

فهرست

۱۵.....	مقدمه
۲۷.....	فصل اول: بر خود هیجانی چیره شوید
۲۷.....	قانون خردگریزی
۲۸.....	درون آتن
۳۷.....	کلیدهای طبیعت انسان
۴۴.....	گام اول: تشخیص تعصباها
۴۸.....	گام دوم: آگاهی از عوامل هیجان برانگیز
۵۳.....	گام سوم: راهبردهایی برای بیرون کشیدن خود منطقی
۵۹.....	فصل دوم: خودستایی را به همدلی تبدیل کنید
۵۹.....	قانون خودشیفتگی
۵۹.....	طیف خودشیفتگی
۷۳.....	چهار نمونه از تیپ‌های خودشیفته
۹۳.....	فصل سوم: در پس نقاب مردم را ببینید
۹۳.....	قانون نقش بازی کردن
۹۳.....	زبان دوم
۱۰۱.....	کلیدهای طبیعت انسان
۱۰۴.....	مهارت‌های مشاهده‌ای
۱۰۸.....	کلیدهای رمزگشایی
۱۲۱.....	هنر مدیریت نفوذ

مقدمه

اگر با ویژگی خاصی مانند حماقت یا رذالت مواجه شدید، مراقب باشید که رنجیده‌خاطر نشوید و خودتان را آزار ندهید، بلکه آن را فرصتی برای افزایش دانش خود در نظر بگیرید. آن را حقیقتی در بررسی ویژگی‌های شخصیت انسانی بدانید. نگرش شما نسبت به این موضوع باید نگرش معدن‌شناسی باشد که در پی ریزترین خصوصیات یک ماده معدنی است.

آرتور شوپنهاور

ما در طول زندگی ناگزیر با عده‌ای از انسان‌ها سروکار داریم که برایمان مشکل می‌سازند و زندگی‌مان را دشوار و ناخوشایند می‌کنند. برخی از این افراد رهبر یا رئیس‌اند، برخی همکار و برخی دیگر دوست‌اند. آن‌ها می‌توانند تهاجمی یا انفعالی-تهاجمی باشند، اما یک چیز در آن‌ها مشترک است و آن این است که همه این افراد استاد بازی دادن احساسات و عواطف ما هستند. آن‌ها اغلب در ظاهر جذاب و قابل‌اعتمادند، ما را با ایده‌ها و شوقی که دارند، سرزنده می‌کنند و ما به راحتی تحت کنترل آن‌ها درمی‌آییم. وقتی خیلی دیر شد و به اصطلاح کار از کار گذشت، تازه می‌فهمیم که اعتماد به نفس و ایده‌های زیبای آن‌ها بیمارگونه بوده است. در میان همکاران، آن‌ها همان افرادی‌اند که کار ما را زیر سؤال می‌برند و به خاطر حسادتی مرموز و پنهان دوست دارند زیر آب ما را بزنند. یا همکارانی‌اند که ما را به عنوان پله‌های ترقی می‌شناسند و نه تنها به فکر منافع ما نیستند، بلکه می‌خواهند پلی باشیم برای رساندن آن‌ها به هدف‌هایشان.

آنچه به‌ناچار در چنین شرایطی رخ می‌دهد این است که ما بدون دفاع می‌مانیم؛ زیرا چنین رفتاری را انتظار نداریم. اغلب اوقات این افراد بدترین ضربات را به ما وارد می‌کنند، اما با داستان‌هایی متظاهرانه و پیچیده رفتارشان را توجیه می‌کنند. یا افراد دیگری را به‌عنوان مقصر معرفی و قربانی می‌کنند. آن‌ها به خوبی بلدند که چطور ما را سردرگم کنند و به ورطه‌ای که دوست دارند، بکشانند. شاید اعتراض کنیم و خشمگین شویم، اما درنهایت احساس بیچارگی و ناامیدی