“Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti”
kitabı haqqında nə deyirlər?

Özünü günahkar hiss etmədən “yox” deyə bilmək “Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti” kitabının əsas mövzularından biridir. Horn öz kitabında və verdiyi seminarlarda “yox” deməyin təsirli strategiyalarını aşılayır. – *Ailə çevrəsi*

Sem Horn sözlə hücumlardan yayınmağın yollarını bilən qara kəmər ustasıdır. Onun yeni kitabı olan “Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti” sizə linqvistik karate fəndləri öyrətmir, əksinə, münaqişəni nəzakətlə yatırmağın yollarını göstərir.
– “*The Seattle Times*”

Bu öz-özünə kömək kitabı kommunikasiyaya həsr edilib. Qəzəb, utanc və məyusluq halında digər insanlarla necə davranmağı öyrədir. Kitab olduqca canlı üslubdadır.
– “*Honolulu Star-Bulletin*”

Müəllif nəzəriyyələr əvəzinə real həyat hekayələrinə toxunur, sözlü münaqişələrdən, zehni döyüş sənətindən qalib çıxmaq, özünü qorumaq üçün rahat əl kitabçası təklif edir. Hornun bu kitabı canlıdır, pozitivdir və ona təkrar-təkrar qayıtmaq olar. İctimai kitabxanalar üçün əla vəsaitdir. – “*Library Journal*”

Rəqibinizin dizini yerə vurmaq üçün ən uyğun sözü axtarırsınız? Əminəm ki, xanım Horn sizə ən yaxşı üsullar təklif edəcək. Qaba insanlarla, şikayətçilərlə, çətin tərbiyə olunan uşaqlarla, əsəbi üzdə olanlarla yola getməyin taktikalarını öyrədəcək. Onun silahı mərhəmət, empatiya və bir qədər də mübahisədən qaçmaqdır.
– "*The Dallas Morning News*"

Əgər Hornun təklif etdiyi strategiyalardan yararlansanız, sizin münasibətləriniz və sizə olan münasibət dəyişəcək. Bu kitab konfliktləri yoluna qoymaq üçün diplomatik gedişlərlə zəngindir.
– "*Foreign Service Journal*"

Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti! Bu kitab praktik əhəmiyyətə malik dəyərli kitabdır. Daim oxucuya "Nə dediyin deyil, necə dediyin önəmlidir" düsturunu xatırladır. Kitab o qədər də ürəkaçan olmayan dünyamızda daha yaxşı yaşamaq üçün bələdçi rolunu oynayacaq. Kitab sizə insanları rəqib olaraq deyil, dost kimi görməyə imkan verəcək. Siz "Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti" kitabı vasitəsilə münaqişələri uğurla həll edə biləcəksiniz.
– "*Successful Meetings*"

Siz sözlü hücumlar qarşısında susub əzab çəkən və ya qisas almağa çalışan birisinizsə, Horn sizə kömək edə bilər. Onun kitabı sizə məsləhətlər verəcək, praktik yollar göstərəcək. Növbəti dəfə qara-qışqırıqçı, ah-vayçı, sözlə silahlanmış samurayla qarşılaşdıqda şərəf və ləyaqətinizi daha rahat qoruya biləcəksiniz.
– "*Executive Female*"

Siz zamanla təhqirlərin hədəfi olacaqsınız. Qarşı tərəf sizin dostunuz, həmkarınız, müştəriniz və ya sevdiyiniz biri ola bilər. Bəs siz hücum edən şəxsi necə tərk-silah edib, eyni zamanda münasibəti qoruya biləcəksiniz? “Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti” kitbında Sem Horn məhz bu suala cavab verir.
– Maykl LeBof, “Müştərini necə qazanmalı və onu həmişəlik saxlamalı” kitabının müəllifi

Sözün həm məlhəm, həm də zəhər gücü var. Bu kitab sizə seçim imkanı verəcək. Evdə, işdə, hətta ətrafınızda heç kim olmadıqda belə sözlərinizi sevgi ilə seçəcəksiniz.
– Pol Pirsoll, “Evlilikdə əla seks” kitabının müəllifi

Öz potensialının zirvəsinə çatmaq istəyən hər kəs bu kitabı oxumalıdır. Kitab faydalı informasiya ilə zəngindir. Sem Horn çox gözəl bir iş ərsəyə gətirib. *– Deyvid MakNelli, “Qartalların belə təkana ehtiyacı var” kitabının müəllifi*

Mənalı, həssas, oxunaqlı və tətbiqi asan kitabdır. Çıxılmaz durumlar üçün möhtəşəm tövsiyələrlə zəngindir.
– Susan RoAne, “Bir otaqda necə işləməli” və “Faydalı əhatə qurmağın sirləri” kitablarının müəllifi

Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti

SEM HORN

Tərcüməçi:
Sadiq Musa

qanun nəşriyyatı

Tongue Fu!

