

# نگرش رهبران بزرگ

ترجمه و تالیف:

دکتر شهاب بیرانوند

دکتر خداداد بیرانوند

هر آنچه یک رهبر باید بداند

(بر اساس کتابی از جان سی ماکسول)

## فهرست

.....	پیشگفتار
.....	فصل اول: نگرش چگونه بر افراد تأثیر می گذارد
.....	فصل دوم: نگرش چگونه بر رهبری تأثیر می گذارد
.....	فصل سوم: رهبری یک نگرش است
.....	فصل چهارم: شخصیت و عوامل موثر بر نگرش
.....	فصل پنجم: آیا موانع واقعاً می توانند نگرش را تقویت کنند
.....	فصل ششم: شکست چیست
.....	فصل هفتم: موفقیت چیست
.....	فصل هشتم: آیا نگرش می تواند تغییر کند
.....	فصل نهم: برای تغییر زندگیتان، نگرشتان را تغییر دهید
.....	فصل دهم: ایجاد عادات ذهنی مثبت
.....	فصل یازدهم: توسعه عادات مثبت سبک زندگی
.....	فصل دوازدهم: توسعه عادات مثبت شخصی
.....	منابع

پیشگفتار

قبل از هر چیز از اینکه وقت گذاشتید جهت خواندن این کتاب، متشکریم. این بدان معنی است که شما به طور جدی علاقه مند به تغییر نگرش، یادگیری در مورد قدرت درونی و روش انجام اقدامات موثر و مثبت در زندگی خود هستید. بدون شک، تغییر نگرش و بهره گیری از قدرت درون یکی از قدرتمندترین و موثرترین راه هایی است که می توانید شخصیت، سبک زندگی و کسب و کار خود را برای سال های آینده؛ قدرتمندتر، تقویت و تعالی بخشید. با این حال، مانند هر موضوع دیگری در زندگی، مثبت بودن نیاز به ذهنیت درست و نگرش مثبت دارد. در این کتاب قصد داریم این ذهنیت را بیشتر بررسی کنیم و مطمئن شویم که می توانید بر اطرافیان خود تأثیر گذارتر باشید.

هر کاری که می خواهید انجام دهید و هر چیزی که می خواهید به آن برسید، باید توسط قدرت مثبت هدایت شود. در این اثر، می خواهیم دلیل اهمیت این مثبت بودن و اینکه چرا و چگونه می توانید از آن استفاده کنید را، توضیح دهیم. آیا این همان چیز است که به دنبال آن بوده اید؟

شاید شما در گذشته داشتن نگرش منفی در خصوص موضوعات مختلف را تجربه نموده باشید. خیلی زود دوستان، خانواده، همکاران و مشتریان از گوش دادن به شما خسته می شدند. همه چیز یک «اما» داشت و هیچ چیزی بدون یک شیب منفی اجازه نمایان شدن نداشت. این تفکر بسیار منفی شروع به بازتاب در شیوه زندگی، اهداف و طرز تفکر و نگرش شما می کرد. هر کسی که می خواهد یک شخص موفق واقعی باشد باید در این چهار زمینه مهارت داشته باشد: ارتباطات، سازماندهی، نگرش و رهبری.

جان ماکسول می گوید که، نگرش شما تأثیر عمیقی بر زندگی شما دارد. به عنوان یک رهبر، نمی توانید نگرش های افرادی را که رهبری می کنید را نادیده بگیرید و انتظار داشته باشید که به موفقیت دست پیدا کنید؛ چه رهبری یک کسب و کار، چه یک خانواده، یک تیم ورزشی، یا گروهی از داوطلبان باشد. نگرش یک فرد بر روابط ایشان تأثیر می گذارد، دیدگاه وی نسبت به شکست را رنگ و بو و جهت می دهد و رویکرد وی به موفقیت را مشخص می کند.

ماکسول نفل می کند که در هر بخشی از زندگی ام که پی بردم که ممکن است با منفی بودن مختل شود، آن را مورد واکاوی و بررسی قرار دادم. شخصیت، طرز فکر، باورهایم، درکم از دنیای اطرافم و موارد دیگر، همگی منفی بودند! من شروع به تغییر دادن و تغییر نمودن کردم و الان بسیار مثبت اندیش هستم. به همین دلیل شما نیز می توانید همان تغییرات باورنکردنی را در ذهنیت، باورها و سبک زندگی خود ایجاد نمایید.

ما ساده ترین راه ها را برای ایجاد این تغییرات، نحوه حفظ آنها در زندگی، و اطمینان از چگونگی بهره مندی از آنها را، مورد بررسی و کنکاش قرار خواهیم داد. این کتاب به گونه ای طراحی شده است که نکات ضروری نگرش را در قالبی سریع و آسان برای خواندن به شما ارائه دهد.

ما از انتشار این کتاب خرسندیم زیرا متوجه شده ایم که چیزهای خیلی کمی در زندگی هستند که ارزش بالاتری از نگرش مثبت دارند. این کتاب جهت توانمندسازی شما و تیمتان برای موفقیت با کمک به شما جهت تجهیز به نوع نگرش درست طراحی شده است. در اینجا هدف موفقیت شما و رسیدن شما به سطح بعدی است!

با استفاده از مطالب این کتاب در زندگی موفق تر، و انجام هر کار مشکلی آسانتر خواهد بود، این کتاب به لطف پیشرفت های عمده ای که در زندگی شما ایجاد خواهد نمود، به طور کلی زندگی را بسیار آسان تر و لذت بخش تر می کند. «نگرش می تواند شما را بسازد یا نابود کند.»

## **فصل اول**

# **نگرش چگونه بر افراد تأثیر می گذارد**

نگرش چیست و چگونه به آن نگاه می کنید؟ خوب، نگرش یک احساس درونی است که با رفتار بیان می شود. به همین دلیل است که یک نگرش را می توان بدون گفتن کلمه ای دید. آیا همه ما متوجه اخم ها یا فک برآمده افراد مصمم نشده ایم؟ از بین همه چیزهایی که می پوشیم، حالت ظاهری ما مهم ترین است.

گاهی اوقات می توان نگرش را در ظاهر پنهان کرد و دیگرانی که ما را می بینند گول می خورند. اما معمولاً پوشش ها دوام زیادی ندارند. در حالی که نگرش سعی می کند راه خود را به سمت بیرون باز کند، این مبارزه دائمی وجود دارد.

شاید داستان کودک چهار ساله پر درد و سری را شنیده باشید که مادرش پس از سرزنش، سرانجام به او می گوید: پسر، تو برو روی آن صندلی بنشین! پسر کوچولو به سمت صندلی می رود، می نشیند و می گوید: «مامان، من از بیرون نشسته ام، اما از درون ایستاده ام.»

جیمز آلن، روانشناس/ فیلسوف می گوید: «شخص نمی تواند به درون سفر کند و بیرون بایستد». به زودی آنچه در درون ما اتفاق می افتد، بر آنچه در خارج اتفاق می افتد تأثیر می گذارد. نگرش بسته و منفی یک بیماری ترسناک است. باعث بسته شدن ذهن و آینده ای تاریک می شود. وقتی نگرش ما مثبت و مساعد برای رشد باشد، ذهن گسترش می یابد و پیشرفت آغاز می شود. در همچنین مواقعی نگرش و پتانسیل شما دست به دست هم می دهند.

### **نگرش، موفقیت یا شکست شما را تعیین می کند**

ماکسول می گوید در حین رهبری کنفرانسی در کارولینای جنوبی، آزمایش زیر را امتحان کردم. از حضار پرسیدم: «چه کلمه ای توصیف می کند که چه چیزی شادی، پذیرش، آرامش و موفقیت ما را تعیین می کند؟» حضار شروع به بیان کلماتی مانند شغل، تحصیل، پول، زمان کردند. بالاخره یکی گفت نگرش. بجز این یک نفر، برای مابقی افراد چنین حوزه مهمی در زندگی آنها اولویت اولشان نبود. نگرش ما نیروی اولیه ای است که تعیین می کند آیا ما موفق می شویم یا شکست می خوریم.

برای برخی ها، نگرش در هر فرصتی مشکل ایجاد می کند و برای برخی دیگر در هر سختی فرصتی. برخی با نگرش مثبت صعود می کنند، در حالی که برخی دیگر با نگرش و دیدگاه منفی سقوط می کنند. خود این واقعیت که نگرش «بعضی ها را می سازد» در حالی که «بعضی ها را می شکند» به اندازه کافی مهم است که بتوانیم اهمیت نگرش را کشف کنیم.

در اینجا هفت اصل در مورد نگرش آورده شده است که به شما کمک می کند تا درک بهتری از تأثیر آن بر زندگی یک فرد داشته باشید:

## ۱- نگرش ما رویکرد ما به زندگی را تعیین می کند

نگرش ما به ما می گوید که از زندگی چه انتظاری داریم. مانند هواپیما، اگر «دماغه» ما به سمت بالا باشد، در حال بلند شدن هستیم و اگر به سمت پایین باشد، ممکن است به سمت سقوط پیش برویم. یکی از داستان های بسیار آموزنده در این خصوص داستان پدربزرگ و مادربزرگی است که به دیدار نوه های خود رفته بودند. هر روز بعد از ظهر پدربزرگ برای چرت زدن دراز می کشید.

یک روز به شوخی، بچه ها تصمیم گرفتند پنیر لیمبرگر را درون سیل او بگذارند. خیلی زود با بوییدن از خواب بیدار شد. در حالی که بلند شد و به آشپزخانه رفت گفت: «چرا، این اتاق بوی بدی می دهد.» مدت زیادی نگذشته بود که احساس کرد که آشپزخانه هم بوی بدی می دهد، بنابراین بیرون رفت تا هوای تازه ای بگیرد. در کمال تعجب، هوای آزاد باعث آرامش پدربزرگ نشد و او گفت: «تمام دنیا بوی تعفن می دهد!»

این موضوع چقدر در زندگی واقعیت دارد! وقتی ما «پنیر لیمبرگر» را در نگرش خود داریم، کل دنیا بوی بدی می دهد. ما به صورت فردی (انفرادی) مسئول نگاه خود به زندگی هستیم. این حقیقت از قدیم الایام شناخته شده است و در انجیل هم آمده است: «انسان هر چه بکارد، همان را نیز درو خواهد کرد.» نگرش ما نسبت به زندگی و عمل ما در زندگی کمک می کند تا مشخص کنیم چه اتفاقی برای ما می افتد.

تخمین تعداد مشاغل از دست رفته، تعداد ترفیحات از دست رفته، تعداد فروش های انجام نشده و تعداد ازدواج هایی که به دلیل نگرش های ضعیف ویران شده اند غیرممکن است.

اما تقریباً هر روز شاهد مشاغلی هستیم که در حال انجام هستند ولی منفورند، و ازدواج هایی که تحمل می شوند اما ناخوشایندند، همه اینها به این دلیل است که مردم به جای اینکه متوجه شوند مسئول رفتار خود هستند، منتظر هستند تا دنیا یا دیگران تغییر کنند.

## ۲- نگرش ما روابط ما را با دیگران تعیین می کند

زندگی شما تحت تأثیر روابط شما با مردم است، اما ایجاد این روابط دشوار است. شما نمی توانید برخی از افراد را نادیده بگیرید و بدون آنها به موفقیت برسید. به همین دلیل است که در دنیای پیچیده امروزی ایجاد روابط مناسب با دیگران امری ضروریست.

موسسه تحقیقاتی استنفورد می گوید پولی که در هر تلاشی به دست می آوری تنها ۱۲/۵ درصد با دانش و ۸۷/۵ درصد به توانایی شما در چگونگی برخورد با مردم (شیوه ارتباط گیری درست با مردم) به دست می آید.

$$۸۷/۵\% \text{ شناخت مردم} + ۱۲/۵\% \text{ شناخت محصول} = \text{موفقیت}$$

به همین دلیل است که تدی روزولت می گوید: «مهم ترین عنصر در فرمول موفقیت این است که بدانیم چگونه با مردم برخورد کنیم و کنار بیاییم.» و چرا جان دی راکفلر گفت: «من برای توانایی برخورد درست با مردم بیش از هر توانایی دیگری در زیر نور خورشید هزینه خواهم کرد.»

وقتی نگرشی که داریم دیگران را در اولویت قرار می دهد و دیگران را مهم می بینیم، آنگاه دیدگاه ما منعکس کننده دیدگاه آنها خواهد بود، نه دیدگاه ما. تا زمانی که در کفش طرف مقابل راه نرویم و زندگی را از چشم دیگری نبینیم (اصل پرسپکتیو)، مانند مردی خواهیم بود که پس از برخورد با ماشین دیگری با عصبانیت از ماشینش بیرون پرید و وحشیانه فریاد زد و گفت: «چرا شما مردم مراقب نیستید؟ شما چهارمین ماشینی هستی که امروز به من زد!»

معمولاً فردی که در یک سازمان رشد می کند دارای نگرش خوبی است. ترفیعات به آن فرد نگرش برجسته ای نداده اند، اما نگرش برجسته اش منجر به ترفیع وی شده است.

### ۳- اغلب نگرش ما تنها تفاوت بین موفقیت و شکست است

بزرگ ترین دستاوردهای تاریخ توسط مردانی به دست آمده است که در رشته های خود فقط اندکی بر توده های دیگر برتری داشته اند. این را می توان اصل لبه خفیف نامید. بسیاری از اوقات این تفاوت جزئی، همان نگرش بوده است. گلدا مایر، نخست وزیر سابق اسرائیل در یکی از مصاحبه های خود بر این حقیقت تأکید کرد. او گفت: «تمام آنچه کشور من دارد روحیه است. ما دلار نفتی و یا معدنی با درآمد زیاد نداریم، ما از حمایت یک افکار عمومی در سراسر جهان که به ما نظر مثبت داشته باشد، برخوردار نیستیم. تمام آنچه اسرائیل دارد روحیه مردمش است و اگر مردم روحیه خود را از دست بدهند، حتی ایالات متحده آمریکا نیز نمی تواند برای ما کاری بکند.»

مطمئناً استعداد برای موفقیت در زندگی مهم است. با این حال موفقیت یا شکست در هر کاری بیشتر ناشی از نگرش های ذهنی است تا ظرفیت های ذهنی صرف. ماکسول می گوید؛ زمان هایی را به یاد می آورم که همسرم، به دلیل تأکید آموزش مدرن بر استعداد به جای نگرش، ناامید از تدریس مدرسه به خانه می آمد. او می خواست بچه ها بر اساس A.Q تست شوند. (ضریب نگرش) به جای فقط I.Q (بهره هوشی). او از بچه هایی صحبت می



کرد که دارای I.Q بالایی بودند اما عملکرد آنها پایین بود. افراد دیگری بودند که I.Q پایینی داشتند اما عملکرد آنها بالا بود.

به عنوان یک پدر، امیدوارم فرزندانم ضریب هوشی عالی و نگرش‌های برجسته داشته باشند. اما اگر بخواهم یکی را انتخاب کنم، بدون تردید می‌خواهم A.Q آنها بالا باشد.

رئیس دانشگاه ییل چند سال پیش توصیه مشابهی به فرماندار سابق ایالت اوهایو کرد: «همیشه با دانشجویان A و B خود مهربان باشید. روزی یکی از آنها به عنوان یک استاد خوب به دانشگاه شما باز خواهد گشت و همچنین با دانش آموزان C خود مهربان باشید. روزی یکی از آنها برمی‌گردد و یک آزمایشگاه علمی دو میلیون دلاری می‌سازد.

تفاوت‌ها در افراد بسیار کم است، اما همین تفاوت اندک، تمایزات بزرگی ایجاد می‌کند. این تفاوت اندک در نگرش‌هاست و تمایز بزرگ در مثبت یا منفی بودن آن است.

#### ۴- نگرش اولیه ما بیش از هر چیز دیگری بر نتایج کسب شده توسط ما تأثیر می‌گذارد

مربیان اهمیت داشتن نگرش صحیح تیم‌هایشان قبل از رویارویی با حریف سرسخت را به خوبی درک می‌کنند. جراحان قبل از رفتن به اتاق عمل، می‌خواهند بیماران خود را از نظر ذهنی آماده ببینند. جویندگان کار می‌دانند که هنگام درخواست کار، کارفرمایان احتمالی آنها به دنبال چیزی فراتر از مهارت آنها هستند. سخنرانان قبل از اینکه با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنند، فضای مساعدی برای این کار می‌خواهند. چرا؟ زیرا نگرش صحیح در آغاز کار موفقیت در پایان را تضمین می‌کند. احتمالاً با ضرب‌المثل «همه چیز وقتی خوب خواهد بود که به خوبی تمام شود» آشنا هستید. این حقیقت گواه این است که «همه چیز وقتی خوب خواهد بود که خوب شروع شده باشد.»

اکثر پروژه‌ها قبل از شروع، موفق می‌شوند یا شکست می‌خورند. یک کوهنورد جوان و یک راهنمای باتجربه در حال صعود به قله مرتفعی بودند. یک روز صبح، کوهنورد جوان ناگهان با صدای مهیبی از خواب پرید. او فکر می‌کرد که پایان جهان فرا رسیده است. راهنما پاسخ داد: «این پایان دنیا نیست، فقط طلوع یک روز جدید است.» با طلوع خورشید، اشعه خورشید به یخ‌ها می‌تابد و آنها را ذوب می‌کند.

بارها پیش آمده که چالش‌های پیش رو زندگیمان را، غروب زندگیمان دیده ایم تا طلوع یک فرصت جدید درخشان.

به عنوان مثال، احتمالاً داستان دو فروشنده کفش را شنیده اید، که برای فروش کفش به جزیره ای فرستاده شدند. فروشنده اول، به محض ورود، وقتی متوجه شد که کسی کفش نمی پوشد، شوکه شد. او بلافاصله تلگرافی به مدیر کارخانه اش در شیکاگو فرستاد و گفت: «فردا به خانه برمی گردم. در اینجا هیچ کس کفش نمی پوشد.»

فروشنده دوم از همین موضوع هیجان زده شد. بلافاصله تلگرافی به مدیر کارخانه اش در شیکاگو فرستاد و گفت: «لطفاً ۱۰۰۰۰ جفت کفش برای من بفرستید. همه در اینجا به آنها نیاز دارند.»

## ۵- نگرش ما می تواند مشکلات ما را به موهبت تبدیل کند

جی. سیدلو باکستر در کتاب *بیداری قلب من* نوشت: به نظر شما «تفاوت بین یک مانع و یک فرصت چیست؟ هر فرصتی سختی دارد و هر سختی فرصتی.» (۴)

هنگام مواجهه با یک موقعیت دشوار، یک فرد با نگرش عالی، بهترین استفاده را می برد، در حالی که دیگری بدترین نتیجه را می گیرد. زندگی را می توان به یک سنگ تراش تشبیه کرد. اینکه شما را خرد می کند یا صیقل می دهد بستگی به این دارد که از چه چیزی ساخته شده اید. ماکسول می گوید که هنگام شرکت در کنفرانس رهبران جوان، این جمله را شنیدم: «تا به حال هیچ جامعه ای در زمان صلح، مردان سرسختی را پرورش نداده است.» برای کسانی که دارای نگرش عالی هستند، سختی ها عین فرصت و کامیابی هستند. هواپیماها در جهت مخالف باد به پرواز در می آیند و اوج می گیرند، نه در جهت موافق آن. وقتی باد منفی انتقاد می وزد، اجازه دهید برای شما همان چیزی باشد که پروازتان را بالاتر می برد. بادبادک ها پرواز نمی کنند مگر اینکه ریسمان کنترل کننده ای داشته باشند تا آن را ببندد. این موضوع در زندگی شما نیز صدق می کند. موفقیت های زیر که از طریق نگرش مثبت به دست آمده اند را در نظر بگیرید:

هنگام مواجهه با یک وضعیت دشوار،

فردی با نگرش برجسته بهترین کار را می کند

در حالی که بدترین کارها را دریافت می کند.

هنگامی که همکلاسی های ناپلئون او را به دلیل تواضع و فقرش دست می انداختند، او تمام وقت خود را وقف کتاب هایش کرد. او در دانش آموختگی به سرعت از همکلاسی های خود جلو افتاد و آنها مجبور به تحسین و احترام به وی شدند. به زودی او به عنوان باهوش ترین نفر کلاس شناخته شد.

تعداد کمی از مردم آبراهام لینکلن را می شناختند، تا اینکه جنگ سخت داخلی جایگاه و شخصیت والای او را به همه نشان داد.

رابینسون کروزوئه در زندان نوشته شد. جان بانیان، کتاب پیشرفت زائر را در زندان بدفورد نوشت. سر والتر رالی کتاب تاریخ جهان را در مدت سیزده سال در زندان نوشت. لوثر زمانی که در قلعه وارتبورگ محصور بود کتاب مقدس را ترجمه کرد. دانت، نویسنده کمدی الهی، ده سال در تبعید و تحت حکم اعدام کار کرد. بتهوون زمانی که بزرگترین آثار خود را تولید کرد تقریباً کاملاً ناشنوا و غمگین بود.

وقتی خداوند می خواهد کسی را بزرگ کند، او را به مکتب الفضل نمی فرستد، بلکه او را به مکتب ضروریات می فرستد. رهبران بزرگ هنگام وقوع بحران ها متولد و خود را نشان می دهند. در زندگی شنیده ایم که افرادی که به موفقیت دست پیدا کرده اند، بارها و بارها با مشکلات وحشتناکی دست و پنجه نرم کرده اند که آنها را مجبور نموده از حد معمول جامعه بالاتر بروند. آنها نه تنها پاسخ ها را می یابند، بلکه قدرت فوق العاده درونی خود را هم کشف می کنند. این نیروی درونی مانند یک اقیانوس پشت یک سد است، هنگامی که به نظر می رسد که شرایط در حال غلبه نمودن است، مانند یک موج سهمگین سد را می شکند. سپس ورزشکاران، نویسندگان، دولتمردان، دانشمندان، یا تاجران را از درون خود بیرون می دهد. دیوید سارنوف گفت: «امنیت و آسایش زیادی در گورستان وجود دارد و فرصت زیادی برای خوابیدن وجود دارد.»

## ۶- نگرش ما می تواند به ما یک دیدگاه مثبت غیر معمول بدهد

دیدگاه مثبت غیرمعمول می تواند به ما در دستیابی به اهداف غیرمعمولمان کمک کند. من به دقت رویکردها و نتایج متفاوتی را که توسط یک متفکر مثبت و توسط شخصی پر از ترس و دلهره به دست آمده است، را مشاهده کرده ام. به عنوان مثال، در فلسطین باستان، زمانی که جالوت با عبرانیان مقابله کرد، سربازان همه فکر کردند، او آنقدر بزرگ است که هرگز نمی توانند او را بکشند. داوود به همان غول نگاه کرد و گفت، او آنقدر بزرگ است که نمی توانم از دستش بدهم.

جورج سویتینگ، رئیس سابق مؤسسه انجیل مقدس، داستانی در مورد یک اسکاتلندی می گوید که بسیار سخت کوش بود و انتظار داشت همه مردان زیر دستش شبیه او باشند. مردانش به او طعنه می زدند: «اسکاتی، نمی دانی رم یک روزه ساخته نشده است؟» او پاسخ می داد: «بله، من این را می دانم. اما من در آن زمان سرکارگر آنجا نبودم.»

افرادی که نگرش‌هایشان باعث می‌شود از دیدگاهی کاملاً مثبت به زندگی نگاه کنند، همیشه به درستی درک نمی‌شوند. به عبارت دیگر، آنها محدودیت‌های عادی زندگی را مانند اکثر مردم نمی‌پذیرند. آنها حاضر نیستند «پذیرفته شده‌ها» را فقط به این دلیل که پذیرفته شده‌اند را بپذیرند. پاسخ آنها به شرایط خود محدود کننده، به جای گفتن «باشد» احتمالاً «چرا اینطوری است؟» خواهد بود. مطمئناً این افراد نیز محدودیت‌هایی دارند و توانایی آنها آنقدر زیاد نیست که شکست نخورند. اما آنها مصمم هستند که تا سرحد پتانسیل خود و اهدافشان تلاش کنند و از پذیرش شکست سر باز زنند.

آنها مانند زنبور عسل هستند. طبق یک تئوری آیرودینامیک، همانطور که از طریق آزمایش‌های تونل باد نشان داده شده، زنبور عسل به دلیل اندازه، وزن و شکل بدنش در رابطه با کل طول بالش، نباید قادر به پرواز باشد. ولی زنبور عسل از این نظریه علمی بی‌اطلاع است، او به هر حال پرواز می‌کند و هر روز عسل درست می‌کند.

زمانی که نگرش درست باشد، آینده نه تنها روشن به نظر می‌رسد، بلکه زمان حال نیز بسیار لذت بخش تر است. فرد مثبت اندیش می‌داند که سفر موفقیت، به اندازه مقصد لذت بخش است. معمار فرانک لوید رایت در سن هشتاد و سه سالگی در پاسخ به این سوال که کدام یک از آثار خود را به عنوان شاهکار خود انتخاب خواهد کرد، پاسخ داد: «آخرین اثری که خلق خواهم کرد.»

یکی از دوستانم در اوهایو برای یک شرکت حمل و نقل بین ایالتی با ماشین‌های هجده چرخ رانندگی می‌کرد. با دانستن صدها مایل مسافتی که او در هفته طی می‌کند، یک بار از او پرسیدم که چگونه از خستگی شدید جلوگیری می‌کند. او پاسخ داد: «همه این‌ها در نگرش شماست.» بعضی از رانندگان صبح «سرکار می‌روند»، اما من «برای یک گردش به سفر می‌روم».

## ۷- چون شما یک فرد مذهبی هستید دلیل نمی‌شود که خود به خود نگرش شما خوب باشد

قابل توجه است که هفت گناه کبیره: غرور، طمع، شهوت رانی، حسادت، خشم، شکم پرستی و تنبلی، همگی برگرفته از نگرش، مسائل روحی - روانی و انگیزشی هستند. متأسفانه، بسیاری از افراد مذهبی دارای مشکلات روحی هستند. آنها مانند برادر بزرگتر موجود در تمثیل پسر ولخرج هستند که فکر می‌کنند همه چیز را درست انجام می‌دهند. در حالی که برادر کوچکتر خانه را ترک کرد تا در دل طبیعت و حیات وحش زندگی کند، برادر بزرگتر ترجیح داد با پدرش در خانه بماند. او قرار نبود وقت خود را صرف کاشت جو وحشی کند! با این حال، وقتی برادر کوچکتر به خانه بازگشت، برخی از نگرش‌های اشتباه برادر بزرگتر آشکار شد. قبل از هر چیزی احساس خود بزرگ بینی داشت. برادر بزرگتر در باغ نبود و کارهای روزمره و همیشگی خود را، انجام می‌داد، اما وقتی

مهمانی شروع شد عصبانی شد - او از خودش هیچ اختیاری نداشت! به دنبال آن حس ترحمی نسبت به خود در وی ایجاد شد. برادر بزرگتر گفت: «ببین! سال هاست که در خدمت شما هستیم و شما هرگز برای من جشنی نگرفته ای. اما وقتی پسر که تمام پول تو را هدر داده به خانه برمی گردد، جشن بزرگی برای او می گیری.»

اغلب مردم معنای واقعی داستان پسر ولخرج را متوجه نمی شوند. آنها فراموش می کنند که بحث ما روی یک پسر ولخرج نیست بلکه دو نفر ولخرج داریم. برادر کوچکتر مرتکب گناهان فیزیکی شده است، در حالی که برادر بزرگتر از گناهان روحی رنج می برد و مشکلش نگرشش است. در پایان مَثَل، برادر بزرگتر - ولخرج دوم - است که در خانه پدری است و این درس خوبی برای همه ما است که به یاد داشته باشیم که یک نگرش منفی و ضعیف ما را به جاهایی می برد که نمی خواهیم برویم. حتی گاهی اوقات می تواند شما را کاملاً از بازی خارج کند. از سوی دیگر، یک نگرش خوب، شما را در بالاترین حد ممکنه پتانسیل خود قرار می دهد. شاید مطمئن نباشید که نگرش شما همان جایی است که باید باشد، یا شاید شما در حال رهبری کسی هستید که نگرش او آنقدر که می توانست مثبت باشد، مثبت نیست. شما چگونه با آن برخورد می کنید؟ برای این کار باید ابتدا بدانید که نگرش یک فرد چگونه شکل می گیرد. این موضوع بخش سوم است.

## فصل دوم

### نگرش چگونه بر رهبری تأثیر می گذارد

## نگرش همیشه یک «بازیکن» در تیم شماست.

ماکسول می گوید؛ وقتی بزرگتر شدم، به بسکتبال علاقه مند شدم. همه چیز برای من از کلاس چهارم زمانی شروع شد که برای اولین بار بازی بسکتبال یکی از دبیرستان ها را دیدم. من اسیر شدم. بعد از آن، معمولاً می توانستد من را در زمین بازی کوچک کنار منزلمان در حال تمرین تیراندازی و یا دیگر ورزش های بازی با توپ پیدا کنند.

زمانی که به دبیرستان رسیدم، به بازیکن خوبی تبدیل شده بودم. من در تیم نوجوانان به عنوان یک دانش آموز سال اول عضو تیم دبیرستان شدم و زمانی که سال دوم بودم، تیم ما رکورد خوبی داشت که بهتر از دانشگاه بود. ما به عملکرد خود افتخار می کردیم - شاید هم کمی غرور.

سال بعد، منتقدانی که بسکتبال رده دبیرستانی را در اوهایو دنبال می کردند، فکر می کردند که تیم ما شانس کسب قهرمانی ایالتی در بخش ما را دارد. حدس می زدم آنها، استعدادهایی را دیدند که از دبیرستان بالا می آیند و تصور کردند که ما یک آتشفشان خواهیم بود، ما استعدادهای زیادی داشتیم. چند تیم دبیرستانی در اواخر دهه ۱۹۶۰ می توانستند بگویند که همه به جز چند بازیکن تیم، می توانند توپ را از فاصله دور گل کنند؟ اما فصل بسیار متفاوت از انتظارات همه بود.

## از بد به بدتر

از ابتدای فصل تیم ما با مشکلاتی مواجه شد. دو نفر از ما نوجوانان وارد دانشگاه شدیم که استعداد شروع کار با تیم جدید را داشتیم: جان توماس، که بهترین ریباندر تیم بود و من، بهترین شوتینگ گارد. ما فکر می کردیم که حضور در ترکیب اصلی باید کاملاً بر اساس توانایی باشد و فکر کردیم که شایسته حضور در ترکیب اصلی هستیم. بزرگسالانی که از سال قبل در تیم حضور داشتند، فکر می کردند که ما باید فعلاً روی نیمکت بشینیم.

آنچه به عنوان رقابت بین دبیرستان و دانشگاه در سال قبل شروع شد به جنگ بین جوانان و بزرگسالان تبدیل شد. در تمرین، نوجوانان با بزرگسالان با هم بازی می کردیم. در بازی ها، بزرگسالان به نوجوانان پاس نمی دهند و بالعکس. نبردها چنان شدید شد که دیری نگذشت که جوانان و بزرگسالان حتی در طول بازی ها هم با هم کار نمی کردند. مربی ما، دان نف، باید ما را جدا می کرد. بازی با حضور بزرگسالان شروع می شد، و اگر تعویض لازم می شد، نه یک، بلکه پنج جوان را وارد بازی می کرد. در واقع ما دو تیم شدیم.

