

کتاب طلایی*

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: فرهاد فروغمند

زندگی نامه: دیل کارنگی در سال ۱۹۸۸ در ایالت میسوری آمریکا بدنیا آمد. در کالج معلمان ایالتی وارنزبورگ آموزش دید. او به عنوان فروشنده و بازیگری در نقش های انگیزشی به نیویورک سفر نمود و سپس اقدام به تدریس در کلاسهای ارتباطات برای بزرگسالان در انجمن جوانان مسیحی نمود. در سال ۱۹۱۲ دورهٔ دروس دیل کارنگی که شهرت جهانی دارد به وجود آمد.

او چند کتاب پر فروش از جمله **آئین دوست یابی و آئین زندگی** نگاشته است. تاکنون ۵۰ میلیون نسخه از کتابهای آقای کارنگی به ۳۸ زبان مختلف چاپ و منتشر شده است.

آقای کارنگی یکی از برجسته ترین سخنرانان زمان خود و یکی از محبوب ترین مشاوران رهبران جهانی بود. او مقالاتی در روزنامه ها می نوشت و برنامهٔ رادیوئی روزانه ویژه خود را داشت.

دیل کارنگی موسسه ای را که اکنون از شبکه ای بالغ بر ۳۰۰۰ راهنما و دفتر کار در بیش از ۷۰ کشور تشکیل یافته بنیاد گذاشت.

چکیدهٔ آئین دوست یابی:

دوستانه تر برخورد کنیم.

- ۱- انتقاد، محکوم یا گلایه نکنید.
- ۲- صادقانه و خالصانه قدردانی نمائید.
- ۳- میل مشتاقانه را در دیگران بر انگیزید.

متن اصلی این کتاب را می توانید از www.dalecarnegie.com دریافت کنید *

- ۴- واقعاً به دیگران علاقه مند شوید .
- ۵- لبخند بزنید .
- ۶- به خاطر داشته باشید که در هر زبانی نام شخص دوست داشتنی ترین و مهمترین آوا برای او است .
- ۷- شنونده خوبی باشید . دیگران را تشویق نمائید درباره خودشان حرف بزنند .
- ۸- در مورد موضوعات مورد علاقه طرف دیگر حرف بزنید .
- ۹- بگذارید طرف دیگر احساس کند شخص مهمی است و این کار را خالصانه انجام دهید .

مردم را با خود هم عقیده نمائید .

- ۱۰- بهترین راه پیروزی در مجادله اجتناب از آن است .
- ۱۱- برای عقیده طرف دیگر احترام قائل شوید . هیچگاه نگوئید " تو اشتباه می کنی " .
- ۱۲- اگر اشتباه کردید به سرعت و موکداً آن را بپذیرید .
- ۱۳- به طریقی دوستانه آغاز نمائید .
- ۱۴- کاری کنید که طرف دیگر فوراً بگوید " بله بله " .
- ۱۵- بگذارید طرف دیگر بیشتر صحبت کند .
- ۱۶- بگذارید طرف دیگر فکر کند که ایده اصلی از آن او بوده است .
- ۱۷- صادقانه تلاش نمائید وقایع را از چشم طرف دیگر ببینید .
- ۱۸- با نظرات و خواسته های طرف دیگر احساس همدردی نشان دهید .
- ۱۹- به انگیزه های شریف چنگ بزنید .
- ۲۰- نظرات خود را به نمایش در آورید .
- ۲۱- چالش ایجاد نمائید .

رهبر باشید

- ۲۲- با ستایش و تقدیر صادقانه آغاز نمائید .
- ۲۳- مردم را به صورت غیر مستقیم متوجه اشتباهاتشان کنید .
- ۲۴- قبل از اینکه از دیگری انتقاد نمائید از اشتباهات خود بگوئید .
- ۲۵- به جای اینکه مستقیماً دستور دهید سوالاتی بپرسید .

