

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

۵۰ روش برای

ایجاد ارتباط سازنده

چگونه دست از خواستن بکشیم و بخشش را جایگزین کنیم

استیو چاندلر

مترجم: منیره نادری

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

- سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور
- چاندلر، استیو، ۱۹۴۴ - Chandler, Steve  
۵۰ روش برای ایجاد ارتباط سازنده؛ چگونه  
دست از خواستن بکشیم و بخشش را جایگزین کنیم  
/ استیو چاندلر؛ مترجم منیره نادری.  
تهران: صابرین، ۱۳۹۳.
- مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
فروست  
شابک
- ۲۵۹ ص.  
کلیدهای مدیریت زندگی  
۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۷-۴
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا  
یادداشت
- عنوان اصلی: 50ways to create great  
relationships: how to stop taking and  
start giving, c2000
- عنوان گسترده  
موضوع  
موضوع  
شناسه افزوده  
رده‌بندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی
- پنجاه روش برای ایجاد ارتباط سازنده: چگونه دست از  
خواستن بکشیم و بخشش را جایگزین کنیم.  
روابط بین‌اشخاص: سخاوتمندوی؛  
ارتباط بین‌اشخاص.  
نادری، منیره، ۱۳۵۱ - مترجم  
۹ ۱۳۹۳ پ ۹ / ج ۹ / HM ۱۱۰۶  
۳۰۲  
۳۶۰۶۹۲۱



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

## ۵۰ روش برای ایجاد ارتباط سازنده

### استیو چاندلر

مترجم: منیره نادری  
ویراستار: محمدعلی معصومی  
طراحی و اجرای جلد: کیانوش غریب‌پور  
تعداد: ۳۰۰۰  
چاپ اول: ۱۳۹۳  
حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی  
لیتوگرافی: پویه‌گراور  
چاپ متن و صحافی: پژمان  
چاپ جلد: اکسیر

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۷-۴

ISBN : 978-964-2785-67-4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

تقدیم به عزیزانم پرہام و مہدیس



## فهرست مطالب

- سخن ناشر ..... ۹
- مقدمه: چگونه زنان را مدیریت کنیم؟ ..... ۱۱
- فصل اول: از عوامل غافلگیرکننده استفاده کنید ..... ۱۴
- فصل دوم: پرتوهای خود را به درخشش درآورید ..... ۱۸
- فصل سوم: خود را از خودخواهی رها سازید ..... ۲۵
- فصل چهارم: همچون فردی خلاق بیندیشید ..... ۳۱
- فصل پنجم: یورش ببرید ..... ۳۷
- فصل ششم: خطر کنید و پروانه‌های درونی خود را به پرواز درآورید .. ۴۰
- فصل هفتم: مجذوب شوید ..... ۴۵
- فصل هشتم: دیگران را بخندانید ..... ۴۷
- فصل نهم: خلق دوستی‌ها ..... ۵۰
- فصل دهم: سکوت را هدیه دهید ..... ۵۶
- فصل یازدهم: از خواب غفلت بیدار شوید ..... ۵۸
- فصل دوازدهم: به دنبال ایجاد تغییر در دیگران نباشید ..... ۶۳
- فصل سیزدهم: از پیکاسو درس بگیرید ..... ۶۹
- فصل چهاردهم: شادی را با خود همراه کنید ..... ۷۷
- فصل پانزدهم: رؤیایها را شکار کنید ..... ۸۱