دقیقاً به یاد نمی‌آورم که چه کسی رقابتی که باعث شد تیم ما از هم جدا شود را آغاز کرد، اما به یاد می‌آید که من و جان توماس اوایل آن را پذیرفتیم. من همیشه یک رهبر بوده‌ام و سهم خود را در تأثیرگذاری بر دیگر اعضای تیم انجام داده‌ام. متأسفانه باید اعتراف کنم که نوجوانان را در مسیر اشتباهی هدایت کردم.

چیزی که با نگرش بد یکی دو بازیکن شروع شد و اوضاع را برای همه به هم ریخت. موضوعی که ما در برنامه خود داشتیم، حتی بازیکنانی که نمی‌خواستند در این رقابت شرکت کنند تحت تأثیر قرار گرفتند. فصل یک فاجعه بود. در نهایت با یک رکورد متوسط کار خود را به پایان رساندیم و هرگز به پتانسیل واقعی خود نزدیک نشدیم. این فقط به شما نشان می‌دهد، نگرش‌های پوسیده، یک تیم را خراب می‌کنند.

## استعداد به تنهایی کافی نیست

از تجربه بسکتبال در دبیرستان آموختم که استعداد برای موفقیت یک تیم کافی نیست. البته نیاز به استعداد دارید. دوست من لو هولتز، مربی برجسته فوتبال کالج، مشاهده کرد: «شما باید ورزشکاران بزرگی داشته باشید تا برنده شوید. . . شما نمی‌توانید بدون ورزشکاران خوب برنده شوید، اما می‌توانید با آنها شکست بخورید.» برای برنده شدن به چیزی بسیار بیشتر از افراد با استعداد نیاز است.

هم تیمی‌های دبیرستانی من سرشار از استعداد بودند و اگر همین کافی بود، می‌توانستیم قهرمان کشور شویم. اما ما هم مملو از نگرش‌های پوسیده بودیم. می‌دانید که در نهایت کدام یک برنده نبرد بین استعداد و نگرش شد. شاید به همین دلیل است که تا به امروز اهمیت یک نگرش مثبت را درک کرده‌ام و برای خودم، برای فرزندانم در زمان رشد و برای تیم‌هایی که رهبری می‌کنم تأکید زیادی بر آن داشته‌ام.

نگرش ...

- این «انسان پیشرو» خود واقعی ما است.

- ریشه‌های آن به سمت داخل است، اما میوه آن بیرونی است.

- بهترین دوست یا بدترین دشمن ماست.

- صادقانه تر و منسجم تر از حرف‌های ماست.

- این یک نگاه بیرونی بر اساس تجربیات گذشته است.

- این چیزی است که مردم را به سمت ما می‌کشاند یا آنها را دفع می‌کند.

- تا زمانی که بیان نشود هرگز ژرفایش مشخص نمی‌شود.



- کتابدار گذشته ماست.

- سخنران حال ماست.

- پیامبر آینده ماست. (۱)

نگرش خوب در بین بازیکنان، موفقیت یک تیم را تضمین نمی کند، اما نگرش بد، شکست آن را تضمین می کند. پنج حقیقت زیر در مورد نگرش ها چگونگی تأثیر آنها بر کار گروهی و تیم رهبر را روشن می کند:

### ۱- نگرش ها این قدرت را دارند که یک تیم را به اوج برساند یا داغون کنند

در لبه برنده، دنیس ویتلی اظهار داشت: «به نظر می رسد رهبران واقعی در تجارت، در جوامع حرفه ای، در آموزش، در دولت و حتی در خانه، از یک لبه برش خاص استفاده می کنند که آنها را از بقیه جامعه جدا می کند. برتری برنده به صورت ژنتیکی، یا داشتن ضریب هوشی بالا و یا داشتن استعداد خاصی نیست. مزیت برنده در داشتن نگرش مثبت است.» (۲)

متأسفانه، من فکر می کنم بسیاری از مردم در برابر این تصور مقاومت می کنند. آنها می خواهند باور کنند که استعداد به تنهایی (یا استعداد با تجربه) کافی است. اما تعداد زیادی از تیم های با استعداد به دلیل نگرش بد بازیکنانشان هرگز به جایی نمی رسند. نگرش های مختلف ممکن است بر تیمی متشکل از بازیکنان بسیار با استعداد تأثیر بگذارد:

توانایی	+	نگرش	=	نتیجه
استعداد عالی	+	نگرش های پوسیده	=	تیم بد
استعداد عالی	+	نگرش بد	=	تیم متوسط
استعداد عالی	+	نگرش متوسط	=	تیم خوب
استعداد عالی	+	نگرش خوب	=	تیم عالی

اگر می خواهید نتایج برجسته ای داشته باشید، به افراد خوب با استعداد و نگرش های عالی نیاز دارید. وقتی نگرش ها بالا می رود، پتانسیل تیم نیز افزایش می یابد. وقتی نگرش ها کاهش می یابد، پتانسیل تیم نیز با آن کاهش می یابد.

## ۲- نگرش‌ها زمانی که در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند ترکیب می‌شوند

چندین چیز در یک تیم یا یک سازمان مسری نیست: استعداد، تجربه و تمایل به تمرین. اما می‌توانید از یک چیز مطمئن باشید: نگرش مسری و واگیردار است. وقتی فردی در تیم یا سازمان شما تعلیم پذیر است و به فروتنی و خضوع او در کنار پیشرفت‌ش پاداش داده می‌شود، احتمال دارد که دیگران نیز ویژگی‌های مشابهی را از خود نشان دهند. زمانی که یک رهبر در مواجهه با شرایط دلسردکننده خوش بین است، دیگران آن ویژگی را تحسین می‌کنند و می‌خواهند مانند او باشند. وقتی یکی از اعضای سازمان شما اخلاق کاری قوی از خود نشان می‌دهد و شروع به تأثیرگذاری مثبت می‌کند، دیگران از او تقلید می‌کنند. مردم از همسالان خود الهام می‌گیرند و تمایل دارند نگرش‌های کسانی را که با آنها وقت می‌گذرانند اتخاذ کنند تا ذهنیت‌ها، باورها و رویکردهای آنها در قبال چالش‌ها را درک کنند.

داستان راجر بنیستر نمونه‌ای الهام‌بخش از روشی است که نگرش‌ها اغلب «ترکیب» می‌شوند. در نیمه اول قرن بیستم، بسیاری از کارشناسان ورزشی معتقد بودند که هیچ دوندۀ ای نمی‌تواند یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. و برای مدت طولانی حق با آنها بود. اما پس از آن در ۶ می ۱۹۵۴، دوندۀ بریتانیایی و دانشجوی دانشگاه راجر بنیستر در طی یک جلسه در آکسفورد یک مایل را در ۳ دقیقه و ۵۹.۴ ثانیه دوید. کمتر از دو ماه بعد، یک دوندۀ دیگر به نام جان لندی استرالیایی نیز سد چهار دقیقه‌ای را شکست. سپس ناگهان ده‌ها و سپس صدها نفر دیگر آن را شکستند. چرا؟ زیرا نگرش بهترین دوندگان تغییر کرد. آنها شروع به اتخاذ طرز فکر و باورهای همسالان خود کردند.

نگرش و اقدامات بنیستر هنگامی که در معرض دیگران قرار گرفت، ترکیب شد و نگرش او گسترش یافت. امروزه، هر دوندۀ در سطح جهانی که در آن مسافت مسابقه می‌دهد، می‌تواند یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. نگرش‌ها مسری هستند!

## ۳- نگرش‌های بد، سریع‌تر از نگرش‌های خوب ترکیب می‌شوند

فقط یک چیز مسری‌تر از یک نگرش خوب وجود دارد، و آن هم نگرش بد است. به دلایلی، بسیاری از مردم فکر می‌کنند منفی بودن زیبا و باب روز است. من گمان می‌کنم که آنها فکر می‌کنند که آنها را باهوش‌تر یا مهم‌تر جلوه می‌دهد. اما حقیقت این است که یک نگرش منفی به جای اینکه به کسی که آن را دارد کمک کند، به وی صدمه و به اطرافیانش آسیب می‌رساند.

برای اینکه ببینید چقدر سریع و آسان یک نگرش یا طرز فکر می تواند گسترش یابد، فقط به این داستان از نورمن کازنز توجه کنید: یک بار در طول یک بازی فوتبال، یک پزشک در ایستگاه کمک های اولیه پنج نفر را به دلیل آنچه که آنها مشکوک به مسمومیت غذایی هستند را درمان کرد. او به زودی متوجه شد که هر پنج نفر از یک جایگاه ویژه در استادیوم نوشیدنی خریده اند.

پزشک از گوینده درخواست کرد به افراد حاضر در ورزشگاه توصیه کند به دلیل احتمال مسمومیت غذایی از خرید نوشیدنی از آن فروشنده خاص خودداری کنند. خیلی زود، بیش از دویست نفر از علائم مسمومیت غذایی شکایت کردند. تقریباً نیمی از علائم این افراد آنقدر شدید بود که به بیمارستان منتقل شدند.

با این حال، داستان به همین جا ختم نمی شود. پس از کمی بررسی بیشتر، مشخص شد که پنج قربانی اصلی، سالاد سیب زمینی آلوده را از یک اغذیه فروشی خاص در راه بازی خورده بودند. هنگامی که سایر «بیمارها» متوجه شدند که نوشیدنی های موجود در استادیوم بی خطر است، بهبودی معجزه آسایی را تجربه کردند. این فقط به شما نشان می دهد که یک نگرش منفی خیلی سریع گسترش می یابد.

#### ۴- نگرش ها، ذهنی و شخصی هستند، بنابراین شناسایی نگرش های اشتباه دشوار است

آیا تا به حال برای اولین بار با کسی ارتباط برقرار کرده اید و مشکوک شده اید که نگرش او ضعیف است، اما نمی توانید انگشت خود را دقیقاً روی آنچه اشتباه است بگذارید؟ من معتقدم بسیاری از افراد این تجربه را دارند.

*نگرش واقعاً در مورد این است که یک شخص چگونه است.*

*این به نحوه عمل او برمی گردد.*

دلیل اینکه مردم به مشاهدات خود در مورد نگرش های دیگران شک دارند این است که نگرش ها ذهنی هستند. ممکن است شخصی با نگرش بد هیچ کار غیرقانونی یا غیراخلاقی انجام ندهد، با این حال نگرش او ممکن است تیم را به همان اندازه خراب کند. مردم همیشه احساسی را که در درون خود دارند، در بیرون از خود آن را بروز و نشان می دهند. نگرش در واقع به این است که یک شخص چگونه است. این به نحوه عمل او برمی گردد.

**اجازه دهید نگرش های پوسیده رایجی که سازمان را خراب می کند با شما به اشتراک بگذاریم تا بتوانید با دیدن، آنها را به خوبی تشخیص دهید.**

**عدم اعتراف به اشتباهات:** آیا تا به حال در کنار افرادی که هرگز اشتباه نمی کنند بوده اید؟ دردناک است. هیچ کس کامل نیست، اما کسی که فکر می کند کامل است، یک هم تیمی ایده آل نمی شود. نگرش نادرست او همیشه درگیری ایجاد می کند.

**عدم بخشش:** گفته می شود که کلارا بارتون، بنیان گذار پرستاری مدرن، یک وقت تشویق شد که از شخصی که سال های قبل در حق وی ظلم کرده بود، انتقام بگیرد، اما بارتون وی را بخشید.

«آیا ظلمی را که در حق شما انجام شده را به خاطر نمی آورید؟» دوستش تشویقش کرد.

بارتون پاسخ داد: «نه، من کاملاً به یاد دارم که فراموشش کرده ام.»

در دل نگه داشتن کینه هرگز چیز مثبت و مناسبی نیست. و وقتی عدم بخشش بین هم تیمی ها اتفاق می افتد، مطمئناً به تیم آسیب می رساند.

**حسادت:** تمایل به برابری است که حسادت های کوچک را تغذیه و نگرش های علیه مردم را به وجود می آورد. به دلایلی، افرادی که این نگرش را دارند، معتقدند که هر صرف نظر از استعداد، عملکرد یا تأثیر افراد، آنها سزاوار رفتار متقابل هستند. با این حال نمی توانیم حقیقت را نادیده بگیریم. هر یک از ما به طور منحصر به فردی خلق شده ایم و عملکرد متفاوتی داریم و در نتیجه باید با ما، به همان گونه که سزاوارش هستیم رفتار شود.

**غرور کاذب:** پت رایلی، مربی بسیار موفق NBA، در کتاب خود؛ برنده درونی، درباره «بیماری من» می نویسد. او در مورد اعضای تیمی که این خصلت را دارند، می گوید: «آنها به اهمیت خود، باور قوی دارند. اقدامات آنها عملاً این ادعا را فریاد می زند؛ من همانی هستم که بوده ام.» رایلی اظهار می دارد که این بیماری همیشه نتیجه اجتناب ناپذیر یکسانی دارد: «شکست ما» (۳)

**داشتن روحیه انتقادی:** فرد و دوستش مارتا بعد از مراسم کلیسا در حال رانندگی به سوی خانه بودند. مارتا پرسید: «فرد، آیا متوجه شدی که موعظه کشیش امروز ضعیف بود؟»

فرد پاسخ داد: «نه، نه واقعاً.»

«خب، متوجه شدی که گروه کر گند زدند؟»

او پاسخ داد: «نه، متوجه نشدم.»

«خب، حتماً متوجه شدی که زوج جوان و فرزندانشان درست روبروی ما، با آن همه سروصدا و هیاهو، خدمات رسانی خود را به خوبی انجام دادند!»

«متاسفم عزیزم، نه، من متوجه این موضوع نشدم.»

سرانجام مارتا با انزجار گفت: «راستش فرد، من متوجه نمی شوم با این اوصاف شما چرا به خودت زحمت به کلیسا آمدن را می دهی.»

وقتی فردی در تیم روحیه انتقادی دارد، همه آن را می دانند، زیرا همه اعضای تیم نمی توانند به درستی کارهایشان را انجام دهند.

**تمایل به کسب اعتبار زورکی:** نگرش بد دیگری که به تیم آسیب می زند، شبیه «بیماری من» است. در جایی که فرد مبتلا به آن بیماری ممکن است ذاتاً پرخاشگر باشد و باعث ایجاد اختلاف شود، و در پی کسب اعتبار زورکی باشد تا در کانون توجه قرار گیرد تا برایش تعظیم کنند، خواه شایسته آن باشد خواه نباشد. این نگرش برخلاف دیدگاه بیل راسل، مدیر مرکز تالار مشاهیر NBA است، که در مورد دوران حضورش در زمین گفت: «مهمترین معیار برای اینکه چقدر یک بازی را خوب انجام می دادم این بود که چقدر باعث می شدم هم تیمی هایم بهتر بازی کنند.»

مطمئناً نگرش های منفی دیگری نیز وجود دارد که من نامی از آنها نبرده ام، اما قصد من این نیست که همه نگرش های بد را فهرست کنم، فقط برخی از رایج ترین آنها را نام بردم. در یک کلام، اکثر نگرش های بد نتیجه خودخواهی است. اگر یکی از هم تیمی های شما دیگران را پایین بکشد، کار تیمی را خراب کند، یا خود را مهم تر از تیم بداند، در این صورت می توان مطمئن شد که با شخص بدی برخورد کرده اید.

## ۵- نگرش های پوسیده همه چیز را خراب می کنند

نگرش های بد باید برطرف شوند. می توانید مطمئن باشید که آنها همیشه باعث اختلاف، رنجش، ستیزه جویی و تفرقه در یک تیم می شوند. و اگر بی توجه رها شوند، هرگز خود به خود از بین نخواهند رفت. آنها به سادگی یک تیم را بدون هیچ شانسی برای رسیدن به آنچه مستحقش هستند را به گند می کشند و به فنا می دهند.

از آنجایی که شناسایی افراد دارای نگرش منفی بسیار دشوار است و از آنجایی که نگرش ها بسیار ذهنی و شخصی هستند، ممکن است هنگام مواجهه با فردی با نگرش منفی، به واکنش درونی خود شک کنید. به هر حال، اگر فقط نظر شما این است که او نگرش منفی دارد، پس زیاد حساسیت به خرج ندهید. درست است؟ اما اگر به تیم اهمیت می دهید نه. نگرش های پوسیده یک تیم را خراب می کنند. این همیشه درست است. اگر یک سبب گندیده را در یک جعبه سبب خوب رها کنید، همیشه یک جعبه سبب گندیده خواهید داشت. نگرش ها همیشه بر اثربخشی یک رهبر تأثیر می گذارند.

پرزیدنت توماس جفرسون خاطرنشان کرد: «هیچ چیز نمی تواند مردی را که نگرش ذهنی درستی دارد از دستیابی به هدفش باز دارد. هیچ چیز روی زمین نمی تواند به مردی با نگرش های ذهنی منفی و نادرست کمک کند.» اگر به تیم خود اهمیت می دهید و متعهد به کمک به همه بازیکنان تان هستید، نمی توانید نگرش های منفی را نادیده بگیرید.

برخورد و مبارزه با افرادی که نگرش شان منفی است کار بسیار دشواری است. قبل از اینکه بخواهید به این موضوع بپردازید، می توانید با نگاه دقیق تری به نگرش ها و نحوه تأثیر آنها بر افراد بهره مند شوید.

## **فصل سوم**

### **رهبری یک نگرش است**

## مقدمه

رهبران برای بزرگ شدن باید فداکاری و از خود گذشتگی داشته باشند. امروزه بسیاری از مردم می خواهند از نردبان ترقی سازمانشان بالا بروند، زیرا معتقدند که آزادی و قدرت پاداشی است که در انتظار آنهاست. چیزی که آنها متوجه نمی شوند این است که ماهیت واقعی رهبری واقعاً فداکاری است. اکثر مردم تصدیق می کنند که فداکاری اولین شرط ضروری حرفه رهبری است. مردم از خیلی از چیزها می گذرند تا فرصت های بالقوه را به دست آورند. به عنوان مثال، تام مورفی در سال ۱۹۳۷ برای جنرال موتورز شروع به کار کرد. اما او تقریباً اولین موقعیتی که در شرکت به او پیشنهاد شد را رد کرد زیرا حقوق یکصد دلاری در ماه به سختی هزینه های او را تامین می کرد. با وجود تردیدهایش، او به هر حال این کار را قبول کرد، زیرا فکر می کرد که این فرصت ارزش فداکاری دارد. حق با او بود. مورفی در نهایت رئیس هیئت مدیره جنرال موتورز شد. فداکاری یک امر ثابت شده در رهبری است. این یک فرآیند مداوم است، نه یک موضوع یکبار مصرف. این نگرشی است که هر رهبر موفقی باید آن را حفظ کند. وقتی به حرفه ام نگاه می کنم، متوجه می شوم که حرکت رو به جلو همیشه مستلزم هزینه هایی بوده است. این موضوع برای من، در زمینه مالی با هر تغییر شغلی که از بیست و دو سالگی انجام داده ام صادق بوده است. هر زمان که فکر می کنید در مسیر درست قدم برمی دارید از فداکاری دریغ نکنید.

## رهبری

رهبری؛ هنر و علم انجام کار از طریق تلاش های مشتاقانه دیگران است، کاتالیزوری است که پتانسیل را به واقعیتی جدید تبدیل می کند و نتایج مثبتی ایجاد می کند. در یک تقسیم بندی رهبران را به دو دسته؛ رهبران مراوده ای (تعاملی) و رهبران تحول گرا تقسیم نموده اند. رهبران مراوده ای، پیروان خود را در جهت انجام اهداف تعیین شده برمی انگیزانند. بر اساس این دیدگاه، وظیفه عمده رهبر، بکارگیری پیروان بوسیله استفاده از یک سبک بهتر است که با موقعیت تطابق داشته باشد. جامع ترین تئوری رهبری مطابق مدل مراوده ای، بر این قاعده استوار است که هدف عمده رهبر انگیزش و برانگیختن پیروان است. این انگیزش با روشن نمودن اهداف و بهترین مسیرهای رسیدن به اهداف حاصل می شود.

رهبران کاریزماتیک از شخصیت و سبک ارتباطی خود استفاده می کنند تا تحسین پیروانشان را به دست آورند. آنها به طور معمول با دیگران ارتباط مؤثر برقرار می کنند، حساسیت های عاطفی دارند، به پیوندهای اجتماعی بسیار اهمیت می دهند و در موقعیت های استرس زا و اضطراب آور، به خوبی احساسات خود را کنترل می کنند. موضوع



عجیبی نیست که بسیاری از رهبران و فعالان سیاسی، افراد کاریزماتیک محسوب می‌شوند. رهبری کاریزماتیک، بیشتر از سبک‌های دیگر، به شخصیت فردی رهبر بستگی دارد.



این نوع رهبران در باورها، ارزش‌ها و اهداف پیروان نفوذ می‌کنند و به عنوان قهرمان شناخته شده و تاثیر فوق العاده‌ای در میان پیروان خود بر جای می‌گذارند. رهبران کاریزماتیک را رهبران تحول‌گرا و یا الهام‌بخش نیز می‌گویند. در رهبری تحول‌آفرین، تنها شناسایی وضعیت و تطبیق سبک رهبری با آن کفایت نمی‌کند بلکه این گونه رهبران با بسیج پیروان خود به نتایج فوق‌العاده‌ای دست می‌یابند. در عصر پرتلاطم امروزی نیاز به رهبران تحول‌گرا بیش از پیش محسوس است. رهبران تحول‌گرا دارای ویژگی‌های زیر می‌باشند:

۱- **بصیرت:** احساس روشنی از رهبری، توانایی تهییج و انگیزش پیروان، ایده‌های مختلف در زمینه رهبری،

۲- **کاریزما:** بیدار کردن احساسات، ایمان، تعهد، غرور و اعتماد در دیگران،

۳- **سمبل‌گرایی:** شناسایی قهرمانان و ارائه پاداش‌های ویژه،

۴- **تحریک معنوی:** آگاه کردن پیروان از مسائل و مشکلات و خلق راه‌حل‌های اثربخش،

۵- **صداقت:** روحیه صداقت و درستکاری با پیروان و ایجاد جو اعتماد و درستکاری.

همچنین رهبران کاریزماتیک، از ویژگی‌های دیگری استفاده می‌کنند تا افراد را به درک و حمایت از دیدگاهشان ترغیب کنند، از جمله:

### ۱- حضور فعال

در رهبری کاریزماتیک، افراد اعتماد به نفس و عزت‌نفس مناسبی دارند. آن‌ها هنگام صحبت، با افراد ارتباط چشمی برقرار می‌کنند تا آنها احساس کنند که نظرات و عقایدشان مهم‌اند.



حضور فعال، به رهبران کمک می‌کند تا مهارت گوش کردن را در خود تقویت کنند. آنها به جای آنکه هنگام صحبت کردن فرد مقابل، به پاسخ خود فکر کنند، از روش گوش دادن فعال استفاده می‌کنند.

### ۲- برقراری ارتباطات معنی‌دار

این ویژگی با حضور فعال ارتباط دارد. رهبران کاریزماتیک حساسیت‌های عاطفی دارند و با دیگران پیوند احساسی برقرار می‌کنند. آن‌ها از تعیین هدف و مسائل مربوط به عملکرد، فراتر می‌روند و به قلب افراد نفوذ می‌کنند.

### ۳- کنترل احساسات

با اینکه رهبران کاریزماتیک، قادرند احساسات خود را به خوبی بروز دهند و به عواطف دیگران توجه کنند، اما در موقعیت‌های خاص نیز می‌توانند آن‌ها را کنترل کنند.

#### ۴- سخاوتمندی

همه رهبران کاریزماتیک این ویژگی را ندارند، اما بسیاری از آن‌ها در شرایط لازم از این خصوصیت استفاده می‌کنند. رهبران کاریزماتیک به اصول رهبری خدمتگزار و تحول‌گرا اعتقاد دارند و برخی اوقات خود را به جای پیروانشان قرار می‌دهند تا از نیازهای آن‌ها آگاه شوند. این ویژگی، اختصاص زمان، تماس با افراد، توجه به پیروان، ارائه اطلاعات کاربردی و احترام گذاشتن به دیگران را در بر دارد. رهبران کاریزماتیک باور دارند که سخاوتمندی، موضوع ارزشمندی است.

#### ۵- خلاقیت و نوآوری

این یکی از ویژگی‌های رهبر کاریزماتیک است که آنها از جنبه‌های مختلفی به موضوع نگاه می‌کنند و از کنار گذاشتن محدودیت‌ها نمی‌ترسند؛ در حالی که ممکن است دیگران کنار گذاشتن محدودیت‌ها و رفع آنها را نوعی ریسک تلقی کنند، اما رهبران کاریزماتیک همواره در هر راهی پیشرو هستند و برای نوآوری تلاش می‌کنند.



هنگام بروز مشکلات نیز رهبران قدرتمند فقط مسائل به وجود آمده را نمی بینند؛ بلکه موانع را به عنوان چالشی برای خود و سازمانشان تلقی می کنند و آنها را فرصتی برای رشد می دانند. در دنیای کسب و کار، داشتن خلاقیت می تواند به تغییر و تحول بزرگی منجر شود که به منبعی الهام بخشی برای دیگران تبدیل می شود در آنها انگیزه ایجاد می کند. در همین راستا، سایمون سینک، نویسنده کتاب «رهبران، آخر غذا می خورند»، در رابطه با این سؤال که «چرا برخی از تیم ها با یکدیگر همکاری دارند و برخی دیگر نه» این گونه نوشته است:

«اگر اقدامات شما برای رؤیای بزرگی، بیشتر به دیگران الهام می بخشند، باید بیشتر بیاموزید، بیشتر کار کنید و قدرتمندتر شوید؛ شما یک رهبر هستید.»

## ۶- سرسختی و اراده قوی

یکی دیگر از ویژگی های رهبر کاریزماتیک، داشتن اراده قوی است. حقیقت این است که داشتن چشم اندازی برای آینده، محرک و هدف اصلی بسیاری از رهبران است؛ به عبارت دیگر، هر کاری که رهبران انجام می دهند، پیرامون محقق شدن چشم اندازشان می چرخد. در حقیقت رهبران برای رسیدن به رؤیای خود، اهداف مشخصی را در نظر می گیرند و سعی می کنند تا با تشکیل یک تیم قدرتمند، تدوین یک استراتژی سازمان یافته و همچنین سخت کوشی به اهداف خود برسند.

به همین دلیل عمدتاً رهبران روی دریافت نتایج و انجام کارهایی متمرکز هستند که پیش از این برای تحقق رؤیای خود تعیین کرده اند؛ همچنین رهبران کاریزماتیک هنگام روبه رو شدن با چالش های مختلف تسلیم نمی شوند، بلکه رو به جلو حرکت می کنند و مسیرشان را ادامه می دهند. آیا شما هم به اهداف خود پایبند هستید؟ سخت کوشی و اراده قوی شما برای رسیدن به هدف، به عنوان رهبری کاریزماتیک، می تواند برای دیگران الهام بخش باشد.

## ۷- داشتن بینش

از آنجایی که رهبران برای نوآوری ارزش قائل هستند، روی آینده و چگونگی بهبود آن متمرکز می شوند. رهبران قدرتمند، برای خودشان رؤیا و هدفی دارند که موجب الهام بخشیدن و انگیزه دادن به دیگران می شوند. در گزارشی از یونیورسزم، این طور بیان شده است که ۴۱٪ از مدیران شرکت کننده در یک نظرسنجی، معتقدند که بهترین رهبران آینده، آنهایی هستند که از توانایی قدرت دادن به کارمندان خود برخوردار هستند.

سایمون سینک نیز در کتاب خود با عنوان «با چرا شروع کنید: رهبران بزرگ چگونه الهام‌بخش دیگران برای اقدام در جهت اهدافشان هستند؟ این‌گونه نوشته است:

رهبر بودن به دو چیز نیاز دارد: داشتن بینش (چشم‌انداز) از دنیایی که هنوز وجود ندارد و توانایی برقراری ارتباط با آن. برای تمرین این مورد از ویژگی‌های رهبر کاریزماتیک نیز می‌توانید از خودتان این‌طور سؤالی کنید که «چگونه می‌توانید چیزی را در سازمان خود بهبود دهید». پاسختان را به این سؤال، با دیگران در میان بگذارید. در واقع، اگر اطرافیان‌تان ببینند که بینش و چشم‌اندازی برای آینده دارید، توجهشان جلب می‌شود و شما را دنبال می‌کنند.

## ۸ - داشتن نگرش مثبت

نگرش‌ها احساسات و باورهایی هستند که تا حد زیادی تعیین می‌کنند که افراد چگونه محیط خود را درک می‌کنند. در نهایت این نگرش است که منجر به بروز یک رفتار و عمل می‌شود. اما نگرش افراد چگونه می‌تواند بر رهبری و پیروانش تأثیر بگذارد؟ به عنوان رهبر، این اعمال، احساسات و خلق و خوی ما هستند که اعمال، احساسات و حالات پیروان ما را تعیین می‌کنند و جهت می‌دهند. داشتن نگرش مثبت چه به عنوان یک رهبر و چه به عنوان یک پیرو دارای مزایای فراوانی است از جمله؛

- افراد مثبت‌اندیش بیشتر عمر می‌کنند. در مطالعه‌ای که بر روی تعدادی از راهبه‌ها صورت گرفت نشان داد، کسانی که به طور منظم احساسات مثبت تری ابراز می‌کنند به طور متوسط ده سال بیشتر عمر می‌کنند.

- همچنین محیط‌های کاری مثبت، از محیط‌های کاری منفی بهتر عمل می‌کنند، (دانیل گلمن).

- فروشندگان مثبت‌اندیش و خوشبین بیشتر از فروشندگان بدبین در فروش موفق هستند (مارتین سلیگمن).

- از طرفی رهبران مثبت‌اندیش می‌توانند تحت فشار تصمیمات بهتری بگیرند.

- احساسات مثبت از جمله قدردانی و تشکر از افراد از جمله ورزشکاران کمک می‌کند تا در سطح بالاتری عمل کنند.

- این موضوع در زندگی زناشویی نیز صدق می‌کند؛ وقتی زوجین تعاملات مثبت به منفی را به نسبت ۵ به ۱ تجربه می‌کنند، احتمال موفقیت ازدواج بسیار بیشتر است، در حالی که وقتی این نسبت به ۱ به ۱ نزدیک می‌شود، ازدواج‌ها بیشتر به طلاق ختم می‌شوند. (جان گاتمن)

- افراد مثبت اندیشی که به طور منظم احساسات مثبت را ابراز می کنند در مواجهه با استرس، چالش ها و ناملازمات انعطاف پذیری بیشتری دارند و می توانند افق دید وسیع تری داشته باشند و تصاویر بزرگ را ببینند که به آنها کمک می کند راه حل هایی را شناسایی کنند، در حالی که افراد منفی با دیدگاه محدودتری نگاه می کنند و تمایل دارند روی مشکلات تمرکز کنند (باربارا فردریکسون).