- ۲۶- بگذارید آبروی طرف دیگر محفوظ بماند .
- ۲۷- کوچکترین بهبودی و هرگونه بهبودی را ستایش کنید . "از صمیم قلب تائید و بسیار ستایش نمائید " .
- ۲۸- به دیگران اعتباری عالی بدهید تا با آن زندگی کنند .
- ۲۹- تشجیع نمائید . کاری کنید که تصحیح اشتباه آسان به نظر رسد .
- ۳۰- کاری کنید که طرف دیگر از انجام آنچه شما توصیه می نمائید احساس شادی کند .

چکیده آئین زندگی :

- ۱- همواره در امروز زندگی کنید .
- ۲- راههای روبرو شدن با مشکلات :
- الف : از خود پرسید بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست ؟
- ب : برای بدترین حالت خود را آماده سازید .
- ج : سعی کنید بدترین حالت را بهبود بخشید .
- ۳- بهای سنگینی را که به خاطر نگرانی از لحاظ سلامتی تان می پردازید به خود یاد آوری کنید .

فنون اولیه تحلیل نگرانی

- ۱- همه اطلاعات را جمع آوری نمائید .
- ۲- اطلاعات را سبک سنگین کنید ، سپس تصمیم بگیرید .
- ۳- پس از اینکه تصمیم گرفتید عمل نمائید .
- ۴- سوالهای زیر و پاسخ های آنها را بنویسید :
- الف : مشکل چیست ؟
- ب : علل مشکل چیست ؟
- ج : راه حلهای احتمالی چیست ؟
- د : بهترین راه حل چیست ؟

قبل از اینکه عادت به نگران شدن شما را خورد کند ، آن را خورد کنید .

- ۱- همیشه مشغول باشید .
- ۲- درباره مسائل جزئی بحث نکنید .
- ۳- از قانون معدل ها استفاده کنید تا بر نگرانی خود غلبه نمائید .
- ۴- با آنچه که اجتناب ناپذیر است همراهی کنید .
- ۵- ببینید هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و بیش از آن به آن بها ندهید .
- ۶- درباره آنچه گذشته اندیشناک نباشید .

طرز فکری را در خود پرورش دهید که آرامش و شادی نصیبتان کند .

- ۱- فکر خود را از آرامش ، جرات ، سلامتی و امید انباشته کنید .
- ۲- هرگز سعی نکنید با دشمنان در یک سطح قرار گیرید .
- ۳- منتظر ناسپاسی باشید .
- ۴- موهبتهای خود و نه مشکلاتتان را بشمارید .
- ۵- از دیگران تقلید ننمائید .
- ۶- سعی کنید از ضررهایتان بهره گیرید .
- ۷- برای دیگران شادی بیافرینید .

بهترین راه غلبه بر نگرانی

- ۱- دعا کنید .

نگران انتقاد نباشید .

- ۱- به خاطر داشته باشید که انتقاد نا عادلانه اغلب نوعی تمجید تغییر شکل یافته است .
- ۲- بهترین کاری را که می توانید انجام دهید .
- ۳- اشتباهات خود را تحلیل و از خود انتقاد کنید .

جلوی خستگی و نگرانی را بگیرید و سطح انرژی و روحیه خود را بالا نگه دارید .

- ۱- قبل از آنکه خسته شوید استراحت کنید .
- ۲- پیاموزید که به هنگام کار استراحت نمائید .
- ۳- سلامتی و ظاهر خود را با استراحت در خانه حفظ کنید .
- ۴- این چهار عادت کاری خوب را بکار گیرید :
الف : میز خود را از همه کاغذها به جز آنهایی که مربوط به کاری که در دست دارید می شوند پاک کنید .
ب : کارها را به ترتیب اهمیت انجام دهید
ج : وقتی با مشکلی روبرو می شوید ، چنانچه اطلاعات لازم برای تصمیم گیری را در اختیار دارید ، آن را در جا حل کنید .
د : پیاموزید که سازماندهی ، تفویض اختیار و نظارت نمائید .
- ۵- شوق را در کار خود وارد کنید .
- ۶- نگران بی خوابی نباشید .