

# معجزه رفتار دلپذیر

دکتر اکبر فرجی ارمکی

شیما طبیب زاده



انتشارات آنا، فکر

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	:	فرجی ارمکی، اکبر، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	معجزه رفتار دلیلیزیر/ اکبر فرجی ارمکی، شیما طبیب زاده،
مشخصات نشر	:	تهران: آثار فکر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۶ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۳-۰۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص: ۱۳۶.
موضوع	:	تأثیر (روان شناسی)
موضوع	:	Influence (Psychology)
موضوع	:	رفتار -- جنبه های روانشناسی
موضوع	:	aspects Human behavior-- Psychological
موضوع	:	ارتباط بین اشخاص -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Psychological aspects -- Interpersonal communication
شناسه افزوده	:	طبیب زاده، شهما، ۱۳۵۷ -

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



---

## معجزه رفتار دلپذیر

---

تالیف: دکتر اکبر فرجی ارمکی - شیما طبیب زاده

ناشر: انتشارات آثار فکر

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۳-۰۶-۲

---

تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان



---

## فهرست مطالب

---

- ۱: اثرات مثبت رفتار دلپذیر..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۲: کیک بزرگتری درست کنید... **Error! Bookmark not defined.**
- ۳: تمرین خوشرفتاری بیشتر برای بهبود رفتاربا دیگران..... **Error!**  
**Bookmark not defined.**
- ۴: به دشمنان خود کمک کنید. **Error! Bookmark not defined.**
- ۵: حقیقت را بگویید..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۶: بله گفتن، راه پیشرفت شما تا اوج..... **Error! Bookmark not**  
**defined.**
- ۷: قدرت سکوت..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۸: خودتان را بهجای دیگران بگذارید..... **Error! Bookmark not**  
**defined.**
- ۹: ساختن دنیایی بهتر..... **Error! Bookmark not defined.**
- منابع و مآخذ..... **Error! Bookmark not defined.**

## پیش درآمد اول

امام صادق علیه السلام:

طَلَبْتُ صُحْبَةَ النَّاسِ فَوَجَدْتُهَا فِي حُسْنِ الْخُلُقِ

همنشینی و مصاحبت با مردم را جویا شدم، آن را در خوش خویی یافتم.

## پیش درآمد دوم

پیامبر اکرم (ص):

«الْإِسْلَامُ حُسْنُ الْخُلُقِ»

اسلام همان خوش رویی است.

## پیش درآمد سوم

امام صادق علیه السلام:

إِنَّ الْبِرَّ وَحُسْنَ الْخُلُقِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَيَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ.

نیکوکاری و خوش خلقی، سرزمین ها را آباد می کند و بر عمرها می

افزاید.

## پیش درآمد چهارم

امام علی علیه السلام:

«فِي سَعَةِ الْأَخْلَاقِ كُنُوزُ الْأَرْزَاقِ؛

گنجینه های روزی در نرم خویی و گشاده رویی است.

## پیشگفتار

بارها و بارها تأثیر فوق‌العادهٔ برخورد خوب را در روابط شغلی و زندگی شخصی خودمان دیده‌ایم. یک مسافر صبور که بادب و احترام از متصدی فروش بلیط هواپیما خواهش می‌کند که یک بار دیگر لیست پرواز را بررسی کند شاید بتواند برای او بلیط درجه یک صادر کند، به هدف خود خواهد رسید؛ نه آدم لاف‌زنی که ادعای بزرگی می‌کند. یک راننده مؤدب که به خاطر سرعت غیرمجاز خود از پلیس عذرخواهی می‌کند، ممکن است از جریمه شدن نجات پیدا کند.