لذا افکار و احساسات مثبت با اثرات منفی استرس مقابله می کند. به عنوان مثال، نمی توانید در عین اینکه شکرگزار هستید استرس نیز داشته باشید. در آغاز هر کار دشوار این نگرش شما است که بیش از هر چیز دیگری می تواند نتایج موفقیت آمیز در پی داشته باشد. از طرفی نگرش شما نسبت به دیگران نگرش آنها را نسبت به شما تعیین می کند. علت و معلول ساده. همه ما به هم وابسته ایم. در زندگی هم همین طور است. ما به سادگی آنچه را که می دهیم پس می گیریم. موفقیتی که در زندگی به دست می آوریم تا حد زیادی به نحوه ارتباط ما با دیگران بستگی دارد. بنابراین، می توان گفت که این نگرش ما نسبت به زندگی است که نگرش زندگی را نسبت به ما تعیین می کند.



قبل از اینکه بتوانید به زندگی مورد نظر خود برسید، باید فکر کنید، عمل کنید، صحبت کنید، و در تمام امور خود مانند شخصی که انتظار دارید بشوید، رفتار کنید. تا جایی که می توانید در طول روز یک تصویر ذهنی از آن شخص را در ذهن خود داشته باشید. به یاد داشته باشید که هر چه در سازمان های با ارزش ارتقاء یابید، نگرش های بهتری خواهید یافت. و اینکه نگرش عالی نتیجه موفقیت نیست. بلکه موفقیت نتیجه یک نگرش عالی است.

## ۹- از خودگذشتگی

رهبرانی که می‌خواهند رشد کنند و بزرگ شوند، باید کارهایی بیشتر از کاهش گاه به گاه دستمزدشان انجام دهند. آنها باید از حقوق خود صرف نظر کنند. همان طور که جرالد بروکس می‌گوید: «وقتی رهبر می‌شوید، حق فکر کردن به خود را ندارید.» برای هر فردی، ماهیت فدایی ممکن است متفاوت باشد. رهبران برای بزرگ شدن از خود می‌گذرند. این در مورد هر رهبری صرف نظر از حرفه و شغلش صدق می‌کند. با هر رهبری که صحبت کنید، متوجه خواهید شد که او فداکاری‌های مکرر کرده است. معمولاً هر چه آن رهبر جایگاه بالاتری داشته باشد فداکاری‌های بیشتری انجام داده است.

### هر چه بیشتر رشد کنید، از خودگذشتگی بیشتری خواهید داشت

قدرتمندترین رهبر جهان کیست؟ من می‌گویم این رئیس جمهور ایالات متحده است. بیش از هر فرد دیگری، اعمال و سخنان او بر مردم تأثیر می‌گذارد، نه فقط در کشور آمریکا، بلکه در سراسر جهان. به این فکر کنید که او باید از چه چیزهایی بگذرد تا به مقام ریاست جمهوری برسد و آن مقام را تصاحب کند. زمان او دیگر مال خودش نیست. او مدام مورد بررسی قرار می‌گیرد. خانواده او تحت فشار فوق العاده‌ای هستند. و به طور طبیعی، او باید تصمیماتی بگیرد که می‌تواند به قیمت جان هزاران نفر تمام شود. حتی پس از ترک پست، او بقیه عمر خود را در جمع ماموران سرویس مخفی که او را در برابر آسیب‌ها و خطرات محافظت می‌کنند، سپری می‌کند. هر چه رهبر بزرگتر باشد، باید از خود گذشته‌تر باشد. به شخصی مثل مارتین لوتر کینگ فکر کنید. همسرش کورتا اسکات کینگ، در کتاب زندگی من با مارتین لوتر کینگ، گفت: «روز و شب تلفن ما زنگ می‌خورد، و یک نفر یک رشته القاب زشت را بیرون می‌داد. . . اغلب تماس‌ها با تهدید به کشتن ما در صورت عدم خروج از شهر خاتمه می‌یافت. اما علیرغم همه خطرات، هر ج و مرج زندگی خصوصی ما، من احساس الهام و تقریباً شادی می‌کردم.»

کینگ وقتی در حال هدایت و رهبری جنبش حقوق مدنی رنگین پوستان آمریکا بود، بارها و بارها دستگیر و زندانی شد، سنگسار شد، چاقو خورد و مورد حمله فیزیکی قرار گرفت. خانه‌اش بمباران شد. با این حال بینش و نفوذ او همچنان در حال افزایش بود. در نهایت او هر چه داشت را فدا کرد. و آنچه را که رها کرد، با کمال میل و خواست خود از آن جدا شد. او در آخرین سخنرانی خود که شب قبل از ترورش در ممفیس ایراد کرد، گفت:

نمی دانم چه اتفاقی برای من خواهد افتاد. اما روزهای سختی در پیش داریم ولی برایم مهم نیست، چون من به قله کوه رفته ام، من مهم نیستم، من هم مثل هر کس دیگری دوست دارم عمر طولانی داشته باشم، اما طول عمر جای خود را دارد، من الان نگران این نیستم، فقط می خواهم خواست خدا را انجام دهم، و او به من اجازه داد تا اوج بگیرم، و من نگاه کردم و سرزمین موعود را دیدم. ممکن است من با شما به آنجا نرسم، اما می خواهم امشب بدانید که ما به عنوان یک قوم به سرزمین موعود خواهیم رسید. پس امشب خوشحالم. من از هیچ کسی نمی ترسم «چشم های من شکوه وجود و حضور خداوند را دیده است.» (۱۲)

روز بعد او بهای نهایی فداکاریش را پرداخت. تأثیر کینگ عمیق بود. او میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داد تا به طور مسالمت آمیز در برابر سیستم و جامعه ای که برای نادیده گرفتن آنها می جنگید بایستند.

هر چه سطح رهبری که می خواهید به آن برسید بالاتر باشد،

فداکاری های بیشتری باید انجام دهید.

زمانی که افراد موفق چیزی را واقعی می دانند برایشان واضح تر می شود. هیچ موفقیتی بدون نگرش فداکاری وجود ندارد. هر چه سطح رهبری شما بالاتر باشد، فداکاری های بیشتری باید انجام دهید. برای بالا رفتن باید از خودت بگذری. این ماهیت واقعی رهبری است. این قدرت نگرش درست است.

## **نگرش ها همه در ژن ما هستند**

به گفته محققان، نگرش به مسائل مهم اخلاقی مانند سقط جنین و مجازات اعدام تا حدی توسط ژن ها تعیین می شود. قبلاً تصور می شد که باورها به طور کامل از والدین، دوستان، معلمان و محیط فرهنگی که یک فرد در آن زندگی می کند آموخته می شوند. اما دانشمندان پس از مطالعه ۳۶۰ جفت از دوقلوهای همسان و غیر همسان نظر خود را تغییر دادند. نظر آنها را در مورد ۳۰ موضوع جويا شدند، که در ۲۶ مورد نظر آنها تحت تأثیر عوامل موروثی قرار داشت. به نظر می رسد که ژن ها در سه حوزه وسیع بیشترین قدرت را دارند؛

حوزه اول شامل دیدگاه هایی در مورد سقط جنین، اتانازی داوطلبانه (مرگ آسان)، مجازات اعدام و مذهب بود. حوزه دوم در مورد نگرش نسبت به غیرقانونی نمودن تبعیض نژادی، سیاست های مهاجرتی درهای باز و «رفتار



درست» با دیگران را پوشش می‌داد. حوزه سوم اعتقادات مربوط به جنبه های مختلف تمایل و علاقه به ورزش های خاص توسط افراد مختلف را پوشش می‌داد.

فعالیت‌های دیگری مانند: فکری مانند خواندن، حل جدول کلمات متقاطع و بازی شطرنج کمترین تأثیر را داشتند و به نظر می‌رسید چهار موضوع؛ نقش‌های مجزای مردان و زنان، یک نوع بازی شبیه لوتو، دسترسی آسان به پیشگیری از بارداری و قاطعیت - هیچ ارتباطی با هم ندارند. محققان به سرپرستی دکتر جیمز اولسون از دانشگاه وسترن انتاریو اعلام نمودند: «افرادی که از توانایی‌های فیزیکی ارثی بالاتری مانند قدرت بدنی بالاتر برخوردارند، ممکن است نسبت به افرادی که تمایل کمتری به ورزش دارند، در ورزش موفق‌تر باشند و در نتیجه افراد ورزشکارتر نگرش های مطلوبی نسبت به ورزش پیدا می‌کنند.» با این حال، دانشمندان خاطرنشان کردند که قوی ترین تأثیرات روی دوقلوها از تجربیات منحصر به فرد، شخصی آنها ناشی می‌شود.

### **رهبری و حل مشکلات نگرشی در سازمان ها / تیم های کاری**

در سازمانی که شما راهبری آن را برعهده دارید ممکن است از طرف زیردستان و پیروان خود تحت فشار واقع شوید و شما را به چالش بکشند، لذا بسیار مهم است که در مواجهه با موقعیت‌هایی شبیه به موقعیت های زیر واکنش و تصمیم درستی بگیرید، و درست همان طور که تصمیمات خود را به اجرا می‌گذارید، به خود نیز یادآوری کنید که هر چه بیشتر مثبت اندیش باشید، اتفاقات مثبت تری برای شما و سازمان شما رخ خواهد داد.

**مشکل نگرشی شماره (۱):** «فکر نمی‌کنم مشکلی داشته باشم. شما فقط زیاده روی می‌کنید»

- شما به این گونه کارمندان/ مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می‌دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می‌دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۲):** «من روزهای سختی را در خانه سپری کرده‌ام. من فکر می‌کنم که شما آنطور که باید و شاید من را درک نکنید.»

- شما به این کارمندان/ مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می‌دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می‌دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۳):** «اگر با من اینقدر ناعادلانه رفتار نمی‌کردی، این همه مشکل نداشتم.»

- شما به این کارمندان / مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۴):** «اگر می دانستید چگونه کار خود را بهتر انجام دهید، هیچ یک از ما مشکلی نداشتیم - شما عامل واقعی مشکلات هستید.»

- شما به این کارمندان / مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۵):** «من فکر می کنم شما و بقیه مدیران باید هر کاری که می توانید انجام دهید تا ما را خوشحال کنید. شما به حرف ما گوش نمی دهید.»

- شما به این کارمندان / مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۶):** «می دانی، رئیس، تو به من گفتی که مثبت بمانم، اما تنها کاری که انجام می دهی این است که غر بزنی و به ما بگویی چقدر اوضاع بد است. می دانی که باید کمی به ما آسان بگیری.»

- شما به این کارمندان / مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۷):** «آخرین نظرسنجی نگرش هیچ تغییری ایجاد نکرد. حالا چرا باید از ایده های شما حمایت کنیم؟»

- شما به این کارمندان / مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۸):** «بله، رئیس، من اعتراف می کنم که اشتباه کردم، اما من یک انسان هستم. شما باید اعتراف کنید که به اندازه من یا بیشتر از من اشتباه کرده اید. چرا ما را سرزنش می کنی؟»

- شما به این کارمندان / مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مسئله نگرشی شماره (۹):** «آخرین برنامه یک ماه به طول انجامید، برنامه قبل از آن یک ماه طول کشید و اکنون از من می خواهید که در آخرین "برنامه نمایشی این ماهتان" نیز از شما حمایت کنم. چرا؟»

- شما به این کارمندان/ مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

**مشکل نگرشی شماره (۱۰):** «بیا رئیس، شکایت شما از ما کمکی به حل چیزی نمی کند. شما فقط باید به آنهایی که ادعای الکی دارند بگویید که اینقدر چرندیات تحویل ما ندهند!»

- شما به این کارمندان/ مدیران در مورد مشکلات نگرششان مشاوره می دهید. به واکنش های احساسی آنها چگونه پاسخ می دهید؟

### ارایه یک راه کار و الگو جهت ارزیابی و تنظیم نگرش

بیانیه زیر را بخوانید و دور عددی که احساس می کنید متعلق به شماست را خط بکشید. عدد ۱۰ بالاترین امتیاز و عدد ۱ پایین ترین امتیاز است.

سوالات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱- اگر بخواهم حدس بزنم، احساس من این است که رئیسم در حال حاضر نگرش من را اینگونه ارزیابی می کند:										
۲- با توجه به همین شانس، همکارانم نگرش من را اینگونه ارزیابی می کنند:										
۳- به طور واقع بینانه، من نگرش فعلی خود را اینگونه ارزیابی می کنم:										
۴- در برخورد با دیگران، من معتقدم که اثربخشی من به این درجه می رسد:										
۵- سطح خلاقیت فعلی من این است:										
۶- اگر متری وجود داشته باشد که بتواند حس شوخ طبعی من را بسنجد، فکر می کنم نزدیک به ... می خواند:										
۷- روحیه اخیر من - صبر و حساسیتی که به دیگران نشان می دهم - مستحق امتیاز:										

										۸- وقتی صحبت از این باشد که اجازه ندهم چیزهای کوچک آزارم دهند، من سزاوار این هستم:
										۹- بر اساس تعداد تمجیدهایی که اخیراً دریافت کرده ام، من مستحق این هستم:
										۱۰- من اشتیاق خود را نسبت به شغل و زندگی خود در چند هفته گذشته اینگونه ارزیابی می کنم:
<b>جمع امتیازات</b>										

## تحلیل نتایج

\* نمره ۹۰ یا بیشتر نشانه این است که نگرش شما "در وضعیت مطلوب" است و به نظر می رسد نیازی به تنظیم و تغییر نگرش ندارید.

\* نمره بین ۷۰ تا ۹۰ نشان می دهد که تنظیمات جزئی ممکن است کمک کند.

\* نمره بندی بین ۵۰ تا ۷۰ نشان می دهد که نیاز به یک تنظیم عمده است

\* اگر نمره شما کمتر از ۵۰ شد، تغییرات اساسی لازم دارید.

## تنظیمات نگرش

شش تغییر نگرش را که ممکن است بخواهید در نظر بگیرید که می تواند بر شغل و زندگی شخصی شما تأثیر بگذارد، به اشتراک بگذارید:

۱- از تکنیک های غیررسمی و دوستانه مانند طنز استفاده کنید: هرچه بیشتر یاد بگیرید که حس شوخ طبعی خود را تقویت کنید، مثبت اندیش تر خواهید شد.

۲- نقش برنده خود را بازی کنید: در تلاش برای ارتقای تفکر بازنده خود کوتاه نیایید. درباره نقش برنده خود فکر و صحبت کنید. با لذت بردن از نقش برنده خود به خود پاداش دهید.

۳- از شر دارایی های به درد نخور و بی ارزش خود خلاص شوید:

- در خصوص وقت خود سخاوتمندانه رفتار کنید. اما گاهی اوقات کسانی هستند که بیش از حد متعهد می شوند و تلاش های آنها نتیجه معکوس می دهد.

- دوستانی که منفی نگر هستند باید به عنوان وسیله ای برای محافظت از نگرش خود، آنها را از زندگی روزمره حذف کنید.

۴- **نگرش مثبت خود را به دیگران منتقل کنید:** در مراوده با دیگران مثبت اندیش باشید. اغلب اوقات، هنگام کار با دیگران، آنها سطح توقع شما را تعیین می کنند. بنابراین، شما باید فکر کنید، عمل کنید، صحبت کنید و کسب و کار خود را به عنوان فردی که می خواهید به آن تبدیل شوید، انجام دهید. لذا برای انتقال نگرش مثبت خود ظرف ۴۸ ساعت آینده این اقدامات را در حق ۳ نفر از دوستان و یا اطرافیان خود انجام دهید.

\* سراغ دوستانی بروید که ممکن است با نگرش خود مشکل داشته باشند.

\* مثبت بودن برای کسانی که روزانه با آنها تماس دارید.

\* هر زمان که از تلفن استفاده می کنید، نگرش مثبت خود را به دیگران منتقل کنید.

\* نگرش مثبت خود را با ارسال یا بردن اقلامی مانند کارت یا گل برای کسانی که به آنها اهمیت می دهید به اشتراک بگذارید.

\* به اشتراک گذاشتن حس شوخ طبعی خود از طریق مزاح کردن بیشتر، گفتن جوک یا استفاده از تکنیک تلنگر.

\* به عنوان یک شنونده حساس باشید تا دیگران بتوانند تمرکز مثبت خود را دوباره به دست آورند.

\* با خنده بیشتر نگرش شما مسری خواهد بود و دیگران آن را دریافت خواهند کرد.

\* برقراری ارتباط نگرش خود با دیگران از طریق گفتگوهای شاد، تعریف کردن از دیگران و غیره.

\* نگرش خود را با ارائه الگوی بهتر به عنوان یک رهبر مثبت به دیگران منتقل کنید.

۵- **تصویر ذهنی خوبی از خود داشته باشید:** خودسازی از هر نوعی که باشد باید مورد تحسین قرار گیرد. ارتباط بین یک تصویر خوب از خود و یک نگرش مثبت را نمی توان نادیده گرفت.

۶- **ماموریت خود را روشن کنید:** فردی که هدف دارد، نسبت به فردی بدون هدف، تمایل بیشتری به داشتن نگرش مثبت دارد. یک ماموریت در زندگی به شما جهت می دهد. سرنوشت خود را به عهده بگیرید. اگر این کار را نکنید، شخص دیگری آن را انجام خواهد داد.

و صحبت پایانی اینکه؛ همه چیز از جمله رهبری یک نگرش است و این شما هستید که انتخاب می کنید که چگونه سازمان و یا تیم کاری خود را رهبری کنید. بزرگترین کشف نسل من این است که یک انسان می تواند با تغییر نگرش زندگی خود را تغییر دهد، (اسکات همیلتون). و تنها ناتوانی واقعی در زندگی، نگرش بد است.

## نتیجه

به نظر ما رهبری یک نوع نگرش است و این انتخاب شماست که چگونه رهبری کنید. آیا می توانید قبول کنید که این نگرش شما به عنوان نگرش یک رهبر است که اغلب تعیین کننده موفقیت و اثربخشی گروه ها و تیم های شما و انجام موفقیت آمیز وظایف شماست؟

اگر چنین است، پس باید نگرش خود را به عنوان یک نگرش رهبر بررسی کنید.

نگرش مجموعه ای ذهنی است که بر نحوه نگاه شخص به یک چیز یا یک باور تأثیر می گذارد.

نگرش روشی است که ما اغلب برای انتقال روحیات خود به دیگران انتخاب می کنیم.

از طرفی به گفته رابرت پاتنام افراد مثبت اندیش دوستان بیشتری دارند که عامل کلیدی شادی و طول عمر آنهاست. افراد زمانی به توانایی های شخصیتی خود می رسند که نگرش مثبت داشته باشند، و وقتی افراد مثبت اندیش باشند خلاق ترند و این نگرش مثبت، شور و شوق ذخیره شده در افراد سازمان را آزاد می کند. در نتیجه، آنها به عنوان رهبر مورد اعتماد بیشتری واقع می شوند. رهبران مثبت اندیش و محبوب بیشتر احتمال دارد که حمایت دیگران را جلب کنند و دستمزدها و ترفیعات را افزایش دهند و در محل کار به موفقیت بیشتری دست یابند.

هر چه بیشتر عمر کنیم، بیشتر به تأثیر نگرش بر زندگی پی می بریم. نگرش برای من مهمتر از واقعیت است. مهمتر از گذشته، از تحصیل، از پول، از شرایط، از شکست ها، از موفقیت ها، از آنچه دیگران فکر می کنند یا می گویند یا انجام می دهند. مهمتر از ظاهر، استعداد یا مهارت است. این موضوع (نگرش)؛ شرکت، مسجد، خانه و یا ... می سازد یا خراب می کند. نکته قابل توجه این است که ما هر روز با توجه به نگرشی که برای آن روز خواهیم پذیرفت، یک انتخاب داریم. ما نمی توانیم چیزی که اجتناب ناپذیر است را تغییر دهیم. ما نمی توانیم گذشته خود را تغییر دهیم.

ما نمی توانیم این واقعیت را تغییر دهیم که مردم به روش خاصی عمل می کنند. تنها کاری که می توانیم انجام دهیم این است که با سیمی که داریم و آن نگرش ماست، بنوازیم. من متقاعد شده ام که زندگی ده درصد آن

چیزی است که برای من اتفاق می‌افتد و نود درصد آن به نحوه واکنش من به آن بستگی دارد. و در مورد شما هم همین‌طور است، ما مسئول نگرش‌های خود هستیم (چارلز سویندول).

## **فصل چهارم**

### **شخصیت و عوامل موثر بر نگرش**



## مقدمه

چیزهای زیادی روی یک نگرش اثر می گذارد – اما نگرش روی چیزهای بیشتری تاثیر می گذارد! نگرش ها در خلاء شکل نمی گیرند. افراد با ویژگی های خاصی متولد می شوند و این ویژگی ها بر نگرش آنها تاثیر می گذارد. اما بسیاری از عوامل دیگر حتی نقش بیشتری در زندگی افراد و شکل گیری نگرش های آنها بازی می کنند. این عوامل به طور مداوم بر افراد تاثیر می گذارند، ولی به طور کلی، بیشترین تاثیر را در زمان های زیر بر زندگی می گذارند:

عوامل تاثیر گذار	مراحل مختلف زندگی
شخصیت/ خلق و خوی ذاتی	قبل از تولد
شرایط محیطی	تولد
پذیرش/ تایید کلماتی که از بزرگترها می شنویم	تا ۶ سالگی
در معرض تصویر از خود قرار گرفتن برای کسب تجربیات جدید	بین ۶ تا ۱۰ سالگی
همسالان، ظاهر فیزیکی	بین ۱۱ تا ۲۱ سالگی
ازدواج، خانواده، شغل، موفقیت ها، برآورد از زندگی	بین ۲۱ تا ۶۱ سالگی

## شخصیت – کسی که هستیم

همه مردم به عنوان افراد متمایز به دنیا می آیند. حتی دو فرزند با والدین یکسان، محیط یکسان و آموزش یکسان کاملاً با یکدیگر متفاوت هستند. این تفاوت ها همانند چاشنی زندگی ما جهت لذت بردن از آن عمل می کند. مانند خانه هایی که همه شبیه به هم هستند، اگر همه ما شخصیت های مشابهی داشتیم، وجود ما در زندگی قطعاً کسل کننده بود.

به طور کلی، افراد با خلق و خوی خاصی رشد می کنند و

افراد با خلق و خوی خاص، نگرش های خاص مشترکی با آن خلق و خوی دارند.

ماکسول می گوید؛ من عاشق داستان دو مردی هستم که با هم برای ماهیگیری رفته بودند و شروع به بحث درباره همسرانشان کردند. یکی از آنها گفت: «اگر همه مردها مثل من بودند، همه دوست داشتند با همسر من ازدواج

کنند.» مرد دیگر به سرعت پاسخ داد: «اگر همه آنها مثل من بودند، هیچ یک از آنها نمی خواستند با او ازدواج کنند.»

هر تیپ شخصیتی دارای مجموعه ای از نگرش هاست. بطور کلی، افراد با خلق و خوی خاص نگرش های خاص مشترک با آن خلق و خو را ایجاد می کنند. لذا طبع و مزاج فرد بر رفتار و احساسات و شخصیت او تاثیر می گذارد. به عبارت دیگر، طبع و مزاج ذاتی و اکتسابی افراد نه تنها سلامت جسمی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد، بلکه به شدت خلق و خوی را نیز تغییر می دهد. به منظور درک بهتر این مساله، در ادامه روان شناسی مزاج دموی، بلغمی، صفاوی یا مزاج گرم و خشک و سوداوی را شرح خواهیم داد.

## دموی مزاج

دم یا خون یکی از مهم ترین خلط های موجود در بدن می باشد که نقش حیاتی بر سلامتی داشته و غلبه آن بر سایر خلط ها در نهایت باعث می شود تا فرد اصطلاحاً مزاج دموی داشته باشد. مهم ترین ویژگی این افراد حجم و غلظت بالای خون در بدنشان می باشد که باعث می شود چهره ای گلگون و سرخ داشته و تحمل شرایط آب و هوایی گرم و مرطوب برای آنها کمی سخت باشد. از نظر روانشناسی مزاج دموی این افراد برون گرا و بسیار پرانرژی و شاد و پر هیجان می باشند. به عبارت دیگر، این افراد علاقه زیادی به اجتماع داشته و به آسانی با دیگران ارتباط برقرار نموده و اصطلاحاً خونگرم و معاشرتی هستند.

از دیگر مواردی که در روانشناسی مزاج دموی به چشم می خورد می توان به مهربانی و احساساتی بودن و علاقه زیاد آنها به شعر و ادبیات اشاره نمود. افراد دموی مزاج، طبع گرم و مرطوبی دارند و به همین دلیل خوش قلب بوده و بسیار خوش گذران و در محیط های مختلف به پرحرف و پرسر و صدا بودن شهرت دارند. لازم به ذکر است که ریسک پذیری، اعتماد به نفس بسیار بالا و شجاعتی که در انجام کارها دارند باعث می شوند تا دموی مزاج ها به گزینه ای مناسب برای رهبری گروه انتخاب شوند.

علاوه بر ویژگی های فوق، چند ویژگی اخلاقی منفی نیز در این افراد مشاهده می شود که از مهم ترین آنها، نداشتن قدرت کنترل عصبانیت می باشد. به همین دلیل این افراد بسیار زود عصبانی شده و رفتارهای خشن در این شرایط از خود بروز می دهند. بی دقتی در انجام کارها، تنوع طلبی بسیار بالا و عدم علاقه به نظم نیز از دیگر مواردی هستند که در رفتار این افراد به چشم می خورد.

## صفاوی مزاج

صفراوی مزاج ها یا افراد با طبع گرم و خشک به گروهی گفته می شوند که خلط صفرا در بدن آنها زیاد ترشح شده و در نهایت منجر به شکل گیری چند ویژگی رفتاری مهم در آنها می شود. از نظر روان شناسی مزاج گرم و خشک، صفراوی مزاج ها به شدت برون گرا و علاقه مند به اجتماع هستند و در تصمیم گیری و انجام کارها عجولانه رفتار می کنند. مانند مزاج دموی، صفراوی ها نیز پرحرف و پر سر و صدا بوده و شور و هیجان و انرژی زیادی داشته و به همین دلیل در اغلب مواقع آرام و قرار ندارند.

از نظر روانشناسی مزاج صفراوی ها، در شرایطی که غلبه این طبع بیش از حد باشد مستعد بیش فعالی خواهند بود و به همین دلیل در انجام کارها بسیار ناپایدار بوده و تنوع طلبی زیادی را در آنها مشاهده خواهید کرد. نکته بسیار مهم درباره شخصیت این افراد این است که در شرایط آب و هوایی گرم و خشک یا با مصرف مواد غذایی که طبع گرم دارند، صبر و تحمل آنها کم شده و خیلی زود عصبانی میشوند و رفتارهای خشنی خواهند داشت. لجباز بودن و تند خویی و همچنین رگ حرف زدن و کمی خود خواه بودن از جمله ویژگی های منفی در شخصیت این افراد می باشد که متناسب با نوع تغذیه و شرایط محیط شدت آنها کم و زیاد می شود.

نکته بسیار جالب و مهم این است که از نظر علم روانشناسی مزاج، افرادی که دارای طبع گرم و خشک یا همان صفراوی می باشند، به دلیل پشتکار زیاد، آینده نگری بالا، نکته سنج بودن و همچنین داشتن قدرت زیاد در تصمیم گیری سریع بهترین گزینه برای سمت های مدیریتی هستند.

## بلغمی مزاج

بلغم یا مزاج سرد و مرطوب از جمله طبع هایی می باشد که باعث می شود تا فرد درون گرا بوده و از حضور در اجتماع ممانعت کند. به عبارت دیگر، از نظر روانشناسی مزاج اگر شما فردی درون گرا و ساکت و آرام و کم حرف هستید، در گروه طبع های سرد قرار دارید و احتمال بلغمی مزاج بودنتان زیاد است. بلغمی ها افرادی بی نشاط و کم انرژی بوده و خواب آلودگی و کسل بودن در آنها بسیار زیاد مشاهده می شود.

از دیگر ویژگی های رفتاری که در روان شناسی مزاج بلغمی مشاهده می شود، واقع گرایی و نداشتن قدرت ریسک بالا می باشد و به همین دلیل بسیار محتاطانه رفتار نموده و تصمیم گیری های عجولانه در آنها کمتر بروز می کند. این افراد به دلیل آرام و ساکت بودنشان، صبر بسیار زیادی داشته و عصبانیت خود را براحتی کنترل نموده و به اطرافیان نشان نمی دهند. به عبارت دیگر، خشم خود را در درون کنترل می کنند و انعطاف پذیری بالایی با دیگران دارند. خوش اخلاقی و مهربانی، قابل اعتماد بودن و علاقه زیاد به معنویات و دلسوزانه رفتار کردن برای دیگران از دیگر ویژگی های بسیار بارز در طبع بلغمی می باشد.

## سوداوی مزاج

مانند بلغمی ها، روان شناسی مزاج افراد سوداوی را در گروه درون گراها قرار می دهد و به همین دلیل افرادی که طبع سرد و خشک دارند، کمتر در اجتماع حضور پیدا می کنند. سوداوی ها افرادی هستند که در تصمیم گیری ها بسیار واقع بین عمل نموده و منطقی و با دقت هستند. به همین دلیل ریسک پذیری کمتری در آنها به چشم می خورد و ترجیح می دهند محافظه کار و وسواسی عمل نمایند. این افراد به دلیل غلبه سودا در بدنشان، بسیار منفی نگر و شکاک بوده و به همین دلیل در زندگی شخصی و کاری خود نمی توانند براحتی به دیگران اعتماد کنند.

از دیگر مواردی که روانشناسی مزاج سوداوی بر آن تاکید دارد، غمگین بودن و زود رنجی زیاد و مستعد افسردگی و استرس و اضطراب زیاد در این افراد است که در فصل های پاییز و زمستان این نشانه ها در این افراد بیشتر بروز می کند. لذا با توجه به مطالبی که در بالا گفته شد می توان نتیجه گرفت که؛ شخصیت هر فردی ترکیبی از این خلیات است و استثناهایی نیز برای این تعمیم ها وجود دارد. با این حال، خلق و خواها معمولاً مسیری را دنبال می کنند که با ردیابی نگرش های یک فرد قابل شناسایی است.

## شرایط محیطی – هر آنچه در اطراف ماست

محیط عامل تاثیرگذار تری در رشد نگرش ما نسبت به شخصیت یا سایر ویژگی های ارثی ما است. قبل از اینکه ماکسول و همسرش مارگارت تشکیل خانواده بدهند، تصمیم می گیرند که چند بچه را به را به فرزند قبول کنند. وی می گوید که ما می خواستیم به کودکی که ممکن است به طور معمول از مزایای یک خانه پر از عشق برخوردار نباشد، فرصتی برای زندگی در آن محیط بدهیم. اگرچه فرزندان ما ممکن است از نظر فیزیکی شبیه ما نباشند، اما مطمئناً توسط محیطی که ما آنها را در آن بزرگ کرده ایم، شکل گرفته اند.

شرایط محیطی دوران کودکی «سیستم باور» فرد را توسعه می دهد. کودکان به طور مستمر اولویت ها، نگرش ها، علایق و فلسفه ها را از محیط خود انتخاب می کنند. این یک واقعیت است که آنچه ما واقعاً معتقدیم روی نگرش ما تأثیر می گذارد! با این حال، ممکن است درست نباشند. چیزی که ما به آن اعتقاد داریم ممکن است بدون ایراد نباشد. حتی ممکن است به دیگران صدمه بزند و ما را نابود کند. با این حال، یک نگرش با یک باور (اعتقاد) تقویت می شود - خواه درست باشد یا نادرست.

