‌خواهید. با این علم، از خودتان به خوبی مراقبت کرده، تمایل بیشتری برای یک زندگی فوق‌العاده پیدا نمودید. و حالا به طور طبیعی و بدون زحمت، آنچه را به سوی خود جذب می‌کنید که همیشه خواهانش بودید.

1. Jesus of Nazareth, Luke 9:25

فرمان هشتم درباره انجام کاری نیست، بلکه درباره چگونه بودن است؛ روشی برای ارتباطی قدرتمند، جذاب و موقر، باشیوه‌ای مناسب. این قسمت مهم‌ترین فرمان است، زیرا از حذف چیزهایی که تحمل می‌کنید، پس‌انداز زیاد، اندام زیبا و خانه مجلل فراتر می‌رود. همه ما افرادی را می‌شناسیم که به نظر موفق می‌رسند، اما موفق نیستند. به عبارت دیگر، آن‌ها فقط درون مکان مناسب، ماشین مدل بالا، لباس‌های شیک، و خانه‌های مجلل زندانی شده‌اند. اگر چه ممکن است پول، موفقیت را راحت‌تر کند، اما مطمئناً آن را ضمانت نمی‌کند. فرمان اول تا هفتم به شما کمک می‌کنند تا بهترین خود باشید. و حالا که به زندگی خود سروسامان دادید، تقریباً بهترین و موفق‌ترین نبودن به امری غیرممکن تبدیل شده است. حالا آماده هستید که موفقیت را یاد بگیرید و با ارتقای مهارت ارتباطی این موفقیت را افزایش دهید.