How to Deflect, Disarm,
and Defuse Any Verbal Confilct

SAM HORN

"Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti" kitabı danışmazdan əvvəl düşünməyə çağırır. Müəllif deyir ki, belə etsəniz, həm öz əsəblərinizi, həm də insanlarla yaxşı münasibətlərinizi qoruyarsınız. Kitabda yaxşı ünsiyyət qurmaq bacarıqları real həyatdan götürülmüş müxtəlif nümunələr əsasında izah edilir.

Sam Horn **TONGUE FU!**
How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Confilct
Sem Horn **TONGUE FU! – SÖZLƏ DÖYÜŞ SƏNƏTİ**
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 296 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkişaf
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 07.11.2023

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi:	Sadiq Musa
Redaktor:	Arzu Soltan
Korrektorlar:	Nihat Pir, Həbibə Abdulla
Texniki redaktor:	Tural Zeynallı
Mətn dizaynı:	Günay Seyidli
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-174-0

© Qanun Nəşriyyatı, 2022; 2023
© 1996 by Sam Horn

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları "Qanun Nəşriyyatı"na məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

YAXŞI NÜMUNƏ ƏN YAXŞI NƏSİHƏTDİR.

BEN FRANKLİN

Çox istərdim ki, bu kitab valideynlərim Vorren və Ruth Ridin canlı mirası kimi qalsın. Onlar mənim üçün həmişə nümunə olublar. Ümidvaram ki, oğlanlarım Tom və Endryu Horn bu kitabdakı ideyaları mənimsəyəcək, həyata yük kimi deyil, sevinc kimi baxacaqlar.

DOST SARIDAN ZƏNGİN OLUN.

UİLLİAM ŞEKSPİR

Mən həqiqətən də dost sarıdan zəngin olmuşam. “Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti” kitabının ərsəyə gəlməsində zəhməti olan bir neçə önəmli dosta təşəkkür etmək istəyirəm.

Doktor Rey Oşiro – Havay Universitetinin proqram mütəxəssisi. O, mənim natiqlik karyeramı lap başlanğıcdan dəstəkləyib, 1989-cu ildən yanımda olub, çətin insanlarla işləmək mövzusunda kurs hazırlamağı təklif edib.

Karen Vaggoner – Fəaliyyət seminarlarının dəyərli icraçı direktoru. Ona biznesimin qayğısına qaldığına görə, sinerji haqqında hər şeyi mənə öyrətdiyinə görə minnətdaram. İki baş bir başdan üstündür, xüsusilə onlardan biri Karen olanda.

Con və Şannon Tullius – Maui Yazıçılar Konfransının təsisçiləri və direktorları. Onlara yazıçılıq karyeramın sürətli inkişafına səbəb olan bu dünya səviyyəli tədbirin təşkilatçılığına görə borcluyam.

Ədəbi agentlər Mayk Larsen və Elizabet Pomada. Onlar məni yazmağa həvəsləndirdilər, “Bacardığının ən yaxşısı elə budur?” deməklə məni daha yaxşı işləməyə sövq etdilər.

Cenifer Enderlin – “Müqəddəs Martin Press”də çalışan, hər bir yazıçının xəyalındakı redaktor. Bu layihə onun həvəsləndirməsi və inadkarlığı sayəsində baş tutub.

Və nəhayət, bacım Çerri Qrimm. O, daim mənim həyatımın bir parçası olub. Səninlə bərabər addımladığım 40 ildən çox ömrə və daimi dəstəyinə görə minnətdaram.

• Giriş •

Bu kitabın necə ərsəyə gəldiyini bilmək istəyirsiniz?

1989-cu ildə davamlı təhsil proqramı üzrə mütəxəssis Doktor Rey Oşiro məndən Havay Universiteti üçün çətin xarakterli insanlarla yola getmək mövzusunda ictimaiyyətə açıq seminar təşkil etməyi xahiş etdi. İkimiz də bu mövzuya ciddi tələbatın olduğunu hiss edirdik. Təşkilatlar kobud müştərilər və əməkdaşlığa həvəssiz olan işçilərlə necə yola getmək mövzusunda təlimlər verməyi təklif edirdilər.