محیط زندگی اولین چیزی است که بر سیستم اعتقادی ما تأثیر می گذارد. بنابراین پایه یک نگرش بر اساس محیطی است که ما در آن متولد شده ایم. وقتی متوجه می شویم که تغییر نگرش‌های ابتدایی دشوارترین هستند، نقش محیط بسیار مهم‌تر می شود.

## تأثیر کلمات – آنچه می شنویم

شما بدون شک این ضرب المثل قدیمی را شنیده اید: «چوب و سنگ ها ممکن است استخوان های ما را بشکنند، اما القاب (زخم زبان ها) هرگز به ما آسیب نمی رسانند.» باور نکنید! در واقع پس از از بین رفتن کبودی ها و از بین رفتن دردهای جسمانی، درد درونی کلمات آزاردهنده باقی می ماند.

سال ها پیش، زمانی که رهبری یک کلیسا را بر عهده داشتم، در یکی از جلسات، از کشیش‌ها، منشی‌ها و متولیان خواستم که اگر تجربه‌ای از دوران کودکی خود را به خاطر دارند که به خاطر حرف‌های کسی به شدت آسیب دیده باشند، دستان خود را بالا ببرند. همه دستش را بالا بردند. یکی از کشیش‌ها زمانی را به یاد می آورد که در مدرسه سر کلاس قرائت، وقتی زمان خواندنش فرا می رسد، کلمه عکاسی را اشتباه تلفظ می کند. او به جای اینکه کلمه عکس گرفتن را تلفظ کند، آن را طوری تلفظ می کند که بچه های کلاس فکر می کنند منظورش یک عکاس (ع کاس ی) بوده است. معلم اشتباه او را تصحیح می کند ولی کل کلاس می زنند زیر خنده. او هنوز این موضوع را به یاد دارد، و چهل سال بعد یکی از نتایج مثبت آن تجربه، تمایل کنونی وی برای تلفظ صحیح کلمات است. امروز یکی از دلایل برتری او به عنوان سخنران همین عزمش است. قابل ذکر است که ما روزانه صدها بلکه هزاران کلمه را برای برقراری ارتباط، یادگیری، آموزش و الهام بخشیدن به کار می بریم. ما از طریق نوشتن؛ اطلاع می دهیم، متقاعد می کنیم و اطلاعات را مبادله می کنیم (ماکسول، ۲۰۰۲).

کلمات ما این قدرت را دارند که روز کسی را بسازند، وی را بالا ببرند، الهام ببخشند و یا نابود کنند. آخرین باری که سخنان شخصی، شما را قادر ساخت اولین گام را برای تحقق رویاهای خود بردارید یا شما را قادر ساخت تا قدم دهم و یا هزارم را برای رسیدن به همان هدف بردارید کدام بود؟ مطالعات نشان می دهد که، دوپامین تا حدی مسئول ایجاد انگیزه است. دومین عنصر کلیدی برای ایجاد انگیزه کلمات تشویقی هستند. قدردانی می تواند تأثیر بسیار مهمی در زندگی شما داشته باشد زیرا مغز شما را در یک چرخه فضیلت درگیر می کند.

بر اساس مطالعات صورت گرفته، وقتی کسی را تحسین می کنید، کلمات شما هیپوتالاموس او را تحریک می کند، هیپوتالاموس بخشی از مغز است که غذا، خواب را کنترل می کند و یک انتقال دهنده عصبی بسیار مهم است که نقش مهمی در بهره وری افراد دارد.

برعکس، کلمات قدرت ناامید کردن، صدمه زدن و از بین بردن را نیز دارند. آخرین باری که شخصی افکاری را بیان کرد که شما را در پرده خیس افسردگی خفه کرد کی بود؟ آیا می توانید زمانی را نام ببرید که کلمات یک نفر شما را در اشک فرو برد یا باعث شد که آرزو کنید ناپدید شوید؟ بدتر از آن، چه زمانی کلمات شما فردی را درمانده، ناتوان یا ناامید کرده است؟

### **پذیرش / تأیید بزرگسالان – آنچه من احساس می کنم**

اغلب وقتی با رهبران صحبت می کنم، من به آنها در مورد اهمیت پذیرش و تأیید می گویم. حقیقت این است که مردم تا زمانی که ندانند شما چقدر به آنها اهمیت می دهید، اهمیتی نمی دهند که شما چقدر می دانید (ماکسول، ۲۰۰۲).

به روزهای محصلی خود فکر کنید. معلم مورد علاقه ی شما چه کسی بود؟ حالا فکر کن چرا؟ احتمالاً شیرین ترین خاطرات شما مربوط به کسی است که شما را پذیرفت و تأیید کرد. ما به ندرت به یاد می آوریم که معلم مان به ما چه گفته است، اما به یاد می آوریم که آنها چگونه ما را دوست داشتند. خیلی قبل از اینکه آموزش را بفهمیم، به دنبال درک هستیم. مدت ها بعد از اینکه آموزه ها را فراموش کردیم، احساس پذیرش یا طرد شدن را به یاد می آوریم.

مردم تا زمانی که ندانند چقدر به آنها اهمیت می دهید،

اهمیتی نمی دهند که شما چقدر می دانید.

بارها از مردم پرسیده ام که آیا از موعظه کشیش در هفته قبل لذت برده اند یا خیر. پس از پاسخ مثبت می پرسم: موضوع او چه بود؟ هفتاد و پنج درصد مواقع نمی توانند عنوان خطبه را به من بدهند. آنها موضوع دقیق را به خاطر نمی آورند، اما فضا و نگرش ارائه شده را به خاطر دارند (ماکسول، ۲۰۰۲).

معلمان مورد علاقه من در مدرسه یکشنبه از دوران کودکی ام نمونه های زیبایی از این حقیقت هستند. اول کتی، معلم کلاس دوم من آمد. وقتی مریض می شدم و کلاسش را از دست می دادم، دوشنبه که می شد به دیدنم می آمد. او می پرسید که چه احساسی دارم و یک کادوی پنج سنتی به من می داد که برایم یک میلیون دلار ارزش داشت. کتی می گفت: «جانی، وقتی تو در کلاس هستی، من همیشه بهتر تدریس می کنم. وقتی صبح یکشنبه بعد بیایی، دستت را بالا می بری تا ببینم که هستی؟ آن وقت من بهتر تدریس خواهم کرد.»

هنوز یادم می‌آید که دستم را بالا بردم و از جلوی کلاس به من لبخند زد. همچنین یادم می‌آید که یکشنبه‌ها وقتی کتی شروع به تدریس کرد و کلاسش به سرعت رشد کرد، بچه‌های دیگر دست‌هایشان را بالا می‌بردند. در آن سال، ناظم مدرسه می‌خواست کلاس یکشنبه را تقسیم کند و کلاس جدیدی را شروع کند. او برای کلاس جدید داوطلب درخواست کرد و کسی دستش را بلند نکرد. چرا؟ چون هیچ بچه‌ای نمی‌خواست سر کلاس جدیدی برود و نمایش عشق مداوم کتی را از دست بدهد.

معلم دیگری که به یاد دارم گلن لثروود است. او در کلیسایی که من در آن بزرگ شدم به همه پسران دبیرستانی آموزش می‌داد. آیا تا به حال به یک گروه از پسران شیطان خیلی شلوغ آموزش داده‌اید؟ معمولاً معلمان پس از تدریس این کلاس مستقیماً به مقطع بالاتر می‌روند! اما گلن نه. او سی سال دیگر به پسران دبیرستان آموزش داد. دوازده ماهی که در کلاس او گذراندم تأثیر عمیقی بر ایمان، کار و زندگی من گذاشت.

من همچنین این افتخار را داشتم که در خانواده‌ای بسیار شاکر و تصدیق‌گرا بزرگ شدم. من هرگز عشق و پذیرش پدر و مادرم را زیر سوال نبردم. آنها پیوسته عشق خود را از طریق رفتار و گفتار خود تأیید و تصدیق می‌کردند. وقتی بچه‌هایمان بزرگ می‌شدند، من و مارگارت سعی کردیم همان محیط را برای آنها ایجاد کنیم. من معتقدم که فرزندان ما حداقل سی بار در روز پذیرش و تأیید ما را می‌دیدند یا احساس می‌کردند. امروز می‌توانم بگویم که نوه‌های ما تقریباً دو برابر بیشتر این تأییدیه‌ها را دریافت می‌کنند. این خیلی زیاد نیست! آیا تا به حال بارها به شما گفته شده که مهم هستید، دوست تان دارند و از شما قدردانی شده؟ به یاد داشته باشید، مردم اهمیتی نمی‌دهند که شما چقدر می‌دانید تا زمانی که ندانند شما چقدر اهمیت می‌دهید (ماکسول، ۲۰۰۲).

## تصویر از خود – چگونه خودم را می‌بینم

غیر ممکن است که بر خلاف دیدگاهی که نسبت به خود داریم کاری انجام دهیم و یا اقدامی بکنیم. به عبارت دیگر، ما معمولاً در پاسخ مستقیم به تصویر از خود عمل می‌کنیم. هیچ چیز سخت‌تر از تغییر اعمال ظاهری بدون تغییر احساسات درونی نیست.

یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود این احساسات درونی این است که «موفقیت» را تمرین نمایید و همیشه مقداری موفقیت در سبب عمل خود به همراه داشته باشید. ماکسول می‌گوید دخترم الیزابت کمی خجالتی بود و می‌خواست از تجربیات جدید خودداری کند. اما هنگامی که او با یک موقعیت به صورت سرگرمی روبرو شد، «با تمام قوا حرکت کرد.» زمانی که او کلاس اول بود، مدرسه اش یک آب نبات فروشی داشت. به هر کودک سی عدد آب

نبات داده شد و به چالش کشیده شدند تا همه آنها را بفروشند. وقتی رفتم مدرسه سراغ الیزابت، او داشت «چالش» خود را انجام می داد و به تشویق مثبت نیاز داشت. زمان برگزاری یک جلسه فروش با دختر فروشنده ام بود.

در تمام راه خانه به او یاد دادم که چگونه آب نبات ها را بفروشد. من هر نکته آموزشی را با دو نیم جین عبارات «تو می توانی انجامش دهی - لبخندت آنها را جلب خواهد کرد- من به تو ایمان دارم» پوشش دادم. در پایان راه پانزده دقیقه ای ما، خانم جوانی که در کنار من نشسته بود، تبدیل به یک فروشنده متعهد و جذاب شده بود. او به محله رفت، برادر کوچک جوئل یکی از آب نبات ها را خرید و خورد و اعلام کرد که واقعاً بهترین چیزی است که او تا به حال خورده است.

در پایان روز، تمام سی آب نبات فروخته شده و الیزابت احساس خوبی داشت. هرگز کلماتی که او در آن شب در حال خوابیدن در رختخوابش می گفت را، فراموش نمی کنم: «خدایا، شکر برای فروش آب نبات ها. عالیه. پروردگارا، کمک کن تا من برنده شوم! آمین.»

دعای الیزابت منعکس کننده خواسته قلبی هر فرد است. همه ما می خواهیم برنده باشیم. روز بعد الیزابت با یک جعبه آب نبات دیگر به خانه آمد. اکنون زمان آزمون بزرگ! است، او فروش در بازار گرمش را انجام داده بود و به همه همسایه ها، دوستان و اقوام محصول فروخته بود و حالا می بایست پا به بازار سردش بگذارد و به سوی دنیای بی رحمانه خریدار ناشناس سوق حرکت کند. وقتی با الی برای فروش اجناس به یک مرکز خرید رفتیم به ترسش اعتراف کرد. دوباره تشویقش کردم، چند نکته دیگر برای فروش، تشویق بیشتر، مکان مناسب تر، تشویق بیشتر و... بالاخره او کارش را کرد. این تجربه شامل؛ دو روز فروش، دو نمایش فروش، دو فرد شاد و یکی تقویت کننده تصویر خود بود.

اینکه ما خودمان را چگونه می بینیم بازتابی از دید دیگران به ماست. اگر خودمان را دوست داشته باشیم، احتمال اینکه دیگران از ما خوششان بیاید و ما را دوست داشته باشند بیشتر می شود. تصویر از خود، پارامترهایی را برای ساختن نگرش های ما تعیین می کند. ما در پاسخ به اینکه چگونه خود را می بینیم عمل می کنیم. ما هرگز از مرزهایی که احساسات واقعی ما را نسبت به خودمان نشان ندهد فراتر نخواهیم رفت. آن «سرزمین های جدید» تنها زمانی قابل کاوش هستند که تصور ما از خود به اندازه کافی قوی باشد که به ما اجازه رفتن به آنجا را بدهد.

## **قرار گرفتن در معرض تجربیات جدید – فرصت هایی برای رشد**



فرانسوا ولتر، فیلسوف فرانسوی، زندگی را به بازی ورق تشبیه کرده است. هر بازیکن باید کارت هایی که به او داده شده را بپذیرد. اما هنگامی که آن کارت ها در دست هستند، او به تنهایی تصمیم می گیرد که چگونه آنها را بازی کند تا برنده بازی شود.

ما همیشه فرصت های زیادی در دست داریم و باید تصمیم بگیریم که ریسک کنیم و بر اساس آنها عمل کنیم. هیچ چیز در زندگی بیشتر از تجارب جدید باعث ایجاد استرس نمی شود، اما در عین حال فرصت های بیشتری برای رشد فراهم می آورند.

اگر پدر و مادر هستید، غیر ممکن است که بتوانید مانع کسب تجارب جدید فرزندانان که شاید این تجارب منفی هم باشند، بشوید. بنابراین ضروری است که با برخوردهای مثبت خود، باعث ایجاد خودانگاره و اعتماد به نفس در آنها شوید. هم تجربیات مثبت و هم تجربیات منفی می توانند به عنوان ابزاری در آماده سازی کودکان برای زندگی استفاده شوند.

کودکان زمانی که تجربیات جدید آنها مثبت نیست، نیاز به اطمینان و تحسین مداوم دارند. در واقع، هر چه تجربه بدتر باشد، به تشویق بیشتری نیاز دارند. اما گاهی اوقات وقتی آنها دلسرد می شوند، ما هم دلسرد می شویم. این یک فرمول خوب برای اتخاذ است:

$$\text{رشد} = \text{عشق} \times \text{آموزش برنامه های کاربردی} + \text{تجارب جدید}$$

## معاشرت با همسالان – کسانی که بر ما تأثیر می گذارند

آنچه دیگران در مورد تصوراتشان از ما نشان می دهند، بر درک ما از خودمان تأثیر می گذارد. معمولاً ما به انتظارات دیگران پاسخ می دهیم. این حقیقت زمانی برای والدین آشکار می شود که فرزندانشان به مدرسه می روند. والدین دیگر نمی توانند محیط فرزندان خود را کنترل کنند.

والدین من متوجه شدند که دیگران می توانند کنترل قابل توجهی بر رفتار من داشته باشند، بنابراین آنها مصمم بودند تا حد امکان روابط همسالان ما را تحت نظر داشته باشند و کنترل کنند. استراتژی آنها: ایجاد فضایی در خانه ما بود که برای دوستان دو پسرشان جذاب باشد. این به معنای فداکاری مالی و زمانی آنها بود. آنها برای ما یک بازی شافلبرد، میز پینگ پنگ، میز بلیارد، دستگاه پین بال، مجموعه آزمایشگاه شیمی، زمین بسکتبال و تمام وسایل ورزشی قابل تصور را در اختیار ما گذاشتند. مادری هم داشتیم که تماشاگر، مربی، مشاور، داور و هوادار ما بود.

و بچه ها می آمدند، اغلب بیست تا بیست و پنج نفر در یک زمان. همه اندازه ها، شکل ها و رنگ ها. همه لذت می بردند و پدر و مادرم دوستان ما را زیر نظر داشتند. گاهی بعد از رفتن گروه، پدر و مادرم در مورد یکی از دوستانمان سوال می کردند. آنها آشکارا درباره زبان یا نگرش های او صحبت می کردند و ما را تشویق می کردند که چنین رفتاری که ایشان داشت را ما انجام ندهیم یا فکر نکنیم. اکنون متوجه می شوم که بیشتر تصمیمات اصلی من به عنوان یک پسر جوان تحت تأثیر آموزش والدینم و مشاهده معاشرت های من بوده است (ماکسول، ۲۰۰۲).

کیسی استنگل، که مدیر موفق تیم بیسبال نیویورک یانکیز بود، قدرت انجمن ها در نگرش یک بازیکن را درک کرد. او زمانی که یک مدیر تازه کار بود به بیلی مارتین توصیه هایی کرد. مارتین به یاد می آورد: «کیسی گفت که پانزده بازیکن در تیم شما وجود خواهند داشت که برای شما از داخل دیوار عبور خواهند کرد، پنج بازیکن از شما متنفر خواهند شد و پنج بازیکن که هنوز تصمیمی نگرفته اند. وقتی لیست اتاق های خود را تهیه می کنید، همیشه بازنده ها را کنار هم قرار دهید. هرگز یک پسر خوب را با یک بازنده هم اتاق نکنید. آن بازنده هایی که با هم می مانند، مدیر را برای همه چیز سرزنش می کنند، اما اگر آنها را جدا نگه دارید، هرگز تکثیر نخواهد شد.

چارلز جونز، نویسنده کتاب «زندگی فوق العاده است»، می گوید: «آنچه در پنج سال آینده خواهید شد، با آنچه می خوانید و با آن کسی که معاشرت می کنید تعیین خواهد شد». خوب است که همه ما این را به یاد داشته باشیم و فراموش نکنیم.

## **ظاهر فیزیکی – ما چگونه به دیگران نگاه می کنیم**

ظاهر ما نقش مهمی در ساختن نگرش ما دارد. فشار باورنکردنی بر مردم وارد می شود تا ظاهر مورد پسندی داشته باشند، که به نظر می رسد معیار پذیرش افراد در جامعه است. دفعه بعد که در حال تماشای تلویزیون هستید، توجه کنید که تبلیغات چقدر بر ظاهر تأکید دارد. به درصد تبلیغات مربوط به لباس، رژیم غذایی، ورزش و جذابیت فیزیکی کلی توجه کنید. هالیوود می گوید: «لطافت ها در بیرون است و زیبایی ها در درون.» این بر درک ما از ارزشمان تأثیر می گذارد.

چیزی که می تواند آن را حتی دشوارتر کند، درک این موضوع است که دیگران نیز ارزش ما را از روی ظاهر ما قضاوت می کنند. اخیراً یک مقاله تجاری خواندم که در آن نوشته شده بود: «جذابیت فیزیکی ما به تعیین درآمد ما کمک می کند.» به عنوان مثال، تحقیقی که در آن مقاله گزارش شده است، تفاوت بین حقوق مردان ۶/۲ اینچ

و ۵/۱۰ را نشان می دهد. مردان قد بلندتر به طور مداوم حقوق بیشتری دریافت می کردند. چه بخواهیم چه نخواهیم، ظاهر فیزیکی (و درک فرد از آن) بر نگرش فرد تأثیر می گذارد.

## ازدواج، خانواده و شغل – امنیت و وضعیت ما

با نزدیک شدن به اواسط بیست سالگی، تأثیرات جدید بر نگرش ما تأثیر می گذارد. در این زمان است که بیشتر افراد کسب و کار و یا حرفه ای را شروع می کنند. آنها همچنین اغلب ازدواج می کنند. این بدان معناست که شخص دیگری نیز بر دیدگاه و نگرش ما تأثیر می گذارد.

وقتی در مورد نگرش صحبت می کنم، همیشه بر نیاز به احاطه نمودن خود با افراد مثبت تأکید می کنم. یکی از ناراحت کننده ترین نظراتی که اغلب دریافت می کنم از طرف شخصی است که به من می گوید شریک ازدواجش منفی است و نمی خواهد تغییر کند. تا وقتی همسر منفی نمی خواهد تغییر کند، طرف مثبت در زندان منفی گرایي قرار می گیرد. در چنین مواقعی به زوجین توصیه می کنم که از همسر خود به عنوان فردی که در دوران نامزدی دوستشان داشتند یاد کنند. اگر بر نقاط ضعف یکدیگر تأکید نشود، ازدواج آنها بهتر خواهد شد. اما بسیاری از آنها به دلیل نادیده گرفتن نقاط قوت به دادگاه طلاق می روند. شرکا از انتظار بهترین به انتظار بدترین، از تمرکز بر نقاط قوت به سمت تمرکز بر نقاط ضعف می روند (ماکسول، ۲۰۰۲).

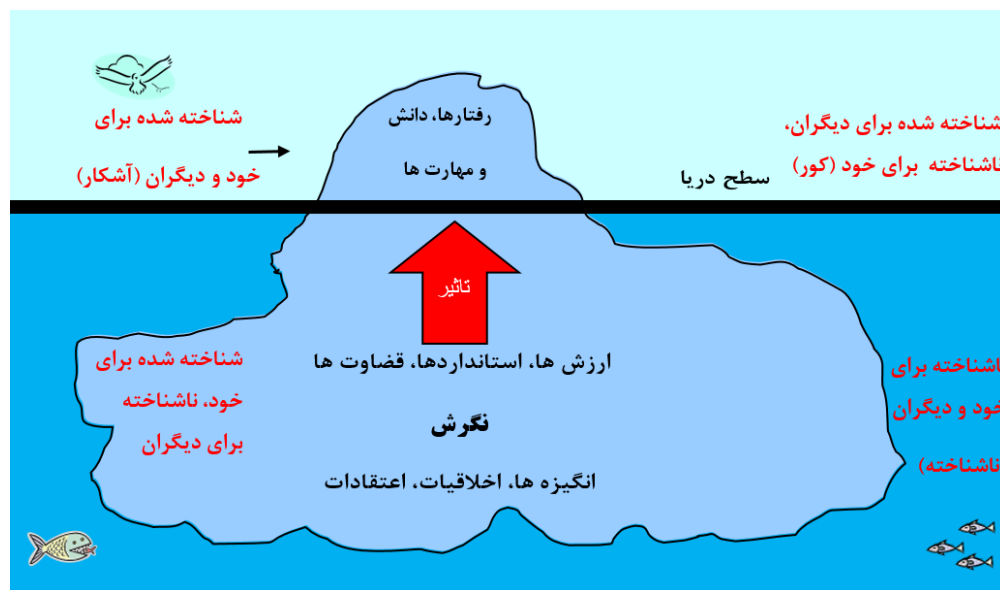
همه عواملی که ذکر شد در «آمیخته» نگرش قرار دارند. آنها بر شخصیت شما و کسانی که رهبری می کنید تأثیر می گذارند. اما این را به خاطر بسپارید: چه یازده، چهل و دو یا شصت و پنج ساله باشید، نگرش شما نسبت به زندگی هنوز در حال ساخت و توسعه است. هیچ وقت برای یک فرد دیر نیست که نگرش خود را تغییر دهد. و این موضوع فصل هشتم این کتاب است.

## پنجره جوهری و کوه یخ نگرش

فقط ۱۰٪ از هر کوه یخ قابل مشاهده است. ۹۰٪ باقی مانده آن در زیر سطح دریا است. این موضوع در خصوص شخصیت انسان ها از جمله نگرش ها نیز صادق است، به طوری که تنها ده درصد از شخصیت انسان برای خود انسان شناخته شده است.



پنجره جوهری مدل ساده‌ای است که برای نخستین بار حدود هفتاد سال قبل مطرح شد و از آن زمان تاکنون به ابزاری برای توسعه فردی با تغییر پارادایم و شیوه اندیشیدن به وقایع و اتفاقات محیطی تبدیل شده است.



پنجره جوهری، از چهار بخش تشکیل شده است. اندازه این چهار بخش، با توجه به موقعیت فرد حاضر در گروه و تیم، یا جامعه قابل تغییر است. در اینجا به بررسی چهار بخش پنجره جوهری می‌پردازیم:

## بخش اول: ناحیه آشکار یا ناحیه باز

بخش اول، شامل اطلاعاتی درباره خودتان است، که هم خودتان هم دیگران از آن آگاه هستید. این اطلاعات شامل موارد زیر می‌شود:

- اطلاعات واقعی: اطلاعاتی مانند روابطی که دارید، محل زندگی‌تان، فرزندان، شغل و مواردی از این دست.
- احساسات: افراد و چیزهایی که برایتان اهمیت دارد و به آن‌ها علاقه دارید.
- خواسته‌ها: اهداف و خواسته‌هایی که در زندگی دارید.
- رفتارها: طرز رفتار و تعامل شما با مردم.

از جمله دیگر مواردی که بخش اول شامل می‌شود می‌توان به، دانش، تجربه، مهارت‌ها، دیدگاه‌ها و مواردی از این دست اشاره کرد که هم خودتان هم دیگران از آن باخبر هستید.

هر شخصی که قصد فعالیت در یک گروه و یا تیم و حتی حضور در بین اعضای خانواده به‌عنوان هسته یک جامعه داشته باشد، باید هدفش مهیا کردن بخش اول یا ناحیه آشکار برای همه افراد باشد؛ چون زمانی که در این ناحیه با دیگران کار می‌کنید، در مفیدترین و موثرترین حالت خود قرار دارید و گروه هم در موثرترین حالت خود قرار دارد. ناحیه آشکار، می‌تواند به‌عنوان فضایی تلقی شود که ارتباطات خوب و همکاری فارغ از انحراف، بدگمانی، تعارض و سوتفاهم رخ می‌دهد.

در کارهای تیمی اعضای تیم‌هایی که مدت طولانی در کنار هم بوده‌اند، ناحیه باز بزرگتری نسبت به اعضای تیم‌های تازه شکل گرفته دارند. عضوهای جدید تیم، ناحیه باز کوچکی دارند؛ چرا که آن‌ها اطلاعات نسبتاً کمی درباره یکدیگر دارند. اندازه ناحیه باز می‌تواند از طریق جست‌وجو و دریافت فعالانه بازخوردها از سایر اعضای گروه به صورت افقی به ناحیه کور گسترش یابد. این فرایند به «درخواست بازخورد» هم شناخته می‌شود. همچنین سایر اعضای گروه می‌توانند از طریق ارائه بازخورد، به گسترش ناحیه باز همکاران خود کمک کنند. توسعه و گسترش ناحیه آشکار همچنین می‌تواند از طریق افشای اطلاعات، احساسات، و مواردی از این دست توسط فرد انجام شود. مدیران و رهبران تیم می‌توانند نقش مهمی در تسهیل بازخوردها در میان اعضای گروه و دادن بازخوردهای غیرمستقیم به افراد درباره نواحی کورشان کمک کنند.

## بخش دوم: ناحیه کور

بخش دوم، درباره اطلاعات و ویژگی‌هایی است که دیگران از آن خبر دارند، اما برای خود فرد ناشناخته است.

از طریق جست‌وجو و درخواست دریافت بازخورد، هدف باید کاهش این ناحیه و افزایش ناحیه آشکار یا بخش اول باشد. ناحیه کور، یک فضای موثر یا کارآمد برای افراد و گروه‌ها نیست. از این ناحیه می‌توان به‌عنوان ناحیه ناآگاهی و بی‌خبری از خود اشاره کرد. همه ما جنبه‌های شخصیتی داریم که از آنها ناآگاه هستیم. برای مثال ممکن است دیگران شما را فرد کوشا و سخت‌کوشی بدانند، در صورتی که خودتان چنین طرز فکری نداشته باشید. اعضای گروه و مدیران می‌توانند از طریق ارائه‌ی بازخوردهای دقیق و افشا کردن اطلاعات و ویژگی‌های کارکنان، به آن‌ها در کاهش بخش تاریک کمک کنند. مدیران در ارائه بازخوردها نباید قضاوت‌گرایی عمل کنند، چون این امر به کاهش ترس کارکنان کمک می‌کند. در ارائه بازخوردها باید مراقب این باشید که به احساس دیگران صدمه نزنید.

### بخش سوم: ناحیه پنهان

بخش سوم که ناحیه پنهان یا پوشیده نام دارد، شامل ویژگی‌ها و اطلاعاتی است که برای خود ما شناخته شده است، اما این اطلاعات را از دیگران پنهان می‌کنیم. زمانی که با دیگران ارتباط بیشتری برقرار کردید و اعتماد بیشتری بین شما شکل گرفت، می‌توانید از طریق خود افشایی، اطلاعات بیشتری را درباره خودتان با آن‌ها در میان بگذارید.

ناحیه پنهان می‌تواند همچنین شامل:

- نگرش‌ها: نگرش یک سازه فرضی است که میزان علاقه یا عدم علاقه فرد به یک مورد را نشان می‌دهد. نگرش‌ها عموماً دیدگاه‌های مثبت یا منفی از یک شخص، مکان، چیز یا یک رویداد هستند که اغلب به عنوان هدف نگرش شناخته می‌شوند.
- انگیزه‌ها: چیزی که باعث می‌شود شروع به کار کنید و کارتان برایتان اهمیت داشته باشد.
- ارزش‌ها: ارزش‌ها در برگیرنده باورهایی است که افراد یا گروه‌های انسانی در مورد موضوعات مطلوب و مناسب دارند. ارزش‌ها معمولاً از عادت و هنجار، سرچشمه می‌گیرند. به‌طور کلی به اموری که برای اعضای گروه اهمیت دارند و آرمان مشترک اعضای گروه و تیم تلقی می‌شوند، ارزش می‌گویند.
- استانداردها، قضاوت‌ها، اخلاقیات، اعتقادات، حساسیت‌ها، نیت‌های پنهانی، رازها و هر چیزی که شما درباره خودتان می‌دانید اما آن‌ها را از دیگران پنهان می‌کنید، در این ناحیه قرار می‌گیرند که ناحیه یک (دانش، مهارت‌ها، تجارب و ...) را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

اینکه برخی اطلاعات و احساسات خصوصی مخفی و پنهان بمانند طبیعی است؛ چون این اطلاعات هیچ تاثیری بر شغل شما نمی‌گذارند. هرچند معمولاً بسیاری از اطلاعات چندان شخصی نیستند و با شغل شما مرتبط هستند؛ بنابراین بهتر است چنین اطلاعاتی در ناحیه باز قرار بگیرند.

اطلاعات و احساسات پنهان باید از طریق فرایند افشاسازی به ناحیه باز منتقل شوند. هدف از این امر باید افشای اطلاعات و احساسات مرتبط باشد. زمانی که ما درباره خودمان با دیگران صحبت می‌کنیم و به آن‌ها اطلاعات می‌دهیم، ناحیه پنهانمان را کاهش داده و ناحیه باز را افزایش می‌دهیم؛ که این امر سبب ادراک و تفاهم، همکاری، اعتماد، کار گروهی بهتر و موثرتر می‌شود. کاهش ناحیه پنهان همچنین احتمال گیج شدن، سو تفاهم و ارتباط ضعیف را کاهش می‌دهد؛ که همگی منجر به تضعیف کارایی و اثربخشی تیم می‌شوند. بسیاری از افراد از ترس اینکه دیگران آن‌ها را قضاوت کنند، اطلاعات و احساسات پنهانشان را از دیگران مخفی می‌کنند. اگر این اطلاعات به بخش آشکار منتقل شود، باعث افزایش تفاهم دو طرفه، و در نتیجه تقویت آگاهی گروهی، عملکرد فردی و کارایی گروهی می‌شود. اینکه چه مقدار از اطلاعات افشا شوند و به چه کسانی گفته شود، به تمایل و صلاحدید فرد بستگی دارد. بعضی افراد برای افشاسازی تمایل و توانایی بیشتری دارند. شما باید افشاسازی اطلاعات درباره خودتان را تا جایی که شخصا احساس راحتی می‌کنید انجام دهید.