اما برخورد خوب، از لحاظ بازتاب، مشکلاتی به همراه دارد. به‌خاطر برخورد خوب به کسی احترام نمی‌گذارند. وقتی شما خوش‌رفتار هستید هیچ‌کس نمی‌تواند از رفتار مناسب شما تعریف کند. رفتار خوب به این معنا است که شما آرام و متین هستید، شاید هم به نوعی بی‌عرضه، کم‌رو و تعارفی. اما اجازه بدهید واقعیت را بگوییم: انسان خوش‌رفتار انسان خنثی و ساده‌لوح نیست. **خوش‌رفتار بودن به این معنی نیست که وقتی دیگران شخصیت و احترام شما را زیر پا می‌گذارند، به آنها لب‌خند بزنید.** خوش‌رفتار بودن به این معنی نیست که فروتن و متواضع باشید. در واقع ما می‌خواهیم تأکید کنیم که خوش‌رفتار بودن قاطع‌ترین کلمه‌ای است که تا کنون شنیده‌اید. خوب بودن به این معنا است که با اعتمادبه‌نفس کامل با دیگران رفتار کنید، چون شما می‌دانید که برخورد خوب و ارزش قائل شدن برای نیازهای دیگران باعث می‌شود شما هم به تمام خواسته‌های فرد برسید.

تصور کنید: \*انسان خوش‌رفتار در روابط عاطفی شانس موفقیت بیشتری دارد. براساس تحقیقی که محققان دانشگاه تورنتو انجام داده‌اند **افراد بردبار و سازگار ۵۰٪** کمتر از سایرین در زندگی مشترک به بن‌بست و جدایی می‌رسند.

\*انسان خوش‌رفتار درآمد بیشتری دارد. براساس تحقیق دانیل گلمن، که تحقیقی درباره تأثیر احساسات و عواطف در محیط کار انجام داد تا کتابی در همین زمینه و با عنوان اصل اولیه رهبری تألیف کند. رابطه مستقیمی میان شرایط روحی کارکنان و میزان درآمدشان وجود دارد. مطالعه دیگری نشان می‌دهد که ۱٪ افزایش در روحیه کارکنان موجب ۲٪ افزایش درآمد آنها می‌شود.

\*انسان خوش‌رفتار سالم و تندرست است. تحقیقی که در دانشگاه میشیگان در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد که افراد مسنی که بیشتر به دیگران کمک می‌کنند، چه از طریق فعالیت‌های داوطلبانه و چه با برخورد خوب با دوستان و همسایه‌ها، احتمال طول عمرشان ۶۰٪ نسبت به همسالان خود که برای اطرافیان مفید و جذاب نیستند بیشتر می‌شود.

\*انسان‌های خوش‌رفتار کمتر به دادگاه می‌روند. مالکوم گلاذول در کتاب خود تحت عنوان **چشم برهم گذاشتن: قدرت فکر کردن بدون فکر** می‌گوید پزشکانی که از آنها شکایت نشده است به‌طور متوسط سه دقیقه بیشتر از پزشکانی که دوبار یا بیشتر از آنها شکایت می‌شود با بیماران خود صحبت می‌کنند.



اغلب اوقات رفتارهای محبت‌آمیز ساده ای مثل لبخند زدن، محبت به دیگران و ستایش افراد زندگی را شیرین می‌کنند و حتی می‌توانند باعث تغییر در زندگی ما شوند. فرقی نمی‌کند که شما رئیس شرکت خودتان هستید یا به عنوان عضو انجمن اولیا و مربیان مدرسه فرزندتان فعالیت می‌کنید و یا اساساً می‌خواهید رابطه خوبی با دختر نوجوانتان داشته باشید، قدرت خوش‌رفتاری می‌تواند به شما کمک کند تصورات اشتباهی را که مانع رسیدن شما به هدفتان می‌شود از میان بردارد. خوش‌رفتاری به شما کمک می‌کند بتوانید راههای جدیدی را برای خودتان باز کنید، روابط کاری و خانوادگی خود را بهبود ببخشید و حتی خواب راحتی داشته باشید. نه تنها آدم‌های خوش‌رفتار همیشه اول می‌شوند بلکه کارشان را با خوشحالی و شادابی به پایان می‌رسانند.

البته برخورد خوب به معنای قربانی کردن خواسته‌های خودتان برای دیگران نیست. وقتی از قوانین خوش‌رفتاری پیروی می‌کنید، همیشه راه دوم، سوم، و حتی راه حل چهارمی برای اینگونه موارد وجود دارد.

"نود درصد هنر زندگی کنار آمدن با کسانی است که تحمل‌شان را نداریم"