- فصل شانزدهم: هدف درستی را در پیش بگیرید تا بی‌نظمی‌ها از بین بروند. ۸۶
- فصل هفدهم: اشتیاقی عمیق در خود ایجاد کنید. ۹۱
- فصل هجدهم: با پول به آرامش برسید. ۹۶
- فصل نوزدهم: تفکر و تشکر. ۱۰۲
- فصل بیستم: تغییر مسیر دهید. ۱۰۶
- فصل بیست و یکم: از بهترین سلاح خود استفاده کنید. ۱۱۱
- فصل بیست و دوم: خادم دیگران باشید. ۱۱۶
- فصل بیست و سوم: شگفتی بیافرینید. ۱۲۴
- فصل بیست و چهارم: اطمینان ایجاد کنید. ۱۳۰
- فصل بیست و پنجم: سختی‌ها را پشت سر بگذارید. ۱۳۳
- فصل بیست و ششم: با تعهدات و مسئولیت‌های خود آشنا شوید. ۱۴۱
- فصل بیست و هفتم: خودتان، معضل شوید. ۱۴۵
- فصل بیست و هشتم: سبب ارتقای دیگران شوید. ۱۵۱
- فصل بیست و نهم: نقش خود را درست ایفا کنید. ۱۵۵
- فصل سی‌ام: عشق را بسازید. ۱۵۹
- فصل سی و یکم: دست به کار شوید. ۱۶۱
- فصل سی و دوم: تلاش کنید تا دیگران را درک کنید. ۱۶۴
- فصل سی و سوم: دیگران را تحت سلطه خود قرار ندهید. ۱۶۹
- فصل سی و چهارم: استقلال و آزادی خود را گرامی بدارید. ۱۷۳
- فصل سی و پنجم: تغییری ایجاد کنید. ۱۸۰
- فصل سی و ششم: ماهیت خود را آشکار سازید. ۱۹۰
- فصل سی و هفتم: وقت شناس باشید. ۱۹۶
- فصل سی و هشتم: در زندگی عقب‌گرد نداشته باشید، روبه‌جلو حرکت کنید. ۲۰۴
- فصل سی و نهم: بخشندگی عین دارندگی است. ۲۰۸
- فصل چهلم: مهارت فکر کردن. ۲۱۲
- فصل چهلم و یکم: دغدغه خاطر نداشته باشید. ۲۱۵

- 
- فصل چهل و دوم: پیش داوری نکنید ..... ۲۱۸
- فصل چهل و سوم: متعهد باشید ..... ۲۲۲
- فصل چهل و چهارم: خلاقانه گوش دهید ..... ۲۲۶
- فصل چهل و پنجم: راه مستقیم را پیش بگیرید ..... ۲۳۰
- فصل چهل و ششم: اهل عمل باشید ..... ۲۳۴
- فصل چهل و هفتم: خود را بشناسید ..... ۲۳۷
- فصل چهل و هشتم: «نه» گفتن را یاد بگیرید ..... ۲۴۵
- فصل چهل و نهم: خلق آوا ..... ۲۵۱
- فصل پنجاهم: بخشش، برگرفته از روح آدمی است ..... ۲۵۶

## سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين



## مقدمه

### چگونه زنان را مدیریت کنیم؟

به خاطر می‌آورم وقتی نوجوان بودم، به شهر نیویورک رفتم تا از نمایشی موزیکال، دیدن کنم. یادم هست که ریچارد پرتون<sup>۱</sup>، شعری دربارهٔ عقل و خرد در این نمایش می‌خواند. او نقش پادشاه آرتور<sup>۲</sup> را بازی می‌کرد که جادوگرش مرلین<sup>۳</sup>، این عقل و خرد را به او بخشیده بود.

این آهنگ را هامرستاین<sup>۴</sup> و راجرز<sup>۵</sup> با عنوان «چگونه زنان را مدیریت کنیم»، ساخته بودند. به عنوان یک نوجوان، علاقه‌ای بیش از نگاهی گذرا به این موضوع داشتم و دل بسته و مجذوب این آهنگ ملایم و عاطفی شده بودم. به یاد دارم که در پایان این شعر، پادشاه می‌گفت: «راه تسلط بر هرزنی، آن است که عاشقش شویم، بدون هیچ مانعی به او عشق بورزیم و فقط عاشقش باشیم.» من جوان بودم اما به خاطر می‌آورم که «عشق ورزی به او» جملهٔ سخت و غیرقابل فهمی نبود ولی نمی‌دانم چرا، همان لحظه و حتی بعدها نیز، به عمق این مطلب پی نبردم و از آن برای برقراری ارتباطاتم در زندگی استفاده نکردم. اگر به این جمله دقت می‌کردم،

---

1. Richard Burton

2. Arthur

3. Merlin

4. Hammerstein

5. Rodgers

می توانستم از بسیاری مشکلات غیر ضروری در زندگی، رهایی پیدا کنم. سال ها گذشت تا توانستم به عمق این مطلب پی ببرم و از اینجا بود که رویدادهای مهمی در زندگی ام آغاز شد.