### بخش چهارم: ناحیه ناشناخته

ناحیه ناشناخته، شامل اطلاعات، احساسات، توانایی‌های نهفته، استعدادها و تجربه‌هایی است که هم برای خودتان هم برای دیگران ناشناخته است. این امور ناشناخته انواع مختلفی دارد و می‌تواند شامل احساسات، رفتارها، توانایی‌ها و نگرش‌های مثبت و مفید باشد، یا می‌تواند شامل جنبه‌های عمیق‌تری از شخصیت فرد شود و به میزان مختلفی بر رفتار فرد تاثیر بگذارد. معمولا افراد جوان‌تر و افرادی که تجربه و خودباوری کمتری دارند، ناحیه ناشناخته‌ی بزرگ‌تری دارند. در ادامه به نمونه‌هایی از عوامل ناشناخته اشاره می‌کنیم. نمونه اول، به ویژه در سازمان‌ها و تیم‌ها بسیار شایع است:

- توانایی که به دلیل نبود فرصت، اعتماد یا آموزش، دست کم گرفته شده‌اند
- استعداد یا توانایی ذاتی که فرد نمی‌داند از آن برخوردار است
- احساس ترس یا نفرت که فرد از وجود آن در خود خبر ندارد
- بیماری ناشناخته
- احساسات ناخودآگاه یا سرکوب شده
- رفتار یا حالت شرطی از دوران کودکی

کشف استعدادهای پنهان، که شامل استعدادها و مهارت‌های ناشناخته می‌شود، یکی دیگر از جنبه‌های گسترش ناحیه ناشناخته است. مهیا کردن شرایط برای افراد جهت تجربه چیزهای جدید (بدون اینکه به آن‌ها برای موفق شدن فشار آورده شود) معمولا یک روش مفید برای کشف توانایی‌های ناشناخته، و در نتیجه کاهش ناحیه ناشناخته است.

مدیران و رهبران می‌توانند از طریق خلق محیطی که افراد را به خودافشایی تشویق کند، به تقویت فرایندهای خودافشایی، مشاهده ساختارمند و ارائه‌ی بازخورد در میان اعضای گروه کمک کند. فراهم کردن محیط مناسب برای خودافشایی به افراد در دستیابی به پتانسیل‌ها و توانایی‌های بیشتر کمک می‌کند. ناحیه ناشناخته همچنین می‌تواند شامل احساسات سرکوب شده یا ناخودآگاه باشد. فردی که عضو جدید تیم است، ناحیه آشکار کوچکی دارد، چون دیگران اطلاعات کمی درباره فرد جدید دارند. به‌طور مشابه، ناحیه کور هم کوچک است، چرا که دیگران اطلاعات زیادی درباره عضو جدید ندارند. ناحیه پنهان یا مسایل و احساسات اجتناب شده نسبتاً بزرگ هستند. ناحیه ناشناخته، بزرگ‌ترین ناحیه است؛ چرا که فرد جوان است یا خودآگاهی یا خودباوری ندارد.

### **چگونه با شناخت پنجره جوهری، خودمان را بهتر بشناسیم**

یک روش برای شناخت بهتر خود این است که از دیگران بخواهید هر چیزی که درباره شما می‌دانند را به شما می‌گویند. سپس چیزهایی که آن‌ها گفتند را با آنچه خودتان درباره خود می‌دانید تطبیق دهید. از این طریق متوجه ویژگی‌هایی که دیگران از آن مطلع بودند اما خودتان از آن‌ها اطلاع نداشتید باخبر می‌شوید. شما باید سعی کنید جنبه‌های تاریک و ناشناخته‌ی خود را کشف کرده و از نقاط قوت، نقاط ضعف، افکار و شیوه اندیشیدن، باورها و ارزش‌های خود باخبر شوید.

### **سخن آخر**

ناحیه یک و دو در سطح قرار دارند، زیرا برای دیگران قابل تشخیص و دیده شدن است، ناحیه سه و چهار در زیر سطح دریا و به اصطلاح ریشه یخ شخصیت شماست.

به‌طور کلی با آنچه از پنجره جوهری آموخته‌اید، با گرفتن بازخورد از دیگران از ناحیه کور به آشکار می‌روید و این ناحیه را بزرگتر می‌کنید. سپس، با خودافشایی، ناحیه پنهان را کوچک و ناحیه آشکار را گسترده می‌کنید. با شناخت خود و کشف استعدادهایتان در مسیر حرکت از ناحیه پنهان به ناشناخته قرار می‌گیرید و با قرارگیری در یک افشاگری مشترک در، گروه‌ها و تیم‌ها، از ناحیه ناشناخته به ناحیه آشکار سفر می‌کنید. پنجره جوهری، یک مدل کاربردی و مفید است که به شما در خودآگاهی کمک می‌کند. به کمک این مدل می‌توانید یک رابطه صمیمانه‌تر و با اعتماد بیشتری، بین خودتان و دیگران برقرار کنید. همچنین می‌توانید از توانایی‌های ناشناخته خود و نوع تفکر خود جهت حرکت به سمت تفکرات سیستماتیک و استراتژیک مطلع شوید، که حرکت به این سمت و سو خود می‌تواند یک نوع تغییر پارادایم محسوب شود.



## نگرش تیمی/سازمانی

همانطور که پیشتر هم اشاره شد، نگرش یک سازه فرضی است که میزان علاقه یا عدم علاقه فرد به یک مورد را نشان می دهد. نگرش ها عموماً دیدگاه های مثبت یا منفی از یک شخص، مکان، چیز یا یک رویداد هستند که اغلب به عنوان هدف نگرش شناخته می شوند. نگرش ها در همه امور از جمله در سازمان ها بسیار مهم هستند زیرا نگرش به کار / سازمان استخدام کننده بر عوامل زیر تاثیر می گذارد:

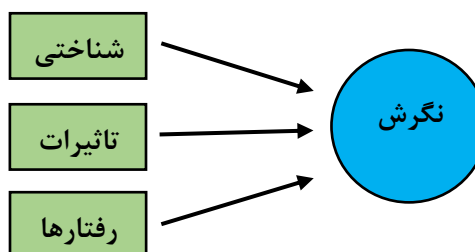
- \* اینکه آیا فرد به دنبال شغل جدید هستند
- \* در محل کار چقدر با دیگران همکاری می کنند
- \* تمایل داشته باشند که تصویر مثبتی از سازمانشان به مشتریان یا خریداران ارائه دهند
- \* واکنش آنها به تغییرات فردی و یا سازمانی
- \* چقدر سخت کار و تلاش می کنند (انگیزه)
- \* سلامت روانی یا جسمی آنها

## مولفه های نگرش

شناختی: نظر یا باورها در مورد موضوع نگرش (مثلاً مثبت یا منفی)

تأثیرات: عواطف و احساساتی که شخص از خود بروز می دهد (مثلاً مثبت یا منفی)

رفتارها: واکنش نسبت به یک شی یا یک موضوع (واکنش های مثبت و منفی)





## هدف نگرش: کارمند

شناخت ها: حقوق من کم است، سرپرست من بی انصاف است.

تاثیرات: من از اینکه چقدر دستمزد کم است عصبانی هستم، من از سرپرستم متنفرم.

رفتار: میروم دنبال کار دیگری که پرداختی بهتری دارد.

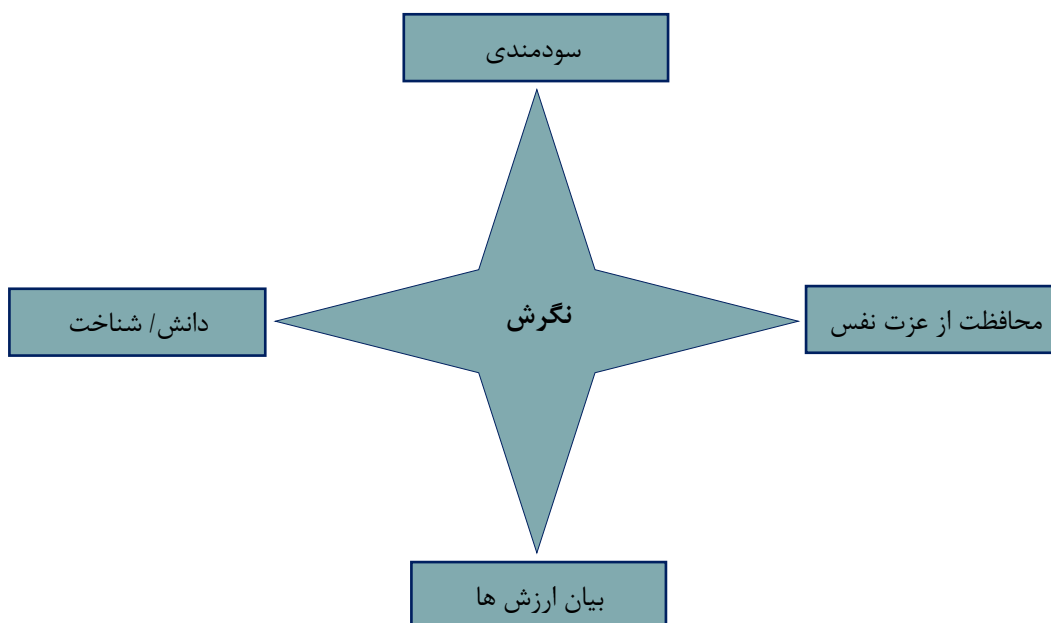
## کارکردهای نگرش ها

بیان ارزش: ما را قادر می سازد تا بگوییم که چه کسی هستیم و به چه چیزی اعتقاد داریم.

محافظت از عزت نفس: ما را قادر می سازد تا تعارضات درونی را به دیگران فرافکنی کنیم، به این معنی که از عزت نفس خود محافظت کنیم (مانند همجنس گرا هراسی).

شناخت: ما را قادر می سازد تا جهان را بهتر بشناسیم.

سودمندی / ابزاری: ما را قادر به کسب پاداش و اجتناب از مجازات می کند.



\* مردم سعی می کنند بین نگرش های مختلف خود سازگاری برقرار کنند.

\* مردم سعی می کنند که بین نگرش ها و رفتارهای خود سازگاری ایجاد کنند.

\* تغییر نگرش یا رفتار آنها و توجیه عدم تطابق آنها با هم.

\* اگر بین دو نگرش یا بین نگرش و رفتار ناسازگاری وجود داشته باشد، مردم به دنبال سازگاری آنها هستند یا دستیابی به یک حالت پایدار با حداقل ناهماهنگی بین آنها.

\* تمایل به کاهش ناهماهنگی بستگی دارد به:

- اهمیت عناصر ایجاد کننده ناهماهنگی

- درجه نفوذ بر عناصر

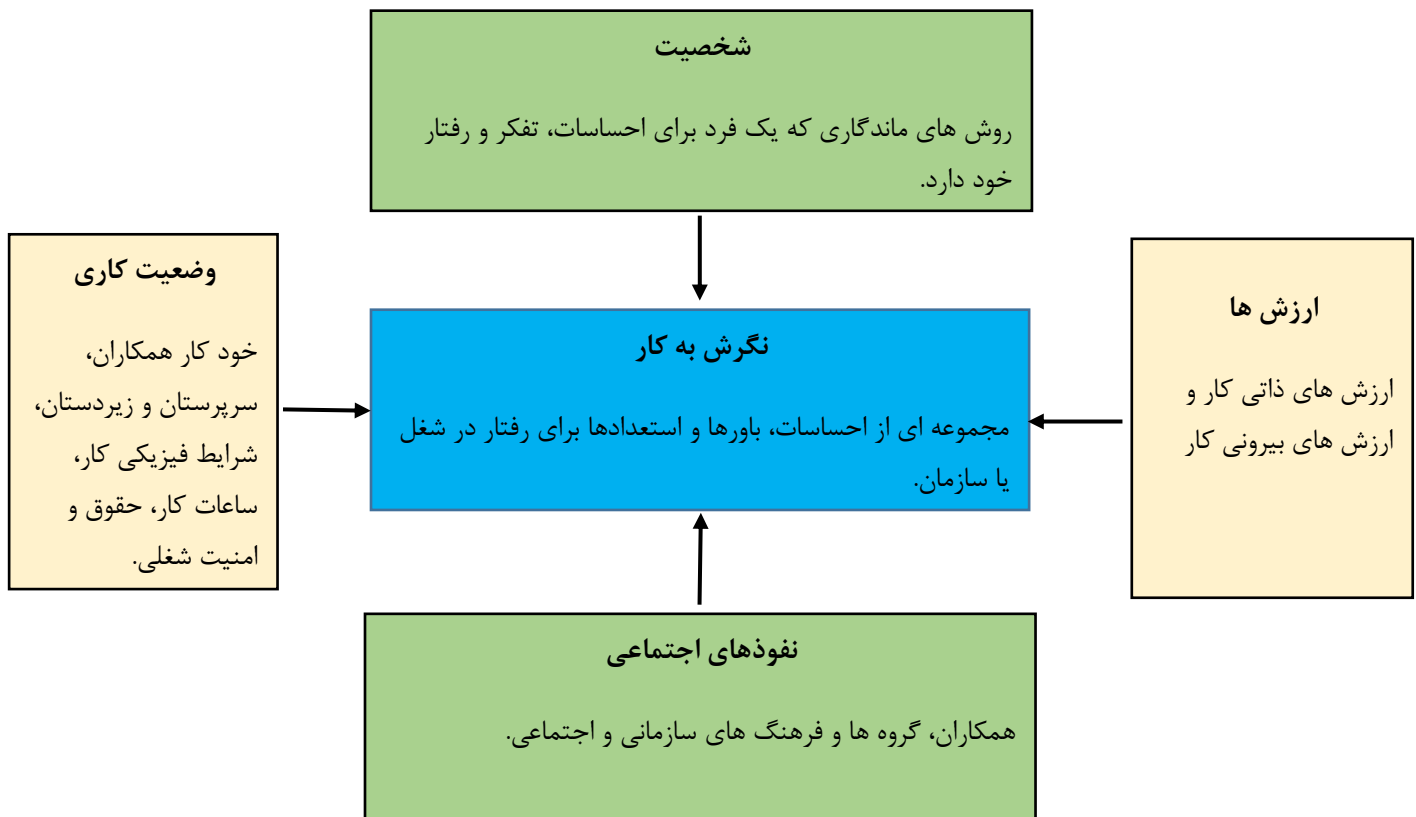
- پاداش های دخیل در ناهماهنگی

طبق نظریه ادراک خود نگرش باعث رفتار نمی شود، رفتار باعث نگرش می شود. نگرش ها بعد از بروز یک واقعیت شکل می گیرند برای درک (فهمیدن) رفتاری که قبلاً رخ داده است. ولی اگر نگرش ها مهم و خاص

باشند، در دسترس باشند، فشار اجتماعی نگرش را تقویت کند و شما تجربه آن نگرش را داشته باشید آنها تأثیر قوی تری بر رفتار دارند.

## عوامل تعیین کننده نگرش های کاری

ارزش ها، شخصیت، وضعیت کاری و نفوذهای اجتماعی عوامل تعیین کننده نگرش های کاری هستند.



## انواع نگرش های شغلی و کاری

انواع مختلفی از نگرش ها وجود دارد. اما نگرش های مرتبط با شغل به صورت زیر طبقه بندی می شوند:

الف) مشارکت شغلی

ب) تعهد سازمانی

ج) رضایت شغلی

### الف) مشارکت شغلی

افراد میزان شناسایی روان‌شناختی خود را با شغلش اندازه‌گیری می‌کند و سطح عملکرد درک شده‌اش را برای ارزش خود مهم می‌داند. عملکرد کارکنان رابطه مستقیمی با میزان درگیری شغلی دارد.

### ب) تعهد سازمانی

این حالتی است که در آن یک کارمند خود را با یک سازمان خاص و اهداف آن شناسایی می‌کند و مایل به حفظ عضویت در سازمان است و سطح دلبستگی فرد به سازمان را نشان می‌دهد.

### ج) رضایت شغلی

این نگرش فرد نسبت به شغل خود است. میزان رضایت از شغلی به شغل دیگر و همچنین از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

## نتیجه‌گیری

نگرش‌ها رفتارهای مجرد را پیش‌بینی نمی‌کنند، نگرش‌ها با رفتارهای متعدد (الگوهای رفتاری) مرتبط هستند. نگرش‌ها از طریق تأثیرگذاری بر قصد بر رفتار تأثیر می‌گذارند، نیت پیش‌بینی‌کننده بهتر رفتار است، برای درک مقاصد و رفتارها، باید در مورد باورها و نگرش‌ها آگاهی داشت که این در رابطه با تغییر نگرش ضروری است. با نگرش بد هرگز نمی‌توانید روز مثبتی داشته باشید. با نگرش مثبت هرگز نمی‌توانید روز بدی داشته باشید. چیزها همانطور که شما فکر می‌کنید هستند، زیرا شما فکر می‌کنید آنها اینگونه هستند.

## **فصل پنجم**

**آیا موانع می توانند نگرش را تقویت کنند**

## مقدمه

بزرگ‌ترین نبردی که با شکست مواجه می‌شود در درون شما رخ می‌دهد، نه در بیرون از شما. دیوید بیلز و تد اورلند دو نفر از هنرمندان حوزه مجسمه‌سازی؛ داستانی را در مورد یک معلم هنر روایت می‌کنند که آزمایشی را با سیستم نمره دهی خود برای دو گروه از دانش‌آموزان انجام داد. این تمثیلی درباره فواید شکست است. در اینجا اتفاقی افتاده است:

معلم سفالگری در روز افتتاحیه اعلام کرد که کلاس را به دو گروه تقسیم می‌کند. او گفت که تمام کسانی که در سمت چپ کارگاه هستند، صرفاً بر اساس کمیت کاری که تولید کرده‌اند، درجه‌بندی می‌شوند، و همه کسانی که در سمت راست هستند صرفاً بر اساس کیفیت آن. روش او ساده بود: در روز آخر کلاس، ترازو کوره خود را می‌آورد و کار گروه «کمیت» را وزن می‌کرد: پنجاه پوند گلدان با درجه «A»، چهل پوند به «B» و الی آخر. با این حال، آنهایی که بر اساس «کیفیت» درجه‌بندی می‌شدند، باید فقط یک گلدان تولید می‌کردند - البته یک گلدان عالی - تا نمره «A» بگیرند. خوب، زمان درجه‌بندی فرا رسید، یک واقعیت عجیب آشکار شد: آثار با بالاترین کیفیت همه توسط گروهی که از نظر کمیت درجه‌بندی شدند تولید شده بودند. به نظر می‌رسید در حالی که گروه «کمیت» مشغول انجام انبوهی از کارها و درس گرفتن از اشتباهات خود بودند، گروه «کیفیت» در مورد کمال نظریه‌پردازی می‌کردند و در نهایت چیزی بیش از نظریه‌های بزرگ و توده‌ای از خاک رس مرده برای نشان دادن تلاش‌هایشان نداشتند. (۵)

مهم نیست که اهداف شما در حوزه هنر، تجارت، وزارت، ورزش یا روابط باشد. تنها راهی که می‌توانید جلو بروید این است که زود شکست بخورید، اغلب شکست بخورید و در آینده نیز شکست را تجربه کنید تا در نهایت بتوانید موفق بشوید (شکست پل پیروزیست).

## سفر کنید

من هر سال در کنفرانس های متعدد رهبری را به هزاران نفر آموزش می دهم. و یکی از بزرگترین نگرانی های من همیشه این است که برخی از مردم پس از این رویدادها وقتی به خانه می روند چیزی در زندگی آنها تغییر نکند. آنها از «نمایش» لذت می برند، اما در اجرای هر یک از ایده هایی که به آنها ارائه شده است، شکست می خورند. من مدام به مردم می گویم: ما به رویدادها بیش از حد اهمیت می دهیم و فرایندها را دست کم می گیریم. هر رویایی که هر کسی به آن رسیده است به دلیل تعهد به یک فرآیند بوده است. (این یکی از دلایلی است که من کتاب می نویسم و برنامه های صوتی ایجاد می کنم، تا مردم بتوانند در روندهای رشد مداوم شرکت کنند.) مردم به طور طبیعی به اینرسی تمایل دارند (حفظ حالت موجود). به همین دلیل است که خودسازی چنین مبارزه ای است. اما به همین دلیل است که ناملايمات و سختی ها در قلب هر موفقیت نهفته است. روند (فرایند) موفقیت از طریق شکست های مکرر و تلاش مداوم برای صعود به سطوح بالاتر صورت می گیرد.

*برای دستیابی به رویاهای خود، باید سختی ها را در آغوش بگیرید و*

*شکست را به بخشی منظم از زندگی خود تبدیل کنید.*

*اگر شکست نمی خورید، احتمالاً واقعاً رو به جلو حرکت نمی کنید.*

وقتی صحبت از رویارویی با شکست به میان می آید، اکثر مردم با اکراه تصدیق می کنند که هر فردی برای موفقیت باید از سختی ها عبور کند. آنها تصدیق خواهند کرد که برای پیشرفت باید گهگاهی شکست را تجربه کنید. اما من معتقدم که موفقیت تنها زمانی حاصل می شود که این فکر را یک قدم جلوتر ببرید. برای رسیدن به رویاهایتان، باید سختی ها را در آغوش بگیرید و شکست را به بخشی منظم از زندگی خود تبدیل کنید. اگر شکست نمی خورید، احتمالاً واقعاً رو به جلو نمی روید.

## مزایای سختی ها

روان شناس دکتر جويس برادرز می گوید: «فردی که به موفقیت علاقه مند است باید یاد بگیرد که شکست را بخشی سالم و اجتناب ناپذیر از روند رسیدن به اوج بداند.» سختی ها و شکستی که اغلب ناشی از آن است را نباید تنها در فرآیند موفقیت انتظار داشت. آنها باید به عنوان یک بخش کاملاً حیاتی از آن در نظر گرفته شوند. در واقع، مزایای سختی ها بسیار است.



به برخی از دلایل کلیدی برای پذیرش ناملايمات و استقامت در برابر آنها نگاهی بیندازیم:

### ۱- سختی ها تاب آوری ایجاد می کند

هیچ چیز در زندگی به اندازه سختی ها و شکست، تاب آوری ایجاد نمی کند. مطالعه‌ای در مجله تایم در اواسط دهه ۱۹۸۰، انعطاف‌پذیری باورنکردنی گروهی از مردم را توصیف کرد که سه بار شغل خود را به دلیل بسته شدن کارخانه از دست داده بودند. روانشناسان انتظار داشتند که آنها دلسرد شوند، اما آنها به طرز شگفت آوری خوش بین بودند. سختی های آنها در واقع یک مزیت ایجاد کرده بود. از آنجایی که آنها قبلاً شغل خود را از دست داده بودند و حداقل دو بار شغل جدیدی پیدا کرده بودند، بهتر از افرادی که فقط در یک شرکت کار کرده بودند و خود را بیکار می دیدند، می توانستند با مشکلات مقابله کنند. (۶)

### ۲- سختی ها، کمال را توسعه می دهند

سختی ها می توانند شما را بسازند اگر اجازه ندهید اوقات شما را تلخ کنند. چرا؟ زیرا باعث رشد بصیرت و کمال شما می شوند. ویلیام سارویان، رمان‌نویس آمریکایی می گوید: «آدم‌های شایسته، همیشه خوب هستند، زیرا آنها با درس گرفتن از شکست ها به بصیرت رسیده‌اند. می دانید که اغلب ما از موفقیت ها درس های بسیار کمی می گیریم.» همانطور که جهان با سرعت و سرعت بیشتری در حال تغییر است، کمال (بلوغ) همراه با انعطاف پذیری اهمیت فزاینده ای پیدا می کند. این ویژگی ها از تغییرات زمانه ناشی می شود. جان کوتر، استاد دانشکده بازرگانی هاروارد، می گوید: «می‌توانم تصور کنم گروهی از مدیران ۲۰ سال پیش درباره یک نامزد برای یک شغل عالی بحث می کردند و می گفتند: «این مرد در ۳۲ سالگی شکست بزرگی داشته است.» همه می گویند: «بله. بله. این نشانه بدی است.» می‌توانم تصور کنم که همان گروه امروز یک نامزد را در نظر می گیرند و می گویند: «آنچه مرا در مورد این مرد نگران می کند این است که او هرگز شکست نخورده است.» (۷) مشکلاتی که با آن روبرو هستیم و بر آن‌ها غلبه می کنیم، ما را برای مشکلات آینده آماده می کنند.

### ۳- سختی ها بر روی عملکرد تاثیر می گذارند

لوید اوگیلوی می گوید یکی از دوستانش که در جوانی بازیگر سیرک بود، تجربه‌اش از یادگیری کار روی طناب بندبازی را این طور توصیف کرد:

هنگامی که می دانید تور زیر شما، شما را می گیرد، دیگر نگران افتادن خود نیستید. شما در واقع یاد می گیرید که اگر افتادید بدون صدمه فرود بیایید! معنی آن این است که می توانید روی حفظ تعادلتن روی طناب بندبازی که در حال نوسان است تمرکز کنید، نه روی افتادننتان، زیرا سقوطهای مکرر در گذشته شما را متقاعد کرده است که تور در هنگام افتادن کاملاً محکم و قابل اعتماد است. نتیجه بارها افتادن و حفاظت شدن توسط تور، ایجاد اعتماد به نفس بالا و جسارت حرکت بدون واهمه روی طناب بندبازی است. وقتی می افتی با هر بار افتادن باعث می شود بیشتر ریسک کنید. (۸)

تا زمانی که فرد از تجارب شخصی خود درس نگیرد که می تواند در سختی ها زندگی کند، تمایلی ندارد سنت های بی معنا را کنار بگذارد، عملکرد سازمانی خود را افزایش دهد، یا خود را به چالش بکشد تا محدودیت های فیزیکی اش را از بین ببرد. شکست به افراد کمک می کند تا در وضعیت موجود تجدید نظر کنند.

#### ۴- سختی ها فرصت های بیشتری را فراهم می کنند

من معتقدم که با حذف مشکلات پتانسیل ما محدودتر می شود. تقریباً هر کارآفرین موفق را که دیده ام داستان های متعددی از سختی ها و شکست ها دارد که درها را به روی فرصت های بزرگتری برایش باز کرده اند. به عنوان مثال، در سال ۱۹۷۸، برنی مارکوس، پسر یک کابینت ساز فقیر روسی در نیوآرک، نیوجرسی، از هندی دن که یک خرده فروش سخت افزاری بود، اخراج شد. این امر مارکوس را بر آن داشت تا با همکاری آرتور بلنک کسب و کار خاص خود را راه اندازی کند. در سال ۱۹۷۹، آنها اولین فروشگاه خود را در آتلانتا، جورجیا افتتاح کردند. که به آن انبار خانه<sup>۱</sup> می گفتند. امروزه، هوم دپات دارای بیش از ۷۶۰ فروشگاه است که بیش از ۱۵۷۰۰۰ نفر را در استخدام خود دارد. آنها کسب و کارشان را گسترش دادند تا فعالیت خارج از کشور را نیز در بر گیرد. و هر سال بیش از ۳۰ میلیارد دلار فروش دارند.

من مطمئن هستم که برنی مارکوس از اخراج شدن از کارش در «هندی دن» خیلی خوشحال نبود. اما اگر این اتفاق نمی افتاد، چه کسی می داند که آیا به موفقیتی که امروز دارد می رسید یا خیر.

#### ۵- سختی ها باعث نوآوری می شوند

در اوایل قرن بیستم، پسری که خانواده اش از سوئد به ایلینوی مهاجرت کرده بودند، یک بیست و پنج سنتی را جهت خرید کتابی در زمینه عکاسی برای یک ناشر فرستاد. چیزی که او در عوض دریافت کرد، کتابی در مورد

---

<sup>۱</sup> - home depot

عروسک گردانی بود. او چه کار کرد؟ او خود را تطبیق داد و بطن گویی را آموخت. او ادگار برگن بود و برای بیش از چهل سال با کمک یک آدمک چوبی به نام چارلی مک کارتی تماشاگران را سرگرم کرد.

توانایی نوآوری در قلب خلاقیت است - یک جزء حیاتی در موفقیت. جک ماتسون، استاد دانشگاه هوستون، این واقعیت را تشخیص داد و دوره ای را ایجاد کرد که دانشجویانش آن را "شکست ۱۰۱" می نامند. در آن، ماتسون از دانش آموزان می خواهد که ماکت هایی از محصولاتی بسازند که شاید هیچ کس حاضر به خرید آنها نیست. هدف او این است که دانش آموزان شکست را با نوآوری یکی بدانند. به این ترتیب آنها خود را از قید و بندهای مرسوم آزاد می بینند تا چیزهای جدیدی را امتحان کنند. ماتسون می گوید: «آنها یاد می گیرند که دوباره خرابی ها را پر کنند و دوباره آماده تیراندازی شوند.» اگر می خواهید موفق شوید، باید یاد بگیرید که در نحوه انجام کارها تغییراتی ایجاد کنید و دوباره تلاش کنید. سختی ها به توسعه این توانایی ها کمک می کنند.

## ۷- انگیزه های در پس ناملایمات

سال ها پیش، زمانی که بیر برایانت مربی تیم فوتبال دانشگاه آلاباما، کریمسون تایید بود. در حالی که کمتر از دو دقیقه به پایان کوارتر چهارم باقی مانده بود، تنها با شش امتیاز پیش بود. برایانت، کوارتریک خود را با دستوراتی به بازی فرستاد تا بازی را آرام کند و بازی تمام شود.

در جمع، کوارتریک گفت مربی می گوید امن بازی کنید، این چیزی است که ایشان انتظار دارند. بیایید آنها را سورپرایز کنیم." و با آن، او یک بازی گذار نامید.

وقتی مدافع از پشت پاس را پرتاب کرد، مدافع کرنر که یک بازیکن سرعتی بود، توپ را قطع کرد و به سمت منطقه پایانی حرکت کرد و انتظار داشت که یک تاج داوون به ثمر برساند. کوارتریک که بازیکن سرعتی نبود، بعد از کرنر از زمین بلند شد و از پشت روی خط پنج قدم او را تکل کرد. او این بازی را نجات داد.

بعد از تمام شدن ساعت، مربی حریف به بیر برایانت نزدیک شد و گفت: «این چه کاری است که کوارتریک شما کرد؟ از پشت سرم را به سرعت دوید!»

برایانت پاسخ داد: «مردان شما برای شش امتیاز می دویدند. مردان من برای جانشان می دویدند.»