Bu kurs üçün materiallar hazırlayanda fərqinə vardım ki, əksər insanlar qarşı tərəfin gözlənilməz davranışlarına qarşı hazırlıqsızdırlar. Münaqişəli situasiyaların həlli tarix, riyaziyyat və digər elmlər kimi məktəblərdə tədris olunmur. Münaqişələr adətən ya qisasla, ya da sükut içində əzab çəkməklə yekunlaşır. Ancaq bu reaksiyaların heç biri kömək etmir.

Məqsədim insanların gündəlik üzləşdikləri problemlərə praktik çözümlər təklif etməkdir. Nəzəriyyələrlə vaxtınızı almaq istəmirəm. Təcrübə də göstərir ki, günahınız olmadığı təqdirdə qarşı tərəfin sizə sözlə hücum etdiyi hallarda nəzəri biliklər işə yaramır. Mən ilk seminar verdiyim zaman elə birinci saatda doğru yolda olduğumu anladım. İlk fasiləmizdə iştirakçılardan biri yerini tərk

etmədi. O, sadəcə, başını yelləyərək əyləşməkdə davam edir, uzaqdan ətrafa nəzər salırdı. Ona yaxınlaşıb nə düşündüyünü soruşdum. Cavab verdi ki: "Sem, mən daşınmaz əmlak brokeriyəm. Müştərilərimdən bəziləri olduqca tələbkar və kobuddur. Mənimlə istədikləri kimi davrana biləcəklərini düşünürlər. Mən isə bu cür münasibətdən yorulmuşam. Bu kursa ona görə yazılmışam ki, özümü müdafiə edə və onları yerində oturda bilim. Kurs mənə məhz bunları öyrədəcək, elə deyilmi?" "Bəli, düz düşünürsən", – deyə cavab verdim. Nifrət dilinin öhdəsindən gəlməyi öyrədəcəyik. Mən "nifrət dili" ifadəsini işlədəndə hər ikimizi gülmək tutdu və biz bir-birimizə baxdıq. Evrika! Bunun mükəmməl ad olduğunu düşündüm. Həmin vaxtdan etibarən müxtəlif qruplar üçün bir neçə yüz açıq seminar təşkil etmişəm. Onların arasında Gənc Prezidentlər Təşkilatı, İRS auditorları, Honolulu polis departamenti də olub. İştirakçılar məndən seminar mövzusu ilə bağlı kitab istəyirdilər. Onlar öyrəndiklərini kitab şəklində evə aparmaq, təkrar oxumaq, dostları, ailə üzvləri və həmkarları ilə paylaşmaq istəyirdirlər.

"TONGUE FU! – SÖZLƏ DÖYÜŞ SƏNƏTİ" HAQQINDA BİR NEÇƏ KƏLMƏ

"Könüllü olmasa, qurban da olmaz".
Anonim

Daxili təkamülü vurğulayan Çin döyüş sənəti olan Kunq fu qarşı tərəfin fiziki hücumunun qarşısını almaq, onu tərk-silah et-

mək üçün yaradılıb. “Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti” isə sözlü, əqli hücumların qarşısını almaq üçün qələmə alınıb. Məqsəd psixoloji hücumlardan qorunmaqdır. Kitabın məqsədi sözlü hücumdan qorunmaqla yanaşı, daxili əminliyi qorumaqdır. Qarşı tərəf sizi sözlü hücumla təhrik etdikdə isə siz dilinizdən döyüş sənətlərində olduğu kimi istifadə edəcək, özünüzü bacarıqla müdafiə edəcəksiniz. Bundan sonra aqressiya ilə üzəşdikdə zehni kilidlənmə yaşamayacaq, özünüzü köməksiz hiss etməyəcəksiniz. İnsan dili kitabı yalnız ədalətsiz, qeyr-etik davranışların öhdəsindən gəlməyə kömək etmək üçün qələmə alınmayıb. Bu kitab daha çox həyat fəlsəfəsi haqqındadır. Məqsəd sizə iş və qeyri-iş həyatında daha yaxşı ünsiyyət qurmaq bacarıqları aşılamaqdır. Siz münaqişələrin qarşısını almağı öyrənəcək, əməkdaşlıq quracaq, qarşı tərəf qəddar və qeyri-adekvat olduqda belə mərhəmətli qalmağı bacaracaqsınız.