وقتی بزرگ تر شدم و سمینارهای آموزشی ام را برگزار کردم، متوجه شدم که تقریباً همه ما انسان ها، فراموش می کنیم از این روش مؤثر در زندگی استفاده کنیم. همین امر، سبب می شود حتی در ساده ترین ارتباطات نیز دچار مشکل شویم.

برقراری ارتباط با زنان، تفاوتی با ایجاد رابطه با نوجوانان، مشتریان، شرکای تجاری و... ندارد. در واقع اگر بدانیم چگونه زنان را مدیریت کنیم، در هر ارتباط دیگری نیز موفق عمل می کنیم.

مشکل اینجاست که ما درباره عملکرد عشق، دچار سوء تعبیر می شویم و مسیر اشتباه را طی می کنیم. ما عشق را وابسته به احساسات می دانیم و نبود عشق را نیز به احساسات ربط می دهیم. ما تمامی ارتباطات را وابسته به احساس می دانیم؛ حتی در ارتباطات کاری نیز احساسی عمل می کنیم. اینجاست که اولین اشتباه را مرتکب می شویم. عشق، یک احساس نیست؛ عشق نوعی خلاقیت و آفرینش است. عشق از روح انسان سرچشمه می گیرد. عشق در فراترین بخش وجودی انسان، ریشه دارد و از ما می خواهد که بیشترین قدرت تصور را داشته باشیم.

امت فاکس<sup>۱</sup> می گوید: «عشق همیشه سازنده و ترس همیشه مخرب است». اخیراً نامه ای از مردی ژاپنی به دستم رسید. او لوح فشرده یکی از سمینارهای ارتباطات مرا که سال ها پیش برگزار کرده بودم، خریده بود. یکی از نکات این سمینار، او را شگفت زده کرده بود.

او در آن نامه نوشته بود: «پسر! خیلی خوشم آمد وقتی دیدم شما

---

1. Emmet Fox

ماهی مرده‌ای را برای مثال، انتخاب کرده‌اید. عین واقعیت است. درست می‌گویید، تنها کاری که ماهی مرده می‌تواند انجام دهد، واکنش نشان دادن است. اگر ماهی مرده‌ای را در مسیر رودخانه قرار دهید، در مقابل همهٔ موانع مثل صخره، شاخه، موج آب و غیره، فقط می‌تواند واکنش نشان دهد. چیزهای مرده، واکنش نشان می‌دهند. همان‌طور که شما گفتید، ماهی‌های زنده، واکنش نشان نمی‌دهند، بلکه چیزی را می‌سازند. آن‌ها، راهی را در آب رودخانه برای خود پیدا می‌کنند و بسته به جایی که می‌خواهند بروند، حرکت خود را آغاز می‌کنند. این جمله خیلی عالی است. واکنش مخصوص چیزهای مرده است. اگر ما، در طول روز، نسبت به دیگران واکنش نشان دهیم، پس فردی مرده محسوب می‌شویم. ما مرده‌ای هستیم که در برابر دیگران، واکنش نشان می‌دهیم.»

راه‌حل این مشکل، بسیار ساده و دلنشین است. شما می‌توانید همه چیز را تغییر دهید، البته اگر تنها بر روی سازندگی تمرکز کنید، نه بر روی تخریب و بروز واکنش.

کتاب «۵۰ روش برای ایجاد ارتباط سازنده»، در برگیرندهٔ سمینارها و کارگاه‌های آموزشی من، دربارهٔ ارتباطات است. مطالب این کتاب، شامل روش‌های ساده‌ای است که برای افرادی مثل من، قابل درک و فهم خواهد بود. با کمک شیوهٔ آزمون و خطایی که به کار گرفتم، توانستم ۵۰ روش ذهنی را در این کتاب بیاورم که بسیار کاربردی هستند.

هر کدام از این روش‌ها و ابزار تفکر، از ما می‌خواهند که کمی بیشتر از حد طبیعی، خلاقیت داشته باشیم. برای به کارگیری این شیوه‌ها، نیازمند آن هستیم که هنرمند درونمان را بیدار کنیم. باید بدانیم که برای بیداری این هنرمند، لازم است بیاموزیم که چگونه در زندگی و کار شادمان باشیم و لذت ببریم.