هیچ چیز به اندازه سختی و گرفتاری نمی تواند به انسان انگیزه بدهد. پت مک کورمیک، غواص المپیک گفت: «به نظر من شکست یکی از انگیزه های بزرگ است. پس از باخت کوچک در مسابقات ۱۹۴۸، می دانستم که چقدر

می توانم واقعاً خوب باشم. این شکست بود که تمام حواسم را روی تمرینات و اهدافم متمرکز کرد.» مک کورمیک در المپیک لندن در همان سال دو مدال طلا و چهار سال بعد در هلسینکی دو مدال طلا گرفت.

اگر بتوانید از شرایط منفی که در زندگی با آن روبرو هستید عقب نشینی کنید، می توانید دریابید که تجربیات منفی شما مزایای مثبتی دارد. این تقریباً همیشه درست است. شما فقط باید مایل باشید به دنبال آنها بگردید - و سختی هایی را که تجربه می کنید خیلی شخصی نگیرید.

بنابراین اگر شغل خود را از دست دادید، به انعطاف پذیری که در حال توسعه آن هستید فکر کنید. اگر چیزی جسورانه را امتحان کردید و زنده ماندید، به آنچه در مورد خودتان آموخته اید فکر کنید که چگونه به شما کمک می کند تا چالش های جدید را تحمل کنید. اگر رستورانی سفارش شما را اشتباه دریافت کرد، بفهمید که این فرصتی است برای یادگیری یک مهارت جدید. و اگر در زندگی حرفه ای خود با یک حادثه تصادف قطار مواجه شدید، به بلوغی که در حال رشد در شما است فکر کنید. علاوه بر این، بیل وان می گوید: «در بازی زندگی، داشتن چند باخت زودهنگام ایده خوبی است، که شما را از فشار تلاش برای حفظ یک فصل شکستناپذیر رها می کند.» همیشه موانع را در کنار اندازه رویایی که دنبال می کنید اندازه بگیرید. همه چیز در نحوه نگاه شما به آن است. سعی کنید، و می توانید خوبی ها را در هر تجربه بدی بیابید.

### **چه چیزی می تواند بدتر باشد؟**

یکی از باورنکردنی ترین داستان های غلبه بر سختی ها و موفقیت های بدست آمده، داستان یوسف پیغمبر است. ممکن است با داستان آشنا باشید. او یازدهمین پسر از دوازده پسر حضرت یعقوب در یک خانواده ثروتمند در کنعان بود که تجارتشان دامداری بود. یوسف در نوجوانی برادرانش را از خود دور کرد: اولاً، او محبوب پدرش بود، اگرچه کوچکترین برادر بود. دوم، هر زمان که برادرانش کارشان را درست انجام نمی دادند به پدرش می گفت. و ثالثاً این اشتباه را مرتکب شد که به برادران بزرگترش گفت که روزی سرور و رئیس آنها خواهد شد. ابتدا گروهی از برادرانش می خواستند او را بکشند، اما برادر بزرگتر، روبن، آنها را از این کار منع کرد. بنابراین یک روز در غیاب روبن، برادران دیگرش او را در چاهی انداختند و در نهایت او را به بردگی فروختند.

یوسف به مصر رفت و پوتیفار فرمانده گارد مصر، او را به بردگی خرید و در منزل ایشان مشغول به کار شد. یوسف به دلیل مهارت رهبری و مدیریت خود، به سرعت رتبه های ترقی را طی کرد و خیلی زود اداره کل قصر پوتیفار را عهده دار شد. او از یک موقعیت بد بهترین استفاده را می کرد. اما بعداً اوضاع بدتر شد. ذلیخا همسر پوتیفار

عاشقش شد و سعی کرد او را متقاعد کند که با او همبستر شود. وقتی او نپذیرفت، وی را متهم کرد که به او دست درازی نموده و پوتیافر را مجبور کرد که یوسف را به زندان بپردازد.

## از بردگی تا زندان

در آن زمان یوسف تقریباً در بدترین موقعیت ممکنه که میتوانست قرار داشته باشد، بود. او از خانواده اش جدا شده بود و دور از وطن، در سرزمینی بیگانه به عنوان یک برده به زندان افتاده بود. اما باز هم از یک موقعیت سخت بهترین استفاده را کرد. طولی نکشید که با رفتار درست و درایتش، و همچنین لطف رئیس زندان مسؤل تمام زندانیان و تمام فعالیت های روزانه زندان شد.

زمانی که یوسف در زندان بود، این فرصت را پیدا کرد که با یکی از زندانیان دیگر که یکی از مقامات دربار فرعون، رئیس حجامت بود، ملاقات کند. و یوسف توانست با تعبیر خوابی که آن مرد دیده بود به او لطفی کند. یوسف وقتی دید که آن مقام مسؤل از وی خوشش آمده و قدردان وی است، در عوض از او درخواستی کرد.

یوسف از وی خواست که «وقتی از زندان آزاد شد، وی به یاد داشته باشد و نزد فرعون وساطت وی را بکند تا هرچه زودتر از این زندان رهایی یابد. میگفت چونکه من به زور از سرزمین عبرانیان آورده شده ام و حتی در اینجا نیز کار خلافی انجام نداده ام که مستحق زندانی شدن باشم.»

یوسف چند روز بعد، هنگامی که این مقام به سرکارش برگشت و مورد لطف و تفقد حاکم قرار گرفت، امید زیادی برای آزادی داشت. او انتظار داشت که هر لحظه خبر آزادیش از جانب فرعون را دریافت کند. اما به امر خداوند دو سال گذشت تا اینکه وقتی که فرعون دنبال یک معبر خواب خوب جهت تعبیر خوابش می گشت ناگهان پیاپی به یاد یوسف افتاد.

## سرانجام و نتیجه کار

سرانجام یوسف توانست خواب فرعون را به خواب دیده بود که هفت گاو لاغر از نیل بیرون آمدند و هفت گاو چاق را خوردند را تعبیر کند، تعبیر خوابش این بود که هفت سال بارندگی و آبادانی و بعد از آن هفت سال خشکسالی و قحطی خواهیم داشت. از آنجا که وی چنین حکمت بزرگی را از خود نشان داد، حاکم مصر یوسف را معاون خود و مسؤل کل پادشاهی نمود. در نتیجه رهبری، برنامه ریزی و سیستم ذخیره غذای یوسف، در زمان خشکسالی و قحطی هفت ساله خاورمیانه، جان هزاران نفر از جمله خانواده خودش را نجات داد.

هنگامی که برادرانش بیست سال پس از فروختن او به بردگی برای رهایی از قحطی به مصر سفر کردند، متوجه شدند که برادرشان یوسف نه تنها زنده است، بلکه دومین نفر قدرتمندترین پادشاهی جهان است. کمتر کسی است که از ناملایمات و سختی های سیزده ساله اسارت به عنوان برده و زندانی استقبال کند. اما تا آنجا که می دانیم، یوسف هرگز امید و ایمان خود را از دست نداد. از برادرانش هم کینه ای به دل نگرفت.

پس از مرگ پدرشان، او به آنها گفت: «شما قصد داشتید به من آسیب برسانید، اما خدا به من لطف و عنایت داشت و باعث شد که من وسیله نجات جان بسیاری از مردم شوم.» یوسف مزایا و نتایج مثبت را در تجربیات منفی خود یافت. و اگر او توانست که این کار را انجام دهد، ما نیز می توانیم. برای کمک به شما در انجام این کار، باید قدم بعدی را در مورد نگرش بردارید. شما باید بتوانید با شکست ها برخورد مثبتی داشته باشید.

# فصل ششم

## شکست چیست

فرد موفق کسی است که طعم شکست را چشیده است، با این حال هرگز خود را شکست خورده نمی داند. دیوید برینکلی سال‌ها پیش در مصاحبه‌ای از آن لندرز، مقاله‌نویس مشاوره‌ای پرسید که اغلب از خوانندگان چه سؤالی دریافت می‌کرد. او پاسخ داد: «من چه مشکلی دارم؟»

پاسخ لندرز چیزهای زیادی را در مورد ماهیت انسان آشکار می‌کند. بسیاری از مردم با احساس شکست دست و پنجه نرم می‌کنند که مخرب‌ترین آنها افکار مشکوک در مورد خود هستند. در قلب این تردیدها و احساسات یک سوال اصلی وجود دارد: آیا من یک شکست خورده هستم؟ و این یک مشکل اساسی است، زیرا من معتقدم تقریباً غیرممکن است که هر فردی باور کند که او یک شکست خورده است و در عین حال موفق هم باشد. در عوض، شما باید با نگرش درست با شکست روبرو شوید و احتمال شکست در آینده را محدود کنید.

به نظر می‌رسد که مقاله نویسان حوزه مشاوره مانند آن لندرز فقید و نویسندگان طنز تشخیص می‌دهند که حفظ نگرش خوب در مورد خود برای غلبه بر ناملایمات و اشتباهات مهم است. ارما بامبک فقید، که تا چند هفته قبل از مرگش در سال ۱۹۹۶، یک ستون طنز هفتگی به صورت سندیکایی می‌نوشت، درک محکمی از معنای استقامت و شکست بدون در نظر گرفتن شکست بیش از حد داشت.

### **از دختر نویسنده ترحیم تا دختر جلد مجله تایم**

ارما بامبک با شروع کارش راهی را طی کرد که پر از ناملایمات بود. او در اوایل زندگی به روزنامه نگاری روی آورد. اولین کار او زمانی که نوجوان بود به عنوان دختری که امورات مربوط به ستون ترحیم در مجله دیتون هرالد را انجام می‌داد استخدام شد. اما هنگامی که او به کالج در دانشگاه اوهایو رفت، یک مشاور هدایت تحصیلی به او توصیه کرد: «نوشتن را فراموش کند.» اما او نپذیرفت. بعداً به دانشگاه دیتون رفت و در سال ۱۹۴۹ با مدرک زبان انگلیسی فارغ التحصیل شد. بلافاصله پس از آن، او به عنوان نویسنده شروع به کار کرد - برای ستون ترحیم و صفحه زنان.

آن سال در زندگی شخصی اش دچار یک سری ناملایمات شد. وقتی ازدواج کرد، یکی از بزرگترین آرزوهایش مادر شدن بود. اما پزشکان به او گفتند که او قادر به بچه دار شدن نیست. آیا او تسلیم شد و خود را شکست خورده دانست؟ نه، او و همسرش امکان فرزندخواندگی را بررسی کردند و سپس یک دختر را به فرزندپذیری قبول کردند.

دو سال بعد ارما در عین ناباوری باردار شد. اما حتی این موضوع نیز همراه با یک سری مشکلات بود. در چهار سال او چهار بارداری را تجربه کرد، اما تنها دو نوزاد از آن چهار بار سالم متولد شدند.



در سال ۱۹۶۴، ارما توانست سردبیر یک روزنامه کوچک محلی به نام کترینگ آکوود تایمز را متقاعد کند که به او اجازه دهد یک ستون طنز هفتگی بنویسد. علیرغم دریافت تنها سه دلار رقت انگیز به ازای هر مقاله، او به نوشتن خود ادامه داد. و این دری را به روی او باز کرد، سال بعد به او این فرصت داده شد که سه بار در هفته برای کارفرمای قدیمی خود، دیتون ژورنال-هرالد، یک ستون بنویسد. تا سال ۱۹۶۷ ستون او صنفی شد و توسط بیش از نهمصد روزنامه منتشر شد.

برای کمی بیش از سی سال ارما ستون طنز خود را نوشت. در آن زمان او پانزده کتاب منتشر کرد، به عنوان یکی از بیست و پنج زن تأثیرگذار در آمریکا شناخته شد، اغلب در برنامه تلویزیونی صبح بخیر آمریکا ظاهر شد، بر روی جلد مجله تایم قرار گرفت، و افتخارات بیشماری کسب کرد (مانند مدال افتخار انجمن سرطان آمریکا)، و پانزده درجه افتخاری دیگر نیز به وی اعطا گردید.

### **به دوش کشیدن مشکلات بیش از آنچه سهمش باشد**

اما در این مدت، ارما بامبک نیز مشکلات و آزمایشات باورنکردنی را تجربه کرد، از جمله سرطان سینه، ماستکتومی و نارسایی کلیه. و او از به اشتراک گذاشتن دیدگاه خود در مورد تجربیات زندگی خود خجالت نمی کشید:

من در شروع کلاس هایم در دانشگاه در خصوص این موضوعات صحبت می کنم و به همه می گویم که من آن بالا هستم و آنها در پایین، نه به خاطر موفقیت های من، بلکه به خاطر شکست ها و مشکلاتی که تجربه کرده ام. سپس همه این مشکلات و سختی ها را در یک آلبوم کمدی که دو نسخه از آن در بیروت فروخته شد، منتشر کردم، طنزی که تقریباً به اندازه تهیه یک دونات در خانه ما طول کشید. با امضای کتاب که در آن دو نفر را جذب خود کردم: یکی که مسیر دستشویی را می خواست و دیگری که می خواست میز تحریر بخرد. چیزی که باید به خود بگوئید این است: «من یک شکست خورده نیستم. من در انجام کاری شکست خوردم.» بین زندگی شخصی و شغلی تفاوت زیادی وجود دارد. من دوتا از نوزادانم و والدینم را از دست داده ام، سرطان داشتم و نگران بچه هام بودم. ترفند این است که همه چیز به نگرش درست شما بستگی دارد، و این کاری است که من در زندگی ام انجام می دهم. (۹)

این نگرش برنده بودن، ارما بامبک را روی پای خود نگه داشت. (او دوست داشت از خود به عنوان «مادر سابق خانه و نویسنده ترحیم» یاد کند.) همچنین او با تحمل ناامیدی ها، دردها، جراحی ها و دیالیز روزانه کلیه تا زمان مرگش در شصت و نه سالگی زندگی را ادامه داد - و نوشت.

### **پشت هر موفقیتی شکستی بوده است**

هر فرد موفق‌تری که می‌بینید روزی شکست را تجربه کرده است، اما هرگز خود را شکست خورده ندانسته است. به عنوان مثال، امپراتور فردیناند به ولفگانگ موتزارت، یکی از نوابغ آهنگسازی، گفت که اپرای او ازدواج فیگارو «بسیار پر سر و صدا» و حاوی «نت‌های بسیار زیادی» است. ونسان ون گوگ، هنرمندی که اکنون نقاشی‌هایش در حراجی‌ها رکوردهای زیادی از نظر مبلغ فروش برایش به ارمغان می‌آورند، در طول زندگی خود تنها یک نقاشی فروخت. توماس ادیسون، پرکارترین مخترع تاریخ، در جوانی به ایشان گفتند که خنگ است و مدرسه قادر به آموزش وی نیست. و آلبرت انیشتین، بزرگترین متفکر زمان ما، یکی از اساتید مدرسه مونیخ به وی گفت که او هرگز به جایی نخواهد رسید.

من فکر می‌کنم می‌توان با اطمینان گفت که برای همه افراد موفق دلایل متعددی آورده می‌شود که باور کنند شکست خورده‌اند. اما با وجود این، آنها مثبت‌اندیش می‌مانند و استقامت می‌کنند. در مواجهه با ناملایمات، طرد شدن و ناکامی‌ها، آنها همچنان به خود ایمان دارند و خود را شکست خورده نمی‌دانند. آنها تصمیم می‌گیرند که نگرش درستی در مورد شکست ایجاد کنند.

## مواجهه با شکست عزت نفس کاذب نیست

من برای تحسین مردم، به ویژه کودکان، ارزش زیادی قائل هستم. در حقیقت، من معتقدم که مردم در حد انتظار شما ظاهر خواهند شد. اما من هم معتقدم که باید تعریف و تمجید خود را بر اساس حقیقت بنا کنید. شما باید در مورد دیگران حسن نظر داشته باشید و آنها را تشویق کنید. من برای تشویق و رهبری دیگران از این رویکرد استفاده می‌کنم:

ارزش قائل شدن برای آنها.

تحسین تلاش آنها.

پاداش دادن به عملکرد ایشان.

من با همه از این روش استفاده می‌کنم. حتی یک شکل از آن را برای خودم استفاده می‌کنم. وقتی کار می‌کنم، تا زمانی که کار تمام نشده است، به خودم پاداش نمی‌دهم. وقتی به انتهای یک کار یا پروژه نزدیک می‌شوم، بهترین تلاشم را می‌کنم و مهم نیست که چه نتایجی حاصل می‌شود، وجدانم راحت است چون حداکثر تلاش خود را نموده‌ام. و شب‌ها راحت سرم را بر بالین می‌گذارم. و مهم نیست کجا شکست می‌خورم یا چند اشتباه مرتکب می‌شوم، من اجازه نمی‌دهم به عنوان یک شخص ارزشم کم شود. همانطور که گفته می‌شود، «خداوند از افرادی استفاده می‌کند که شکست می‌خورند، زیرا غیر از این راه دیگری وجود ندارد.»

این امکان وجود دارد که نگرش مثبتی نسبت به خود ایجاد کنید، صرف نظر از اینکه در چه شرایطی هستید یا چه نوع سابقه ای دارید.

## هفت توانایی مورد نیاز برای عدم توقف در مواجهه با شکست ها

در اینجا هفت توانایی افراد موفق وجود دارد که آنها را قادر می سازد وقتی شکست می خورند، آن را شخصی نگیرید و رو به جلو حرکت کنند و متوقف نشوند:

### ۱- عدم تسلیم شدن

نویسنده جیمز آلن می گوید: «انسان به معنای واقعی کلمه همان چیزی است که فکر می کند، شخصیت او مجموع کامل تمام افکار اوست.» به همین دلیل مهم است که مطمئن شوید تفکر شما در مسیر درست قرار دارد یا نه.

افرادی که تسلیم نمی شوند به تلاش خود ادامه می دهند، زیرا ارزش خود را بر اساس عملکرد خود قرار نمی دهند. در عوض، آنها یک تصویر درونی از خود دارند. آنها به جای اینکه بگویند «من یک شکست خورده هستم» می گویند «من این یکی را از دست دادم» یا «اشتباه کردم».

روانشناس مارتین ای سلیگمن معتقد است وقتی شکست می خوریم دو انتخاب داریم: می توانیم شکست خود را درونی کنیم و مسولیت آن را بپذیریم، یا آن را به عوامل بیرونی ربط بدهیم. سلیگمن می گوید «افرادی که هنگام شکست خوردن خود را سرزنش می کنند، فکر می کنند که بی ارزش، بی استعداد و دوست داشتنی نیستند.» «افرادی که رویدادهای بیرونی را مقصر می دانند، وقتی اتفاقات بدی رخ می دهد، عزت نفس خود را از دست نمی دهند.» (۱۰) برای حفظ دیدگاه درست، مسولیت اعمال خود را بپذیرید، اما آن را شخصی سازی نکنید، یعنی آن را منتصب به ضعف و ناتوانی شخصی خود نکنید.

### ۲- شکست را موقتی ببینید

افرادی که شکست را شخصی سازی می کنند، مشکل را به عنوان سوراخی می بینند که برای همیشه در آن گیر کرده اند. اما افراد موفق، مشکلات را موقتی می بینند. برای مثال، هری اس. ترومن، رئیس جمهور ایالات متحده را در نظر بگیرید. در سال ۱۹۲۲ او سی و هشت ساله بود، بدهکار و بیکار. در سال ۱۹۴۵ او قدرتمندترین رهبر

جهان آزاد بود و بالاترین مقام را در این سرزمین به دست آورد. اگر شکست را دائمی می دید، گیر می کرد و هرگز به تلاش خود ادامه نمی داد و به توانایی های خود ایمان نداشت.

### ۳- شکست ها را به عنوان یک رویداد لحظه ای ببینید

نویسنده لئو بوسکالیا یک بار در مورد تحسین خود از متخصص آشپزی جولیا چایلد صحبت کرد: من عاشق نگرش او هستم. او می گوید، امشب قراره سوفله درست کنم، او این را می کوبد و آن را به هم می زند، و چیزهایی را روی زمین می اندازد و ... و همه این کارهای شگفت انگیز را انجام می دهد. بعد سوفله را می گیرد و در فر می گذارد و کمی با شما صحبت می کند. سرانجام، او می گوید: «حالا آماده است!» اما وقتی در فر را باز می کند، سوفله مانند پنکیک صاف شده است. اما آیا او وحشت می کند یا اشک می ریزد؟ نه. او لبخند می زند و می گوید: خب، شما نمی توانید همیشه برنده باشید. نوش جانان. وقتی افراد موفق شکست می خورند، آنها این موضوع را یک رویداد لحظه ای می دانند، نه یک اپیدمی مادام العمر. این یکموضوع شخصی نیست. اگر می خواهید موفق شوید، اجازه ندهید هیچ حادثه ای دیدگاه شما را نسبت به خودتان تغییر دهد.

### ۴- انتظاراتتان واقع بینانه باشد

هر چه موفقیتی که می خواهید به دست آورید بیشتر باشد، آمادگی ذهنی بیشتری برای غلبه بر موانع و استقامت بیشتری لازم است. اگر می خواهید در اطراف محله خود قدم بزنید، می توانید انتظار داشته باشید که مشکلات کمی داشته باشید. اما اگر قصد صعود به قله اورست را دارید اینطور نیست.

غلبه بر موانع به زمان، تلاش و توانایی بیشتری نیاز دارد. شما باید با انتظارات معقولانه و منطقی تری روز خود را شروع کنید و وقتی همه چیز عالی پیش نمی رود، احساسات خود را جریحه دار نکنید.

چیزی که در روز افتتاحیه بیسبال در سال ۱۹۵۴ اتفاق افتاد این موضوع را به خوبی نشان می دهد. میلواکی بریوز و سینسیناتی رز با یکدیگر بازی کردند و یک بازیکن تازه کار برای هر تیم اولین بازی خود را در لیگ اصلی در آن بازی انجام داد. این بازیکن تازه کار که برای قرمزها بازی می کرد چهار دبل زد و به تیمش کمک کرد تا با نتیجه ۹-۸ پیروز شود. تازه کار برای میلواکی بریوز هیچ امتیازی کسب نکرد. بازیکن قرمزها جیم گرین گراس بود، نامی که احتمالاً نشنیده اید. ممکن است شخص دیگری که هیچ امتیازی نگرفت برای شما آشنا تر باشد. نام او هنک آرون بود، بازیکنی که به بهترین بازیکن خانگی تاریخ بیسبال تبدیل شد.

اگر انتظارات آرون برای اولین بازی غیرواقعی بود، چه کسی می داند، شاید بیسبال را رها می کرد. مطمئناً او در آن روز از عملکرد خود راضی نبود، اما خودش را یک شکست خورده نمی دانست. بعد از آن او برای مدت طولانی بیش از حد سخت کار کرده بود که به جایگاه واقعی رسید. قرار نبود به راحتی تسلیم شود.

## ۵- روی نقاط قوت تمرکز کنید

یکی دیگر از راههایی که افراد موفق از شخصی سازی شکست جلوگیری می کنند، تمرکز بر نقاط قوتشان است. از باب بوترا، رئیس سابق تیم هاکی نیوجرسی دیویلز، پرسیده شد که چه چیزی باعث برنده شدن می شود. او پاسخ داد: «آنچه برنده ها را از بازنده ها متمایز می کند این است که برنده ها همیشه روی کارهایی که می توانند انجام دهند تمرکز می کنند، نه روی کارهایی که نمی توانند انجام دهند. اگر شخصی تیرانداز خوبی باشد اما اسکیت باز بزرگی نباشد، به او می گوئیم که فقط به شلیک، شلیک و شلیک فکر کند، هرگز به این که شخص دیگری از او در اسکیت رد می شود فکر نکند. ایده این است که موفقیت های خود را به خاطر بسپارید.

«اگر نقطه ضعف ذاتی و درونی دارید، نیاز به توجه زیادی دارد. روی آن تمرکز کنید تا زمانی که آن را برطرف کنید. در غیر این صورت، بهترین راه برای جلوگیری از شکست های پیش رو، توسعه و به حداکثر رساندن نقاط قوت خود است.

## ۶- رویکردهای مختلف برای موفقیت

برایان تریسی در روانشناسی دستاوردها در مورد چهار میلیونر می نویسد که در سن سی و پنج سالگی ثروت خود را به دست آوردند. آنها به طور متوسط در هفده کسب و کار شرکت داشتند قبل از اینکه کسب و کاری را بیابند که آنها را به اوج رساند. آنها به تلاش و تغییر ادامه دادند تا اینکه که چیزی را پیدا کردند که برای آنها کارآمد باشد.

افراد موفق مایلند رویکردهای خود را نسبت به مشکلات تغییر دهند. این در هر جنبه ای از زندگی مهم است، نه فقط در تجارت. برای مثال، اگر از طرفداران مسابقات دوومیدانی هستید، بدون شک از تماشای رقابت ورزشکاران در پرش ارتفاع لذت برده اید. من همیشه از پرشی که مردان و زنان در یک رویداد پرش ارتفاع به دست آورند شگفت زده می شوم. آنچه واقعاً جالب است این است که در دهه ۱۹۶۰، این ورزش از طریق یک تغییر اساسی در تکنیک دستخوش تغییراتی شد که به ورزشکاران اجازه داد تا رکوردهای قدیمی را بشکنند و آنها را به سطوح جدیدی ارتقا دهند.

مسئول این تغییر دیک فسبری بود. در جایی که ورزشکاران قبلی از روش استرادل برای پرش ارتفاع استفاده می کردند، که در آن از روی میله در حالی که رو به روی میله بودند، با یک دست و یک پا جلو می رفتند، فوسبوری تکنیکی را توسعه داد که در آن از پشت میله حرکت می کردند. نام آن فسبری فلاپ بود.

توسعه یک تکنیک جدید پرش از ارتفاع یک چیز بود و قبول کردن آن توسط دیگران موضوع دیگری بود. فسبری خاطرنشان کرد: بارها و بارها به من گفته شد که هرگز موفق نخواهم شد، قرار نیست در رقابت ها از آن استفاده شود و این تکنیک به سادگی کار نمی کند. تنها کاری که می توانستم بکنم این بود که شانه هایم را بالا انداختم و بگویم: «فقط باید ببینیم.» و مردم هم دیدند.

فسبری در المپیک مکزیکوسیتی در سال ۱۹۶۸ مدال طلا را به دست آورد و رکورد قبلی المپیک را شکست و یک رکورد جهانی جدید در این روند به نام خود ثبت کرد. از آن زمان، تقریباً همه پرش های بلند کلاس جهانی از تکنیک او استفاده کرده اند. برای رسیدن به اهدافش، فسبوری رویکرد خود را در مورد پرش از ارتفاع تغییر داد و اجازه نداد که نظرات دیگران باعث شود او احساس شکست کند، او نگرش مثبت خود را حفظ کرد.

## ۷- بازگشت به عقب

همه افراد موفق در توانایی بازگشت پس از یک خطا، اشتباه یا شکست مشترک هستند. روانشناس سیمون کاروتز می گوید: «زندگی مجموعه ای از نتایج است. گاهی اوقات نتیجه آن چیزی است که شما می خواهید. بسیار عالی. متوجه بشوید که چه کاری را درست انجام داده اید. گاهی اوقات نتیجه آن چیزی نیست که شما می خواهید. عالی. متوجه بشوید که چه کار کردی تا از این به بعد آن کار را نکنی.» (۱۱) کلید بازگشت به عقب در نگرش شما نسبت به نتیجه است.

افراد موفق می توانند بدون توجه به آنچه اتفاق می افتد به حرکت رو به جلو خود ادامه دهند. و این امکان پذیر است زیرا آنها به خاطر دارند که عدم موفقیت باعث شکست آنها نمی شود. هیچ کس نباید اشتباهات را به صورت شخصی بپذیرد. این بهترین راه برای این است که بعد از شکست خود را جمع کنید و با نگرش مثبت ادامه دهید. هنگامی که این کار را انجام دادید، برای موفقیت آماده هستید، که اتفاقاً موضوع فصل بعدی خواهد بود.

# فصل هفتم

## موفقیت چیست

نگرش تعیین می کند که تا چه حد می توانید در سفر موفقیت پیش بروید. آیا می خواهید موفق شوید؟ مشکل اکثر افرادی که می خواهند موفق باشند این نیست که نمی توانند به موفقیت برسند. مانع اصلی آنها این است که موفقیت را اشتباه درک می کنند. آنها نگرش درستی در مورد آن ندارند. به نقل از مالتین باب کک<sup>2</sup>، یکی از رایج ترین و پرهزینه ترین اشتباهات این است که فکر کنیم موفقیت به دلیل نبوغ، جادو، چیزی یا چیز دیگری است که ما آن را نداریم.»

موفقیت چیست؟ چه شکلی است؟ اکثر مردم تصویر مبهمی از معنای یک فرد موفق دارند که چیزی شبیه به این است:

ثروت بیل گیتس،

هیكل آرنولد شوارتزنگر، (یا تایرا بنکس)،

هوش آلبرت انیشتین،

توانایی ورزشی مایکل جردن،

مهارت تجاری دونالد ترامپ،

ظرافت اجتماعی و متانت جکی کندی،

تخیل والت دیزنی و

قلب مادر ترزا.

این پوچ به نظر می رسد، اما به حقیقت نزدیکتر از آن چیزی است که ما بخواهیم اعتراف کنیم. بسیاری از ما موفقیت را مانند کسی غیر از آنچه هستیم تصور می کنیم. این طرز فکر اشتباه است. اگر سعی می کنید حتی مانند یکی از این افراد شوید، موفق نخواهید شد. شما تقلید بدی از آنها خواهید بود و امکان تبدیل شدن به شخصی که باید باشید را از بین می برید.

## **نگرش نادرست در مورد موفقیت**

---

<sup>2</sup>- Maltbie D. Babcock



حتی اگر از تله فکر کردن به اینکه موفقیت به معنای شبیه بودن به افراد دیگر است اجتناب کنید، باز هم ممکن است نگرش اشتباهی نسبت به موفقیت داشته باشید. بسیاری از مردم به اشتباه آن را با دستیابی به هدف یا رسیدن به مقصد یکی می دانند.

**در اینجا چند مورد از رایج ترین تصورات غلط در مورد موفقیت آورده شده است:**

### ۱- ثروت

احتمالاً رایج ترین سوء تفاهم در مورد موفقیت این است که همان داشتن پول است. بسیاری از مردم بر این باورند که اگر ثروت جمع کنند، موفق خواهند شد. اما ثروت مشکلات کنونی را از بین نمی برد و مشکلات جدیدتری را هم اضافه می کند. اگر این را باور ندارید، به زندگی برندگان لاتاری نگاه کنید. ثروت رضایت یا موفقیت نمی آورد.

### ۲- یک احساس خاص

یکی دیگر از تصورات غلط رایج این است که افراد زمانی به موفقیت می رسند که احساس موفقیت یا خوشحالی کنند. اما تلاش برای احساس موفقیت احتمالاً حتی دشوارتر از تلاش برای ثروتمند شدن است. جستجوی مداوم خوشبختی دلیل اصلی بدبختی بسیاری از مردم است. اگر شادی را هدف خود قرار دهید، تقریباً به طور قطع شکست خواهید خورد. شما در یک ترن هوایی مداوم خواهید بود و با هر تغییر خلق و خویی از موفق به ناموفق تغییر می کنید. زندگی نامطمئن است و احساسات پایدار نیستند. به سادگی نمی توان به شادی به عنوان معیار موفقیت اعتماد کرد.