Heç kim çətin insanlarla ünsiyyətdən zövq almır, baxmayaraq ki, biz gündəlik olaraq bu cür insanlarla qarşılaşırıq. Bu kitabda yer alan ideyalar sizə münaqişələri idarə etməkdə, şəxsi və peşəkar əlaqələrinizi qorumaqda kömək edəcək, onların daha az stressli və xoş olmasına imkan yaradacaq. Nəhayət, öz ayaqlarınız üzərində durmağı bacaracaq, kiminsə sizi incitməsinə imkan verməyəcək, heç kimi incitməyəcəksiniz.

• Müəllifin qeydi •

Atam deyirdi ki, yaxşı ideyalar olduqca çoxdur, ancaq tətbiq edilmədikcə bir qara qəpiyə də dəymir. Bilirəm ki, siz də bu kitabda qələmə alınan texnikaları tətbiq etsəniz, faydasını görəcəksiniz. Mənim sevimli müəllimim isə həmişə deyirdi ki, qısa qələm uzun yaddaşdan yaxşıdır. Xahiş edirəm, "Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti" kitabını əlinizdə karandaşla oxuyun, vacib məqamların altından xətt çəkin. Faydalı hesab etdiyiniz cümlələri qeyd şəklində götürün. Ehtiyaclarınıza cavab verən cümlələri kağıza yazıb göz qabağına qoyun. Yəqin ki, siz də bu deyimi eşitmisiniz ki, "Gözdən iraq olan, könüldən də uzaq olar". Siz də fəaliyyət planınızı göz önündə saxlayın ki, yaddan çıxmasın. Bu vizual xatırlayıcı öyrəndiklərinizi tətbiq etmək imkanı yaradacaq.

MƏN SƏNDƏN SİTAT GƏTİRƏ BİLƏRƏM?

"Kamil insanın müdrikliyi, illərin təcrübələri deyimlərdə əbədiləşir".
Benjamin Dizraeli

Dizraeli haqlıdır. Siz deyimlərə bu kitabın müxtəlif hissələrində rast gələcəksiniz. Ümid edirəm ki, kitabda yer verdiyim deyimlər də sizə yardımçı olacaq. Oxuduqca görəcəksiniz ki, deyimlərin əksəriyyətinin müəllifi olaraq "anonim" yazılıb, çünki müəllifi məlum deyil. Onların bəzilərini seminarlar zamanı iştirakçılar səsləndiriblər və müəllifinin kim olduğunu deməyiblər. Bəzilərini isə deyimlər kitabından götürmüşəm. Orada da müəlliflərin adları qeyd edilməyib. Əgər siz hansısa anonim deyimin müəllifini bilsəniz, xahiş edirəm mənimlə əlaqə yaradın. Kitabın sonunda əlaqə vasitələri qeyd edilib. Mən belə bir köməyə görə sizə minnətdar olaram. Kitabda müəyyən təriflərə də rast gələcəksiniz. Müəyyən sözlərin dərinliyinə varmaq mənə həzz verir və əminəm ki, siz də onların izahını tapacaqsınız

BAŞQALARINDAN ÖYRƏNİN

"Biz başqalarının səhvindən də öyrənməliyik. Bütün səhvləri özümüz eləməyə vaxtımız yoxdur".
Qruço Marks

Mən seminarlarda iştirak edən dostlara da minnətdaram. Bu kitabda yer verdiyim misalların çoxunu onlardan götürmüşəm.

Belə bir deyim var: "Həkim sağlamlığa, məşqçi yaxşı nəticəyə, müəllim biliyə gedən qısa yoldur". Həmin dostlar öz səhvlərini mənimlə bölüşməklə sizin də eyni səhvləri buraxmamanıza yardımçı oldular. Ümid edirəm ki, onların təcrübəsi sizə də kömək edəcək, çətin insanlarla yola getməyiniz üçün faydalı olacaq.

Cəvahirləl Nehru deyir ki, bizdən bir şey alına bilməz və o, daim bizimlə qalacaq – cəsarət və şərəflə hərəkət etmək, həyatımıza anlam qatan ideallların arxasınca getməkdir. İdeal isə standartdan kənar, mükəmməl deməkdir. Siz düşünə bilərsiniz ki, "Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti" idealist üslubda yazılıb. Bəli, bu belədir və işə yarayır. "Tongue Fu! – Sözlə döyüş sənəti" kurslarını bitirən minlərlə şəxs çətin insanlarla yola getməkdə gözəl nümunələr ortaya qoyublar. Siz də eyni texnikaları tətbiq etməklə işdə, ailədə, cəmiyyətdə istədiyiniz nəticələri əldə edə bilərsiniz.