### ۳- دارایی های خاص و ارزشمند

به زمانی که بچه بودید فکر کنید، به احتمال زیاد زمانی وجود داشته که به شدت چیزی را می خواستید و معتقد بودید که اگر آن چیز را داشته باشید، تغییر قابل توجهی در زندگی شما ایجاد خواهد شد. وقتی نه ساله بودم، یک دوچرخه شوین نقره ای و شرابی بود که برای کریسمس دریافت کردم. اما به زودی متوجه شدم که آن کامیابی یا رضایت بلندمدتی را که می خواستم و انتظارش را داشتم، بهم دست نداد.

این روند در زندگی من تکرار شده است. متوجه شدم زمانی که عضو تیم بسکتبال دبیرستانم شدم، زمانی که رئیس انجمن دانشجویی دانشگاه شدم، یا وقتی اولین خانه ام را خریدم موفقیت حاصل نشد. موفقیت هرگز به دلیل داشتن چیزی که می خواستم به وجود نیامده است. مالکیت در بهترین حالت یک راه حل موقت است. موفقیت را نمی توان از این طریق به دست آورد یا اندازه گیری کرد.

#### ۴- قدرت

چارلز مک الروی یک بار به شوخی گفت: «قدرت معمولاً به عنوان یک ضد افسردگی کوتاه مدت عالی شناخته می شود.» این بیانیه حاوی حقیقت زیادی است، زیرا قدرت اغلب ظاهر موفقیت را نشان می دهد، اما حتی در آن زمان، فقط موقتی است.

احتمالاً پیش از این نقل قول از لرد اکتون مورخ انگلیسی شنیده اید: «قدرت به فساد گرایش دارد و قدرت مطلق فاسد مطلق است.» آبراهام لینکلن این عقیده را تکرار کرد و گفت: «تقریباً همه مردم می توانند مصیبت‌ها را تحمل کنند، اما اگر می خواهید شخصیت یک کسی را آزمایش کنید، به او قدرت بدهید.» قدرت واقعاً یک آزمون شخصیت است. در دستان شخص با صداقت، فایده فوق العاده ای دارد. در دستان ظالم ویرانی وحشتناکی به بار می آورد. قدرت به خودی خود نه مثبت است و نه منفی. و منشأ امنیت یا موفقیت نیست. علاوه بر این، همه دیکتاتورها، حتی کسانی که خیرخواه هستند، در نهایت قدرت را از دست می دهند.

#### ۵- دستاورد<sup>۳</sup>

بسیاری از مردم به چیزی مبتلا هستند که من آن را «بیماری مقصد» می نامم. آنها معتقدند که اگر بتوانند به جایی یا به موقعیتی برسند، کاری انجام دهند یا با فرد مهمی رابطه برقرار کنند موفق خواهند بود. زمانی من هم همچین دیدگاهی نسبت به موفقیت داشتم. من آن را به عنوان تحقق تدریجی یک هدف ارزشمند از پیش تعیین شده تعریف کردم. اما با گذشت زمان متوجه شدم که این تعریف زیاد درست نیست. موفقیت فهرستی از اهداف نیست که باید یکی پس از دیگری بررسی شوند. موفقیت رسیدن به یک مقصد نیست بلکه یک سفر است.

### نگرش صحیح در مورد موفقیت

---

<sup>3</sup>- Achievement

اگر موفقیت یک سفر است، چگونه آن را شروع می کنید؟ برای موفقیت چه چیزی لازم است؟ دو چیز لازم است: نگرش صحیح نسبت به موفقیت و اصول صحیح برای رسیدن به آن. وقتی که موفقیت را به عنوان یک سفر در نظر می گیرید، نسبت به آن نگرش درستی داشته باشید، سپس برای شروع فرآیند آماده شوید. نتایج ممکن است به اندازه تعداد افراد موجود در کره زمین منحصر به فرد باشد، اما روند آن برای همه یکسان است. این تعریف من از موفقیت است:

موفقیت شامل؛

دانستن هدف خود در زندگی،

رشد نمودن برای رسیدن به حداکثر پتانسیل خود،

و کاشت بذرهایی که به نفع دیگران است.

وقتی به این شکل به موفقیت فکر می کنید، متوجه می شوید که چرا باید به آن به عنوان یک سفر نگاه کرد تا یک مقصد. مهم نیست چقدر زندگی می کنید یا تصمیم می گیرید که در زندگی چه کاری انجام دهید، تا زمانی که نگرش درستی در مورد آن داشته باشید، شما همیشه توانایی رشد و توسعه ظرفیت ها و توانایی های خود یا فرصت کمک به دیگران را خواهی داشت. وقتی موفقیت را به عنوان یک سفر می بینید، هرگز مشکل تلاش برای «رسیدن» به یک مقصد نهایی دست نیافتنی را نخواهید داشت. و هرگز خود را در موقعیتی نمی یابید که به هدف نهایی دست یافته باشید، فقط متوجه می شوید که هنوز آنچه که باید باشید نشده اید و به دنبال کار دیگری برای انجام دادن هستید.

**برای درک بهتر جنبه های مختلف موفقیت، اجازه دهید نگاهی به هر یک از آنها بیندازیم:**

## شناختن هدف خود

هیچ چیز نمی تواند جای دانستن هدف شما را بگیرد. هنری جی. کایزر، صنعتگر میلیونر، بنیانگذار آلومینیوم کایزر و همچنین سیستم مراقبت بهداشتی کایزر گفت: شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد نمی توانید به ایده آل ترین حالت ممکن خود دست پیدا کنید مگر اینکه هدفی را در زندگی تعیین کنید.» یا به عبارت دیگر، اگر فعالانه برای کشف هدف خود تلاش نکنید، احتمالاً زندگی خود را صرف انجام کارهای اشتباه خواهید کرد.

من معتقدم که خداوند هر فردی را برای هدفی آفریده است. به گفته ویکتور فرانکل، روانشناس، «هر کس حرفه یا مأموریت خاص خود را در زندگی دارد. همه باید یک وظیفه مشخص را انجام دهند که مستلزم تحقق است. در

آنجا نه می توان او را جایگزین کرد و نه می توان زندگی او را تکرار کرد. بنابراین وظیفه هر کس به اندازه فرصت خاص او برای اجرای آن منحصر به فرد است.» هر کدام از ما هدفی داریم که برای آن خلق شده ایم. مسئولیت ما و بزرگترین لذت ما شناسایی آن است.

در اینجا چند سوال وجود دارد که باید از خود بپرسید تا به شما کمک کند هدف خود را شناسایی کنید:

در جستجو چه چیزی هستیم؟ همه ما آرزوهای بزرگی در ذهن خود داریم، چیزی که با عمیق ترین افکار و احساسات ما صحبت می کند، چیزی که روح ما را به آتش می کشد. شما فقط باید آن را پیدا کنید.

چرا من خلق شدم؟ همه ما با هم متفاوت هستیم. به ترکیب منحصر به فرد توانایی ها، منابع در دسترس، پیشینه شخصی و فرصت های محیطی اطرافتان خوب فکر کنید. اگر به طور عینی این عوامل را شناسایی کنید و خواسته های قلبی خود را کشف کنید، کارهای زیادی برای کشف هدف خود در زندگی انجام داده اید.

آیا به توانایی هایم/ایمان دارم؟ اگر باور نداشته باشید که پتانسیل دارید، هرگز برای رسیدن به آن تلاش نخواهید کرد. شما باید از توصیه رئیس جمهور تئودور روزولت استفاده کنید که گفت: «آنچه را که می توانید را با توجه به آنچه دارید و در جایی که هستید انجام دهید.» اگر این کار را با چشمان دوخته به هدف زندگیتان انجام دهید، چه چیز دیگری می توان از شما انتظار داشت؟

کی شروع کنم؟ پاسخ به این سوال همین حالا است.

## توسعه پتانسیل و قابلیت های خود

اچ.جی.ولز، رمان نویس معروف معتقد است که ثروت، شهرت، جایگاه و قدرت به هیچ وجه معیار موفقیت نیستند. تنها معیار واقعی موفقیت، تناسب بین آن چیزی است که می توانستیم باشیم و آنچه شده ایم. به عبارت دیگر، موفقیت در نتیجه ی ارتقاء دادن پتانسیل های ما به دست می آید. ما تقریباً پتانسیل بی حد و حصری داریم، با این حال تعداد بسیار کمی از مردم برای رسیدن به آن تلاش می کنند. چرا؟ پاسخ در این نهفته است: ما می توانیم هر کاری بکنیم، اما نمی توانیم همه چیز را انجام دهیم. بسیاری از مردم به اطرافیان خود اجازه می دهند تا برای زندگی آنها تصمیم بگیرند. در نتیجه، آنها هرگز خود را وقف اهداف خود نمی کنند. آنها تبدیل به یک سرباز همه کسب و کارها می شوند و استاد هیچکدام. به جای این کار سعی کنید بر یک حرفه متمرکز شوید و در آن مهارت واقعی پیدا کنید. اگر این کار شما را بیش از آنچه دوست دارید توصیف می کند، احتمالاً آماده هستید تا اقداماتی را برای ایجاد تغییر انجام دهید. در اینجا چهار اصل وجود دارد که شما را در مسیر ارتقاء پتانسیل هایبتان قرار می دهد:

## ۱- روی یک هدف اصلی تمرکز کنید

هیچ کس با پراکنده نمودن قابلیت ها و توانایی های جسمی و ذهنی خود در بیست جهت مختلف هرگز به اهداف مد نظرش نرسیده. دستیابی به قابلیت ها و پتانسیل های نهفته درونی مستلزم تمرکز است.

## ۲- بر بهبود مستمر تمرکز کنید

یک بار از دیوید دی گلس، رئیس کمیته اجرایی هیئت مدیره وال مارت پرسیده شد که چه کسی را بیشتر تحسین می کند. پاسخ او سام والتون بنیانگذار وال مارت بود. او خاطرنشان کرد: «از زمانی که او را می شناسم هرگز روزی در زندگی او نبوده است که به نوعی پیشرفت نکرده باشد.» تعهد به بهبود مستمر، کلید دستیابی به پتانسیل و موفقیت شماست.

## ۳- گذشته را فراموش کنید

دوست من جک هیفورد، کشیش کلیسا در مسیر ون نويز، کالیفرنیا، اظهار داشت: «گذشته یک موضوع مرده است، و اگر گذشته را پشت سر خود بکشیم، نمی توانیم حرکت به سمت فردا را سرعت بخشیم.» اگر به الهام نیاز دارید، به افراد دیگری فکر کنید که بر موانع به ظاهر غیرقابل عبور غلبه کرده اند، مانند بوکر تی واشنگتن، هلن کلر و فرانکلین دلانو روزولت. هر کدام از آنها برای دستیابی به چیزهای بزرگ بر مشکلات و گرفتاری های غیر قابل باور غلبه کردند. به یاد داشته باشید، مهم نیست که در گذشته با چه چیزی مواجه شده اید، مهم این است که شما پتانسیل غلبه بر آن را دارید.

## ۴- روی آینده تمرکز کنید

تالار مشاهیر بیسبال یوگی برا اعلام کرد: «آینده آن چیزی نیست که قبلاً بوده.» اگرچه ممکن است این درست باشد، اما آینده هنوز تنها جایی است که باید برویم. پتانسیل شما پیش روی شماست، چه هشت ساله، هجده ساله، چهل و هشت ساله یا هشتاد ساله باشید. شما هنوز جا دارید که خودتان را ارتقا بخشید. فردا می توانید بهتر از امروز شوید. همانطور که ضرب المثل اسپانیایی می گوید: «کسی که به جلو نگاه نمی کند، عقب می ماند.»

## کاشت بذرهایی که به نفع دیگران است

وقتی در زندگی اهداف خود را می دانید و در حال رشد برای رسیدن به حداکثر پتانسیل خود هستید، در مسیر موفقیت قرار دارید. اما یک بخش اساسی دیگر از سفر موفقیت وجود دارد: کمک به دیگران. بدون این جنبه، سفر می تواند تجربه ای تنها و سطحی باشد.

گفته شده است که ما با آنچه به دست می آوریم امرار معاش می کنیم، اما با آنچه می دهیم زندگی می کنیم. آلبرت شوایتزر، پزشک، حکیم و فیلسوف آن را با شدت بیشتری بیان کرد: «هدف از زندگی انسان خدمت کردن، نشان دادن شفقت و اراده برای کمک به دیگران است.» برای او، سفر موفقیتش به آفریقا منتهی شد، جایی که او توانست سال ها به مردم خدمت کند.

برای شما، کاشتن بذرهایی که به نفع دیگران باشد احتمالاً به معنای سفر به کشوری دیگر برای خدمت به فقرا نخواهد بود، مگر اینکه این هدفی باشد که برای تحقق آن به دنیا آمده باشید. (و اگر اینطور باشد، تا زمانی که این کار را انجام ندهید، راضی نخواهید بود.) با این حال، اگر مانند اکثر مردم هستید، کمک به دیگران کاری است که می توانید همینجا در خانه انجام دهید، خواه صرف زمان بیشتر با خود خانواده تان باشد، ارتقاء کارمندی که پتانسیل خود را نشان می دهد، به افراد جامعه کمک می کند یا به خاطر تیم محل کارتان، خواسته های خود را متوقف می کنید. نکته کلیدی این است که هدف خود را پیدا کنید و در حالی که آن را دنبال می کنید به دیگران کمک کنید. دنی توماس، آرتیست، اصرار داشت که «همه ما به دلیلی به دنیا آمده ایم، اما همه ما دلیل آن را نمی دانیم. موفقیت در زندگی ربطی به آنچه در زندگی به دست می آورید یا برای خود انجام می دهید ندارد. این کاری است که شما برای دیگران انجام می دهید.»

ما زندگی را با آنچه به دست می آوریم می سازیم؛

اما ما با آنچه می دهیم زندگی می کنیم.

داشتن دیدگاه درست نسبت به موفقیت می تواند به شما کمک کند نگرش مثبتی نسبت به خود و زندگی داشته باشید، صرف نظر از اینکه در چه شرایطی هستید. و اگر بتوانید به افرادی که رهبری می کنید کمک کنید تا همین دیدگاه را نسبت به موفقیت اتخاذ کنند، می توانید به آنها کمک کنید همیشه امیدوار باشند و موفق شوند. چرا؟ زیرا همه افراد، صرف نظر از سطح استعداد، تحصیلات یا تربیت می توانند هدف خود را بشناسند، به حداکثر پتانسیل خود برسند و بذرهایی را بکارند که به نفع دیگران باشد، و کمک به مردم همان چیزی است که واقعاً رهبری در مورد آن بحث می کند. اما یک حقیقت دیگر وجود دارد که اگر می خواهید در زمینه نگرش، یک رهبر موفق باشید باید آن را بدانید. و آن را در فصل آخر خواهیم گفت.

## **فصل هشتم**

# **آیا نگرش می تواند تغییر کند**

## مقدمه

کلید داشتن یک نگرش خوب، تمایل به تغییر است. ما یا ارباب یا قربانی نگرش هایمان هستیم. این موضوع یک انتخاب شخصی است. آنچه امروز هستیم نتیجه انتخاب هایی است که دیروز انجام داده ایم. ما فردا همانی می شویم که امروز انتخاب می کنیم. پس ما ماحصل انتظارات خودمان از خودمانیم. تغییر به معنای انتخاب برای تغییر است.

به من گفته شده است که در شمال کانادا فقط دو پسر دریایی وجود دارد: زمستان و جولای. وقتی جاده های پشتی شروع به آب شدن می کنند، گل آلود می شوند. وسایل نقلیه ای که به منطقه جنگلی می روند، شیارهای عمیقی بر جا می گذارند که با بازگشت هوای سرد، یخ می زنند. برای کسانی که در ماه های زمستان وارد مناطق دور افتاده می شوند، تابلوهایی وجود دارد که روی آن نوشته شده است: «راننده، لطفاً با دقت انتخاب کنید که در چه مسیری رانندگی می کنید، زیرا تا بیست مایل پیش رو در آن خواهید بود.»

به نظر می رسد برخی از مردم در نگرش های فعلی خود گیر افتاده اند، مانند ماشینی که در مسیری بیست مایلی قرار دارد. با این حال، نگرش دائمی نیست. اگر از کار خود راضی نیستید، بدانید که می توانید آن را تغییر دهید. اگر فردی که رهبری آن را بر عهده دارید نگرش بدی داشته باشد، می توانید به او کمک کنید تا تغییر کند - اما فقط در صورتی که واقعاً بخواهد تغییر کند. هرکسی اگر واقعاً بخواهد می تواند به آن شخص مثبتی تبدیل شود که زندگی برایش پر از لذت و شادی است و هر روزش سرشار از انرژی است.

## اگر می خواهید نگرش عالی داشته باشید، کارهای زیر را انجام دهید

### ۱- نگرش فعلی خود را ارزیابی کنید

این فرآیند با دانستن اینکه از کجا شروع می کنید آغاز می شود. ارزیابی نگرش فعلی شما زمان می برد. در صورت امکان، سعی کنید خود را از نگرش فعلی خود خلاص کنید. هدف این تمرین دیدن «تو بد» نیست، بلکه شناختن «نگرش بدی» است که شما را از تبدیل شدن به یک فرد کاملتر باز می دارد. تنها زمانی می توانید تغییرات اساسی را ایجاد کنید که مشکل را شناسایی کنید.

هنگام سیلاب، وقتی که یک لایروب حرفه ای از درخت بلندی بالا می رود و یک کنده اصلی که مسیر جریان آب را بند آورده را پیدا می کند، آن کنده را آزاد می کند و به جریان اجازه حرکت و انجام بقیه کارها را انجام دهد. یک



لایروب آماتور از کناره نهر شروع می کند و همه چوب ها را جابجا می کند و در نهایت کنده اصلی را جابجا می کند. بدیهی است که هر دو روش آب را به حرکت در می آورند، اما شخص حرفه ای کار خود را سریعتر و موثرتر انجام می دهد.

**برای یافتن «پارامترهای» کلیدی در نگرش خود، از فرآیند ارزیابی زیر استفاده کنید:**

**الف) شناسایی احساسات مشکل زا:** چه نگرش هایی باعث می شود بیشترین احساس منفی را نسبت به خودتان داشته باشید؟ معمولاً قبل از اینکه مشکل روشن شود، می توان احساسات را حس کرد.

**ب) شناسایی رفتارهای مشکل زا:** چه نگرش هایی بیشترین مشکل را در برخورد و رفتار با دیگران برای شما ایجاد می کند؟

**ج) شناسایی تفکرات مشکل زا:** ما میانگین افکارمان هستیم. همانگونه که یک شخص در مورد خود فکر می کند، در عمل نیز همانگونه خواهد بود. اگرچه این گام اولیه در اصلاح مشکلات نگرش است، شناسایی این مشکل به آسانی دو مورد اول نیست.

**چ) روشن کردن حقایق:** برای اینکه بدانید چگونه تغییر کنید، نیاز است که احساسات خود را در پرتو حقیقت بررسی کنید. اگر شخص معتقدی هستید، از کتاب مقدس خود استفاده کنید. آنها در مورد نحوه نگرش شما به شما چه می گویند؟

**ه) تعهد داشتن:** در این مرحله از جمله؛ «برای تغییر چه باید بکنم؟» به سمت «من باید تغییر کنم» حرکت کنید. به یاد داشته باشید، انتخاب تغییر تنها تصمیمی است که باید گرفته شود و فقط شما می توانید این تصمیم را بگیرید.

**ی) برنامه ریزی و اجرای انتخاب های صورت گرفته:** بلافاصله و به طور مکرر به تصمیم خود عمل کنید.

## ۲- بدانید که ایمان قوی تر از ترس است

تنها چیزی که موفقیت یک کار دشوار یا مبهم را تضمین می کند این است که از همان ابتدا ایمان داشته باشید که می توانید آن را انجام دهید. فیلسوف ویلیام جیمز گفت: «بزرگترین کشف نسل من این است که مردم می توانند زندگی خود را با تغییر نگرش ذهنی خود تغییر دهند.» تغییر به چارچوب ذهنی شما بستگی دارد. باور کنید که می توانید تغییر کنید. از دوستان و همکاران خود بخواهید در هر فرصتی شما را تشویق کنند. و اگر

شخص معتقدی هستی از خدا کمک بخواه. او مشکلات شما را می داند و می خواهد و می تواند که به شما کمک کند تا بر مشکلاتتان غلبه کنید.

### ۳- اهداف خود را بنویسید

وقتی بچه بودم، پدرم تصمیم گرفت برای من و برادرم یک زمین بسکتبال درست کند. او یک راهروی سیمانی درست کرد، یک تخته روی دیوار گاراژ نصب کرد و تازه داشت حلقه و سبد را آماده می کرد که کاری پیش آمد و رفت، او قول داد به محض بازگشت حلقه و سبد را ببندد. فکر کردم، مشکلی نیست. من یک توپ اسپالدینگ کاملاً جدید و یک راهروی سیمانی جدید دارم که می توانم آن را دربیلم. برای چند دقیقه توپ را به سمت سیمان پرتاب کردم. خیلی زود کسل کننده شد، بنابراین من توپ را گرفتم و آن را روی تخته نصب شده پرتاب کردم – فقط یک بار. سپس اجازه دادم توپ از زمین خارج شود و دیگر آن را بلند نکردم، تا اینکه پدر برگشت و سبد را نصب کرد. بازی بسکتبال بدون سبد گل لذتی ندارد. لذت در داشتن چیزی برای هدف گرفتن است.

برای اینکه بتوانید در تغییر نگرش خود لذت ببرید و جهت دهید، باید یک هدف واضح و مشخص داشته باشید. اهداف موتور محرکه و انگیزاننده شما هستند. اهداف باید تا حد امکان؛ مشخص، قابل اندازه گیری، قابل حصول، واقع بینانه، نوشته و امضا شده، و دارای بازه زمانی باشند. بیانیه هدف باید در یک جای قابل مشاهده نصب شده باشد، که بشود چندین بار در روز آن را دید، تا به شما انگیزه و انرژی بدهند، به اهدافتان باید تعهد داشته و بر روی آنها تمرکز داشته باشید. یک هدف والا تعهدی بالا می طلبد. اهداف بدون تعهد در حد یک آرزو باقی می مانند. اگر هر روز سه کار را انجام دهید به این اهداف خواهید رسید:

### الف) به طور خاص آنچه که می خواهید هر روز انجام دهید را، بنویسید.

داستان کتاب مقدس رویارویی داوود با جالوت، تصویر خوبی از ایمان و چگونگی غلبه بر مشکلات غیرقابل حل با منابع به ظاهر ناکافی است. اما وقتی برای اولین بار زندگی داوود را مطالعه کردم، یک چیز مرا گیج کرد. چرا در راه برخورد با جالوت پنج سنگ برای فلاخن خود برداشت؟ هر چه بیشتر فکر می کردم، بیشتر گیج می شدم. چرا پنج سنگ؟ فقط یک غول وجود داشت. به نظر می رسید انتخاب پنج سنگ نقصی در ایمان و اعتقاد او بود. آیا او فکر می کرد که قرار است یک شلیک را از دست بدهد و چهار فرصت دیگر داشته باشد؟ مدتی بعد داشتم در کتاب مقدس می خواندم و جواب را یافتم. جالوت چهار پسر داشت، یعنی در واقع پنج غول وجود داشت. از نظر داوود، برای زدن هر غول یک سنگ نیاز بود! اکنون منظور من از خاص بودن در ایمانمان همین است.

چه غول‌هایی هستند که باید آنها را ذبح کنید تا نگرش خود را به آن چیزی که باید باشد تبدیل کنید؟ برای این کار به چه منابعی نیاز خواهید داشت؟ وقتی مشکلات را می‌بینید ناامید نشوید. در هر زمان یک غول را در بند کنید تا نوبت دیگری شود. استراتژیست‌های نظامی به ارتش‌های خود یاد می‌دهند که در هر زمان در یک جبهه بجنگند. تصمیم بگیرید که در این زمان با کدام نگرش منفی می‌خواهید برخورد کنید. آن را بنویسید. همانطور که با موفقیت شروع به پیروزی در نبردها کردید، آنها را یادداشت کنید. و وقت خود را صرف خواندن و مرور پیروزی‌های گذشته‌تان کنید زیرا شما را تشویق می‌کنند.

### ب) آنچه را که می‌خواهید هر روز به انجام دهید، برای خود و یا یک دوست تشویق‌کننده بیان کنید

باور اعتقاد ذهنی است. ایمان اعتقاد قلبی و درونی است. با بیان شفاهی نیات و آرزوهای خود هم دلگرمی و هم مسئولیت‌پذیری خود را افزایش خواهید داد. یکی از راه‌های حل مشکلات و رسیدن به آرزوها این است که مشکلات و یا آرزوهای مد نظر خود را به صورت زبانی برای خود و یا شخص دیگری بیان کنید. این تمرین برای رسیدن به نگرش‌های دلخواه شما نیز حیاتی است. من فروشندگان موفق را می‌شناسم که هر روز در صبح و شب پنجاه بار این عبارت را با صدای بلند تکرار می‌کنند: «من می‌توانم این کار را انجام دهم.» گفتن مداوم جملات مثبت به شما کمک می‌کند تا خودتان را باور و به خودتان ایمان بیاورید و بر اساس آن ایمان و باور عمل کنید. این فرآیند را با تغییر دایره لغات خود شروع کنید. در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

اینها را به طور کامل حذف کنید	از این کلمات استفاده کنید (بخشی از واژگان شما)
۱- من نمی‌توانم	۱- من می‌توانم
۲- اگر	۲- انجام خواهیم داد
۳- شک	۳- انتظار بهترین‌ها را داشتن
۴- فکر نمی‌کنم	۴- می‌دانم
۵- شاید	۵- حتما
۶- من از ... می‌ترسم	۶- من اعتماد به نفس دارم
۷- من وقت ندارم	۷- من وقت خواهم گذاشت
۸- من باور ندارم	۸- من معتقدم
۹- به حداقل رساندن	۹- به اوج رساندن (ترویج کردن)
۱۰- غیر ممکن است	۱۰- همه چیز امکان دارد

## ج) روزانه برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید

تفاوت یک شخص عاقل با یک احمق در پاسخ به چیزی است که از قبل می داند: عاقل آنچه را که می شنود دنبال می کند در حالی که شخص نادان می داند اما عمل نمی کند. برای تغییر، باید اقدام کنید. و در حالی که در پی تغییر هستید، برای دیگران نیز کار مثبتی انجام دهید. هیچ چیز مانند خدمات متواضعانه به کسی که نیازی بیشتری از شما دارد، دیدگاه و نگرش شما را بهبود نمی بخشد.

### ۴- میل به تغییر داشته باشید

هیچ چیزی بیشتر از میل به تغییر، موفقیت تغییر نگرش شما را تعیین نمی کند. وقتی همه شکست بخورند، میل به منحصر به فرد بودن می تواند شما را در مسیر درست نگه دارد. بسیاری از مردم وقتی فهمیدند که تغییر در صورتی امکان پذیر است که به اندازه کافی آن را بخواهند از بسیاری از موانع غیرقابل عبور، عبور کردند تا خودشان را آماده تر کنند.

اجازه بدهید توضیح دهم. یک روز قورباغه ای در حین پریدن، به طور اتفاقی به درون چاله بسیار بزرگی در امتداد جاده ای روستایی افتاد. تمام تلاش های او برای بیرون پریدن بیهوده بود. بعد از مدت کوتاهی یک خرگوش قورباغه درون گودال را دید و خواست به او کمک کند تا بیرون بیاید، اما نتوانست قورباغه را از چاله بیرون بیاورد و او نیز شکست خورد. بعد از اینکه حیوانات مختلف از جنگل سه یا چهار تلاش شجاعانه برای کمک به قورباغه فقیر انجام دادند، در نهایت تسلیم شدند. آنها گفتند: «ما برمی گردیم و برای شما غذا می آوریم.» «به نظر می رسد شما برای مدتی اینجا خواهید بود.» با این حال، اندکی پس از آن که آنها برای آوردن غذا رفتند، صدای قورباغه را شنیدند که به دنبال آنها می پرد. باورشان نمی شد! گفتند؛ ما فکر نمی کردیم بتوانید بیرون بیایید! قورباغه پاسخ داد: «اوه، من نمی توانستم.» اما می بینید، که یک کامیون بزرگ درست به سمت من می آمد و من مجبور شدم.

*عاشق چالش تغییر شوید و*

*نظاره گر رشد میل به تغییر*

این زمانی است که «باید از چاله های زندگی بیرون بیاییم» و تغییر می کنیم. تا زمانی که گزینه های قابل قبولی داشته باشیم، تغییر نخواهیم کرد. حقیقت این است که اکثر مردم با مشکلات قدیمی خود نسبت به راه حل های جدیدتر، راحت تر هستند. آنها به نیازهایشان برای تغییر در زندگی پاسخ می دهند مانند دوک کمبریج، که زمانی

گفت: «هر تغییری، در هر زمان و به هر دلیلی، مایه تاسف است.» افرادی که معتقدند هیچ کاری را نباید برای اولین بار انجام داد، هرگز هیچ کاری را انجام نمی‌دهند.

مردم می‌توانند تغییر کنند و این بزرگترین انگیزه برای تغییر است. هیچ چیز بیشتر از این که متوجه شدید که مجبور نیستید در همان حالت قبلی باقی بمانید، آتش میل به تغییر را شعله ور نمی‌کند. عاشق چالش تغییر شوید و شاهد رشد میل به تغییر باشید. این همان اتفاقی است که برای آلیدا هویسن، هفتاد و هشت ساله، از روتردام هلند رخ داد. او پنجاه سال سیگاری بود و پنجاه سال تلاش کرد که این عادت را ترک کند. اما او ناموفق بود. سپس لئو جنسن، هفتاد و نه ساله، پیشنهاد ازدواج به او را داد و تا زمانی که آلیدا سیگار را ترک نکرد، از ازدواج با وی خودداری کرد. آلیدا می‌گوید: «نیروی اراده هرگز برای ترک این عادت کافی نبود، عشق این کار را کرد.»

زندگی من وقف کمک به دیگران برای رسیدن به پتانسیل هایشان است. پیشنهاد می‌کنم توصیه مارک تواین را دنبال کنید که می‌گفت: «هر از گاهی فکر خود را آزاد کنید، همه چیز دارد دگرگون می‌شود.» این روش او بود که می‌گفت: «از آن نابسامانی‌ها خارج شو.» خیلی از اوقات ما به یک روش فکری ثابت عادت می‌کنیم و محدودیت‌هایی را می‌پذیریم که نیازی به اعمال آنها نیست. تغییر را در آغوش بگیرید که آن شما را تغییر خواهد داد.

## ۵- در لحظه زندگی کنید

هر شخصی می‌تواند فقط یک روز در جنگ بجنجد. تنها زمانی که من و تو بار آن دو ابدیت وحشتناک دیروز و فردا را به آن اضافه کنیم، آنگاه به خود می‌لرزیم. این تجربیات امروزی نیست که مردم را به دیوانگی می‌کشاند. پشیمانی یا تلخی از اتفاقی است که دیروز رخ داده است و ترس از آنچه فردا ممکن است به رخ دهد. بنابراین اجازه دهید که در هر زمان فقط در یک روز زندگی کنیم - امروز!

## ۶- الگوهای ذهنی خود را تغییر دهید

آنچه توجه ما را جلب می‌کند، اعمال ما را تعیین می‌کند. ما همان جایی باید باشیم هستیم، و آنچه که هستیم به خاطر افکار مسلطی است که ذهن ما را به خود مشغول می‌کنند. به این قیاس نگاهی بیندازید. این بر قدرت زندگی فکری ما تأکید دارد:

فرض اصلی: ما می توانیم افکار خود را کنترل کنیم.

فرض فرعی: احساسات ما از افکار ما سرچشمه می گیرند.

نتیجه گیری: ما می توانیم احساسات خود را با یادگیری نحوه تغییر تفکر خود کنترل کنیم.

به همین سادگی است. احساسات ما ناشی از افکار ماست. بنابراین، ما می توانیم با تغییر الگوهای فکری خود آنها را تغییر دهیم.

زندگی فکری ما، نه شرایط ما، خوشبختی ما را تعیین می کند. اغلب افرادی را می بینم که متقاعد شده اند که وقتی به هدف خاصی برسند خوشحال بشوند. هنگامی که به هدفی می رسند، بسیاری از اوقات به آرزویی که انتظار داشتند نمی رسند. راز ماندن بر روی یک بند چیست؟ ذهن خود را با افکار مثبت و خوب پر کنید. پولس رسول توصیه کرد: «هر چیزی که حقیقت است، هر چیزی که نجیب است، هر چه حاکی از یک گزارش خوب است، هر آنچه فضیلتی دارد و هر آنچه ستودنی است، در این چیزها تأمل کنید.» او فهمید که چیزهایی که توجه ما را به خود جلب می کنند، عمل ما را تعیین می کنند.

## ۷- عادات مثبت و خوب را در خود ایجاد کنید

نگرش چیزی بیش از یک عادت فکری نیست. روند ایجاد عادات - خوب یا بد - یکسان است. ایجاد عادت به موفقیت به همان اندازه آسان است که تسلیم شدن در برابر عادت به شکست آسان است.

عادت ها گزینه ای نیستند؛ آنها کنش ها یا واکنش های اکتسابی هستند. آنها فقط اتفاق نمی افتند؛ آنها ایجاد می شوند. هنگامی که علت اصلی یک عادت مشخص شد، این در اختیار شماست که آن را بپذیرید یا نپذیرید. اکثر مردم اجازه می دهند تا عاداتشان آنها را کنترل کند. زمانی که این عادات آزار دهنده باشند، بر نگرش آنها تأثیر منفی می گذارند.

مراحل زیر به شما کمک می کند تا عادت های منفی و بد را به عادت های خوب و مثبت تبدیل کنید:

مرحله اول: عادت های بد خود را فهرست کنید.

مرحله شماره ۲: علت اصلی چه بوده؟

مرحله شماره ۳: دلایل حمایتی چه هستند؟

مرحله چهارم: یک عادت مثبت را برای جایگزینی یک عادت بد مشخص کنید.

مرحله پنجم: به عادت خوب، فواید و نتایج آن فکر کنید.

مرحله ششم: برای ایجاد این عادت خوب اقدام کنید.

مرحله هفتم: روزانه برای تقویت این عادت اقدام کنید.

مرحله هشتم: با ذکر یکی از فواید عادت خوب خود، به خود پاداش دهید.

## ۸- برای داشتن یک نگرش درست دائماً تلاش کنید

هنگامی که تصمیم می‌گیرید که نگرش مثبتی داشته باشید، تازه اول راه هستید. پس از آن وارد یک زندگی با تصمیم‌گیری مداوم برای رشد و حفظ دیدگاه درست می‌شوید. اگر نگرش‌ها به دقت محافظت و پرورش داده نشوند، تمایل دارند که به الگوهای اصلی و اولیه خود برگردند.

همانطور که برای بهبود نگرش خود یا کمک به نگرش فردی که رهبری می‌کنید، تلاش می‌کنید، بدانید که سه مرحله از تغییر وجود دارد که در آن شخص باید عمداً نگرش مناسب را انتخاب کند:

**مرحله اولیه:** روزهای اول همیشه سخت‌ترین هستند. شکستن عادت‌های قدیمی سخت است. شما باید به طور مداوم از نظر ذهنی مراقب باشید تا اقدام درست را انجام دهید.

**مرحله میانی:** از لحظه‌ای که عادت‌های خوب شروع به رشد می‌کنند، گزینه‌های جدیدی نمایان می‌شوند که چالش‌های جدیدی را به همراه خواهند داشت. در این مرحله عادت‌های جدیدی شکل می‌گیرد که می‌توانند خوب یا بد باشند. خبر خوب این است که هر چه انتخاب‌ها و عادت‌های درست بیشتری ایجاد کنید، احتمال شکل‌گیری عادات خوب دیگر نیز بیشتر می‌شود.

**مرحله نهایی:** در این مرحله، خود راضی اصلی‌ترین دشمن شماست. همه ما، کسی را می‌شناسیم (شاید آن شخص خودمان باشیم) که وزن خود را کاهش داده است تا به عادات غذایی قبل از چاقی خود بازگردد و دوباره وزن ایده‌آل خود را به دست آورد. تا زمانی که تغییر کامل نشده باشد، مراقب خود باشید. و حتی پس از آن، هوشیار باشید و مطمئن شوید که به عادات منفی قدیمی خود برنمی‌گردید.

شما تنها کسی هستید که می‌توانید تعیین کنید که چه فکر کنید و چگونه عمل کنید. و این بدان معناست که شما می‌توانید نگرش خود را آنطور که می‌خواهید بسازید. اما حتی اگر موفق شوید و به یک فرد مثبت تبدیل شوید، این شما را از تجارب منفی گذشته محافظت نمی‌کند. چگونه یک فرد مثبت با موانع برخورد می‌کند و خوش بین باقی می‌ماند؟ برای یافتن پاسخ این سوال، فصل بعدی را بخوانید.

## **فصل نهم**

### **برای تغییر زندگیتان – نگرشتان را تغییر دهید**



## سواد عاطفی

اساس شخصیت فرد انضباط فردی همراه با زندگی عقیفانه مبتنی بر خویشتن داری است. نقطه قوت یک فرد در این است که بتواند خودش را برانگیزاند و در مسیر درست هدایت کند، چه در حین انجام کار، چه در اتمام کار و چه در صبح بیدار شدن برای شروع کسب و کارش.

ما باید روی خودمان، احساسات و علایق مان و انجام دادن درست کار توسط دیگران کنترل داشته باشیم. برای نگه داشتن احساسات تحت کنترل عقل، اراده لازم است. توانایی کنار گذاشتن تمرکز و انگیزه های خودمحوارانه دارای مزایای اجتماعی فراوانی است: این راه را برای همدلی، گوش دادن واقعی به دیگران و استفاده از دیدگاه های آنها باز می کند. همدلی منجر به مراقبت و غمخواری می شود. دیدن چیزها از منظر دیگران (اصل پرسپکتیو) باعث تحمل و پذیرش بیشتر می شود. از این نظر سواد عاطفی دست به دست آموزش می دهد برای رشد و توسعه شخصیت، اخلاقیات و رفتار شهروندی.

## توسعه اصول اخلاقی در راستای تغییر نگرش

اصول اخلاقی شامل مجموعه ای از اصول روحی و روانی یک کد شخصیتی همراه با رفتار درست است. همیشه کاری را انجام دهید که از نظر اخلاقی و رفتاری صحیح است، این امر ضمیر شما را روشن نگه می دارد.

## اشتیاق<sup>۴</sup>

اصطلاح اشتیاق به فرآیند تأثیرگذاری یا برانگیختگی اشاره دارد که افراد را از نظر ذهنی و عاطفی تحریک می کند تا کاری خلاقانه یا خارق العاده انجام دهند. اشتیاق در واقع همان میل و شوق درونی در راستای رسیدن به اهداف است. این اشتیاق بر اساس نظام ارزشی، باورها، تجارب زندگی، ترجیحات تخیلات، آرزوها و حس های مشابه دیگری است که اگر آن را انجام دهیم یا به آن دست یابیم، احساس بهتری به ما می دهد.

در اشتیاق، شما واقعا چیزی را می خواهید که آرزوی رسیدن به آن را دارید، به طور مداوم به داشتن آن علاقمند و متعهد هستید، برای آن وقت می گذارید و آن را در اولویت قرار می دهید. این یک تکانه خود به خودی است - نگرش مثبت دیگران را جذب می کند، همیشه در هر کاری که می گوئید و انجام می دهید مشتاقانه عمل کنید.

---

<sup>4</sup> - Enthusiasm

## افتخار به خود<sup>۵</sup>

افتخار کردن به خود به این معنی است که از کاری که انجام داده اید، یا از مالکیت یک چیز یا ویژگی هایی که دارید عمیقاً خوشحال یا راضی باشید. این هم چنین نشان دهنده ی احساس قوی شما از توانای - وقتی به خودت احترام بگذاری دیگران هم به تو احترام خواهند گذاشت. زیرا رضایت شخصی باعث افزایش اعتماد به نفس، خلق و خو، خواب، عزت نفس و احساس کلی رفاه شما می شود.

## صداقت<sup>۶</sup>

صداقت یعنی راستی و درستی در گفتار، کردار و پندار است، از خصوصیات بسیار عالی انسانی است و زمینه اصلی بهروزی و نیک بختی آدم ها شناخته می شود. سال ها قبل از میلاد شاهزاده ای تصمیم به ازدواج گرفت با مرد عاقل و خردمند ایل و طایفه خود مشورت کرد و تصمیم گرفتند که تمام دختران شهر را دعوت کند تا دختر مناسب شاهزاده را انتخاب کند.

یک خدمتکار پیر در قصر مشغول به کار بود و وقتی ماجرا را شنید، ناراحت و غمگین شد، چرا که دخترش به صورت مخفیانه عاشق شاهزاده شده بود. وقتی خدمتکار پیام را به دخترش رساند، گفت من هم به مهمانی خواهیم رفت. خدمت کار پیر قصر به دخترش گفت تو شانسی نداری، نه ثروتمندی و نه خیلی زیبا. جوان جواب داد: من هم می دانم که انتخاب نمی شوم، اما فرصت بسیار مناسبی است که حداقل یک بار او را از نزدیک ببینم. روز دیدار فرا رسید، شاهزاده شرطی داشت، رو به دختران کرد و گفت: به هر یک از شما دانه ای می دهم، هر یک از شما توانست در مدت شش ماه زیباترین گل را بیاورد، ملکه آینده چین خواهد شد.

دختر پیرزن خوشحال شد، دانه ای گرفت و در یک گلدان کاشت و از این که فرصتی در اختیارش قرار گرفته بود خوشحال بود. سه ما گذشت و هیچ گلی از گلدان جوانه نزد و اثری از سبز شدن نبود. دختر جوان پیرزن با باغبانان زیادی صحبت و مشورت کرد و آن ها راه و روش گل کاری را به او آموختند، ولی همه این کارها بی نتیجه بود، چون هیچ گلی نروید. روز ملاقات فرا رسید. دختر با گلدان خالی اش منتظر ماند و دختران دیگر هر کدامشان با گل های بسیار زیبا به رنگ ها و شکل های مختلف آمده بودند، لحظه موعود فرا رسید. شاهزاده جلوی هر دختر حاضر می شد و گلدان ها را با دقت بسیار زیادی بررسی می کرد و در پایان اعلام کرد دختر خدمتکار همسر آینده او خواهد بود.

---

<sup>5</sup>- pride

<sup>6</sup>- honesty

همه دختران حاضر در جلسه اعتراض کردند که شاهزاده کسی را انتخاب کرده که در گلدانش هیچ گلی سبز نشده است. شاهزاده توضیح داد که این دختر تنها کسی است که گلی را به ثمر رسانده که او را با وجود دختر پیرزن خدمتکار بودن سزاوار همسری امپراتور می کند: گل صداقت و گفت؛ همه دانه هایی که به شما داده بودم عقیم بودند، امکان نداشت گلی از آن ها سبز شود - صداقت را با خودتان شروع کنید.

## وفاداری<sup>۷</sup>

وفاداری فضیلتی است که ما در چندین نوع از روابط از جمله در بین خانواده، دوستان، شرکای عاشقانه، محل کار، سازمان ها، مذاهب و ملت ها ارزش قائل هستیم. سابرینا رومانوف، روانشناس بالینی و استاد دانشگاه می گوید: مردم تمایل دارند وفاداری را با چیزی که نیست تعریف کنند (مثلاً: خیانت نکردن، عدم فریب یا عدم رهایی)، اما وفاداری بسیار بیشتر از نبود بدرفتاری است. دکتر رومانوف می گوید وفاداری عبارت است از فداکاری، صداقت، اعتماد و حمایت در یک رابطه. این نیاز به تعهد عاطفی دارد و حس هویت را ایجاد می کند. از طریق ارتباط خوب، پایه های روابط خود را محکم کنید - یاد بگیرید مشکلات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

## شجاعت<sup>۸</sup>

شجاعت به معنی توانایی کنترل یا سرکوب ترس می باشد و معیاری است که مشخص می کند یک فرد چقدر توانایی مقابله با چالش های جسمی یا روانی را دارد. خیلی شنیده ایم که می گویند فلانی نترس است دل شیر دارد اهل ریسک است و ... که اینها اصطلاحی برای نشان دادن شجاعت افراد می باشد. اما شجاعت به اینجا ختم نمی شود و در مواردی استفاده می شود که یک فرد با وجودی که ترس دارد اما قدرت انجام کارهای ترسناک، خطرناک یا پر ریسک را داراست.

شجاعت یک ویژگی خوب است که همه دوست دارند آنرا در وجودشان پرورش دهند. اما در نظر داشته باشید که شجاعت فقط فیزیکی نیست. چرا که داستان های رنگارنگی را در طول تاریخ در مورد شجاعت افراد مختلف شنیده ایم از فعالان اجتماعی مثل نلسون ماندلا که علیه بی عدالتی صحبت کرده اند تا کارآفرینانی مثل استیو جابز که برای دنبال کردن رویای خود ریسک های مالی را به جان خریدند. بنابراین شجاعت انواع مختلفی دارد، از قدرت بدنی و استقامت گرفته تا استقامت ذهنی و نوآوری.

---

<sup>7</sup>- Fidelity

<sup>8</sup>- courage

افرادی که اضطراب بالایی دارند اغلب شجاعت کمتری دارند که این با یادگیری راه های کنترل اضطراب تا حد زیادی بهبود می یابد و کمک می کند فرد به شیوه شجاعانه تری رفتار نماید - ترس را به ایمان تبدیل کنید و به جلو بروید.

شجاع بودن را باید تمرین کرد. شاید کمی زمان ببرد، اما در نهایت شما نسبت به قبل پیشرفت می کنید و خودتان را با تجربیات جدید به چالش می کشید.

## کامل بودن<sup>۹</sup>

صداقت و تمامیت (یکپارچگی) - شخصیتی بر اساس عشق و شفقت ایجاد کنید. کمال را نمی توان خریداری کرد، اکنون آن را توسعه دهید.

## فروتنی<sup>۱۰</sup>

بی تکلفی - اعتماد به نفس را در خود پرورش دهید و به خودتان اهمیت بدهید. به خودت افتخار کن.

## نزاکت

نزاکت نگرش متواضعانه ذهنی و اخلاق خوب داشتن است. افراد بانزاکت؛ مودب، علاقه مند، فهمیده، مفید، دلپذیر و صمیمانه هستند. ادب با نگرش مثبت شروع می شود - مثبت اندیشی اولین قدم برای خلق چیزهای بیشتر در زندگی و بهره گیری بیشتر از آن است. به خود ایمان داشته باشید که نقاط قوت و توانایی های خود را بشناسید.

مودب بودن به معنای پیروی از این قانون طلایی است؛ با دیگران به گونه ای رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. متوجه خواهید شد که اکثر مردم ادب و احترام شما را برمی گردانند. برای کمک به دیگران جهت موفق شدن وقت بگذارید، که یک روز یکی به شما کمک خواهد کرد. ادب در نظر گرفتن دیگران است، آنچه می گوئید و انجام می دهید:

- «لطفا»

---

<sup>9</sup>- Integrity

<sup>10</sup>- humility

- «متشکرم»

- «می تونم من؟»

- «اشکالی نداره؟»

مودب بودن اخلاق خوبی است و به شما احساس خوبی می دهد. مودب بودن یعنی وقت شناس بودن در رعایت زمان و تاریخ. هیچکس دوست ندارد منتظر بماند. وقت شناس بودن نشان دهنده توجه به افراد دیگر است. مودب بودن یعنی اینکه صمیمانه به طرف مقابل علاقه داشته باشید.

- «چطور هستید؟»

- «خانواده شما چطور هستند؟»

مودب بودن یعنی صبور بودن و به حرف های طرف مقابل گوش دادن حتی اگر علاقه خاصی به آنچه می گوید نداشته باشید. واضح ارتباط برقرار کنید و صادق باشید تا دیگران شما را درک کنند. صادق بودن در آنچه می گوید و انجام می دهید آسان است. با دقت به صحبت های دیگران گوش کنید. ادب داشتن به معنای ارتباط خوب برقرار کردن است، این عادت را ایجاد کنید که همدیگر را از جایی که هستید و چه کاری انجام می دهید مطلع کنید.

شما می توانید متانت و نگرش های دوستانه بودن را از طریق گفتگو ایجاد کنید. کلماتی که به کار می بریم و لحنی که آن کلمات را ادا می کنیم، می تواند حامل عصبانیت، پرخاشگری و ناراحتی باشد. ما همچنین می توانیم به اتفاقات واکنش های آرامی نشان دهیم؛ مسالمت آمیز صحبت کنید تا صلح برقرار شود. خوشایند بودن هیچ هزینه ای ندارد، فقط شما را صاحب دوستان بیشتری می کند.

موفقیت عبارت است از مودب بودن، متفکر و دلسوز بودن. آن را امتحان کنید! اگر و حتی زمانی که مردم شما را نادیده می گیرند، برای آنها عشق بفرستید و همیشه خوشرو باشید. «متاسفم»؛ کلمه ای است که موانع را می شکند. نزاکت و احترام گذاشتن را شروع کنید، متوجه خواهید شد که فوراً سود آن به شما برخواهد گشت و به شما آرامش و متانت می دهد، از اصطکاک با دیگران جلوگیری می کند، که این حرکت به سمت اهدافتان را سرعت می بخشد و باعث می شود احساس خوبی داشته باشید - در برخورد با دیگران ادب و فروتنی را توسعه دهید.

## عدالت<sup>۱۱</sup>

اعمال مقتدرانه انصاف - اعتماد کنید که عدالت با حقیقت همراه است.

## کوشش<sup>۱۲</sup>

تلاش در فعالیت های روزمره و زندگی تجاری - هرچه تلاش بیشتری برای کار خود انجام دهید، پاداش بیشتری دریافت خواهید کرد.

## سادگی<sup>۱۳</sup>

همانی باشیم که هستیم - خودمان با همان فطرت انسانی، که به پایه و اساس زندگی برمی گردد.

## بینش<sup>۱۴</sup>

به شهود خود گوش دهید - به خود و تصورات خود اعتماد کنید. به آنچه احساس می کنید ایمان و اطمینان داشته باشید. - عادت به شادی به سادگی و با تمرین "تفکر شاد" ایجاد می شود.

## بخشش

بخشش - اما از تجربه درس بگیر.

## اعتماد

تنها زمانی می توانید به دیگران اعتماد کنید که قبلاً به خودتان اعتماد کنید.

---

<sup>11</sup>- Justice

<sup>12</sup>- Industry

<sup>13</sup>- Simplicity

<sup>14</sup>- Intuition

## ثروت

وقتی از سلامتی برخوردار هستید، شخص ثروتمندی هستید.

## خشم

احساس نارضایتی شدید - برای کنترل احساسات منفی عاطفی، اراده خود را قوی کنید.

## حسادت

رشک و نارضایتی از آنچه که دارید - به کسی حسادت نکنید، برای دیگران آرزوی خیر کنید.

## طمع

میل بیش از حد به غذا یا ثروت - انضباط و خودکنترلی را توسعه دهید، تعادل را پیدا کنید.

## شهوت

میل شدید به چیزی که معمولاً کوتاه مدت است - یاد بگیرید که خواسته های خود را با سایر علایقتان متعادل کنید.

## تنبلی

تنبل بودن به معنی؛ عدم تمایل افراد به صرف انرژی برای انجام کارهای مختلف می باشد، که با ایجاد انگیزه و نگرش مثبت می شود آن را از بین برد - با شکوفا کردن استعدادها و مهارت های خود به خودتان کمک کنید.

## عزت نفس خود را تقویت کنید

عزت نفس یعنی این که؛ خود را به عنوان یک شخص چگونه می بینید. اگر برای نوع آدمی که هستید ارزش قائل هستید و به بودن خود افتخار می کنید عزت نفس بالایی دارید. افراد با عزت نفس بالا، به دیگران و همچنین خود احترام می گذارند.

عزت نفس بالا؛ احساس خوب نسبت به خود داشتن است که به شما این امکان را می دهد که آنچه را که می خواهید باشید و از وجود خود و دیگران بیشتر لذت ببرید و خودتان را بیشتر به دنیا عرضه کنید.

عزت نفس پایین؛ می تواند باعث ایجاد چرخه معیوب، عدم اعتماد به نفس، زندگی شخصی ناخوشایند، عملکرد ضعیف، نگرش تحریف شده نسبت به خود و دیگران شود. افرادی که عزت نفس پایینی دارند خود را دست کم می گیرند، از شکست می ترسند، راه آسان را انتخاب می کنند و در مقابل تغییرات مقاومت می کنند.

یاد بگیرید که مسئولیت پذیر باشید و تغییرات لازم را ایجاد کنید.

کمر انتقاد کنید، زیرا این موضوع از ناامنی ناشی می شود.

اگر با موقعیت ناخوشایندی خو گرفته اید، از آن فاصله بگیرید تا عزت نفس خود را به دست آورید.

سطح عزت نفس شما هر چه که باشد، گام های مثبتی برای بهبود آن بردارید.

با صادق بودن با خودتان شروع کنید.

نگرش مثبت خود را با؛ پذیرش و شناخت نقاط قوت و ضعف خود ایجاد و آن را توسعه دهید.

با تشویق یک نگرش مثبت مانند؛ "من می توانم انجامش دهم"

با ستایش - به دستاوردهای خود افتخار کردن،

با اعتماد- به انجام کاری که به شما احساس شادی و رضایت می دهد،

با احترام- افتخار نمودن به کسی که هستید، عزت نفس خود را تقویت کنید.

شما می توانید عزت نفس خود را افزایش دهید، این واقعاً ارزش تلاش کردن را دارد.

من مهارت ها و استعداد های ارزشمندی دارم.

من به هوشم احترام می گذارم و بر اساس احساسات و باورهایم عمل می کنم،



من ظاهرم را دوست دارم،  
من ارزش دانستن را دارم.  
اساساً - من کسی که هستم را دوست دارم.

## یک نگرش ذهنی مثبت ایجاد کنید

نگرش شما مهم است، زیرا این یک حالت ذهنی است که شما در آن به یک موقعیت نزدیک می شوید، این همان خود واقعی شماست.

تنها تفاوت در نگرش شماست، چیزی که فقط شما می توانید آن را کنترل کنید.

دانستن تفاوت بین نگرش خوب و بد کافی نیست، شما باید دانش خود را به کار گیرید.

این به شما بستگی دارد - تنها شما هستید که نگرش خود را تعیین می کنید - در نوع نگاه، در آنچه که می گوئید و در رفتارتان.

وقتی بلند شدی با صدای بلند بگو: «من معتقدم که امروز، روز فوق العاده ای خواهد بود. من معتقدم که می توانم با موفقیت تمام مشکلاتی را که پیش می آیند را مدیریت کنم. از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی احساس خوبی دارم.»

اگر این عبارات را تکرار کنید و روی آنها مدیتیشن کنید، می توانید با شروع با یک چارچوب ذهنی مثبت، شخصیت خود را تغییر دهید.

نگرش شما زمانی بهبود می یابد که نقش یک فرد شاد با اعتماد به نفس را بازی کنید: بخندید، آواز بخوانید و لبخند بزنید. این کار را هر روز به مدت پنج دقیقه انجام دهید.

اشتیاق، انرژی و اراده از اجزای ضروری برای پیشرفت هستند.

اهدافی را تعیین کنید، چیزی را در نظر بگیرید که برای آن هدف گذاری کنید. چشم انداز خود را در سطح بالایی قرار دهید، اما واقع بین باشید.

موفقیت مرحله بعدی شکست است. نگرش شما بر احساس جسمی و روحی شما تأثیر می گذارد و بر میزان موفقیت شما در دستیابی به اهدافتان تأثیر می گذارد.

نگرش شما باید همیشه یکسان باشد، همیشه مثبت و مفید باشید. یک نگرش مثبت همیشه برنده است. آنچه را که می دهید چندین برابر به شما باز می گردد.

## **افکار منفی**

احساس اعتماد به نفس شما بستگی به نوع افکاری دارد که معمولاً ذهن شما را به خود مشغول می کند. اگر دائماً ذهن خود را بر رویدادهای منفی که ممکن است رخ دهند متمرکز کنید - دائماً احساس ناامنی و ناراحتی خواهید کرد.

## **افکار مثبت**

اعتماد به نفس و خوشحالی همان چیزی است که می خواهید، تمام افکار فرسوده قدیمی خود را دور بریزید و ذهن خود را با افکار خلاق جدید پر کنید: ایمان، عشق و خوبی، سپس نگرش‌های مثبت ایجاد می‌شوند، همین امروز شروع به توسعه نگرش‌های خود کنید.

## **به آنچه هستی افتخار کن**

وقتی به دنبال موفقیت و خوشبختی هستید، باید خود را باور داشته باشید و به توانایی‌های خود ایمان داشته باشید. برای زندگی پر از شادی و موفقیت، باید به قدرت خود اعتماد داشته باشید. نحوه رفتار شما بازتابی از شخصیت شماست.

## **لبخند**

یک لبخند دوستانه باعث می شود همه شروع خوبی داشته باشند - شاد باشید حتی اگر تمایلی به آن نداشته باشید. شوخ طبعی داشته باشید - خیلی جدی نباشید، گاهی اوقات کمی شوخ طبعی می تواند همه چیز را چشم نواز کند. یاد بگیرید که خوداتکا باشید، که این به معنای خودخواه بودن نیست، بلکه به معنای مسئولیت پذیری در قبال خودتان است.

بیشتر ناراحتی های ما باعث می شود در گذشته زندگی کنیم و این مانع از زندگی کامل در زمان حال می شود. هرگز با ترس های خود مشورت نکنید، آنها می توانند استرس و ناراحتی ایجاد کنند. وقتی لیاقتش را دارید خودتان را تحسین کنید، با خودتان مهربان باشید. یاد بگیرید آنچه به شما استرس وارد می کند را پیگیری و بررسی کنید و با آن مقابله کنید.

برای تأمل در مورد تغییرات ضروری وقت بگذارید. به خود و تصورات خود اعتماد کنید - به توانایی های خود اطمینان داشته باشید. یاد بگیرید که به صدای درونی خود گوش دهید - این شما را راهنمایی می کند.

### **یاد بگیرید که از تغییرات استقبال کنید**

ایده های جدید را امتحان کنید، انعطاف پذیر باشید. حس شوخ طبعی را در خود پرورش دهید - زندگی را خیلی جدی نگیرید - لذت ببرید. زمانی را برای تفکر در مورد اینکه می خواهید زندگی تان به کدام سمت برود، اختصاص دهید، سپس آن را با نگرش درست انجام دهید.

قبل از اینکه بتوانید درهای جدیدی را باز کنید، باید درهای قبلی را ببندید. وقتی شرایط سخت می شود، انصراف ندهید، هرگز برای ایجاد تغییرات دیر نیست. یاد بگیرید که مسئولیت را بپذیرید و از آن لذت ببرید. تعهد داشتن، پاداش خاص خود را دارد. زندگی خود را با تغییر طرز فکر خود تغییر دهید. شما کسی هستید که می توانید زندگی خود را تغییر دهید - همین حالا شروع کنید.

### **برنده یا بازنده؟ کدام یک هستید؟**

ویژگی های برندگان عبارتند از: پاکاربودن، کاریزما، اشتیاق، در ظاهر و احساس اعتماد به نفس داشتن، همیشه خوب ظاهر شدن و نگرش مثبت داشتن. به یاد داشته باشید که نگرش شما نسبت به یک مشکل، نتیجه نهایی را تعیین می کند. موفقیت در هر کاری به نگرش شما بستگی دارد. نگرش مثبت همیشه برنده است. استقلال را بیاموزید یک برنده واقعی به قدرت واقعی خود متکی است. برندگان زمانی موفق می شوند که شرایط سخت شود. برندگان ایول دارند!! آنها باید بلند شوند و اقدام کنند.

برای موفقیت باید برنده باشید و مثبت. صلاحیت داشتن یک امتیاز است. برندگان با ارائه خدمات شخصی برجسته از دیگران مراقبت می کنند. برای کمک به دیگران وقت بگذارید، این نگرش یک برنده واقعی را نشان می دهد. راز

روابط خوب این است که با هرکسی که ملاقات می کنید فقط یک نگرش داشته باشید و آن را تغییر ندهید: نگرش برنده. اولین قدم برای نگرش برنده با خود شما شروع می شود نه با هیچ کس دیگری.

- هدف ما کمک به رشد رهبران است!

«برای هر مردی در طول زندگی اش، لحظه‌ی خاصی فرا می‌رسد که روی شانه‌اش می‌زنند و به او فرصت انجام یک کار بسیار خاص، منحصر به فرد و متناسب با استعدادش را می‌دهند. چه تراژدی بدی خواهد بود که اگر آن لحظه او را برای آن کار که می‌تواند بهترین ساعت زندگی او باشد، آماده یا فاقد صلاحیت بیابد (وینستون چرچیل).

## خودتان را با دیگران به اشتراک بگذارید

عشق و نور را برای دیگران به ارمغان بیاورید. این نه تنها روز آنها را پرنور می‌کند، بلکه روز شما را نیز روشن می‌کند. مشکلات را با برقراری ارتباط با دیگران به اشتراک بگذارید - به اشتراک گذاری یک مشکل اولین گام برای حل آن است.

زمانی را برای با دیگران بودن و به اشتراک گذاشتن افکار اختصاص دهید - آرامشی که از بهشت فرستاده شده است. زمانی که شخصی سزاوار ستایش است، او را ستایش و تشویق کنید، اگر این کار را نمی‌کنید، لاقط ذهناً او را ستایش کنید. هر روز کسی را خوشحال کنید. در انجام اعمال خود فکر کنید، این کار هیچ هزینه‌ای برای شما ندارد. با گوش دادن از دیگران بیاموزید و صمیمانه از دیدگاه آنها استفاده کنید. قبل از هر عملی فکر کنید. چند لحظه فکر کردن می‌تواند شما را از خجالت کشیدن نجات دهد.

یاد بگیرید که با دیگران برای رسیدن به اهداف مشترک همکاری کنید. نگرش مثبت مانند نگرش منفی هم مسری است. وقت خود را با افرادی بگذرانید که نسبت به خود احساس خوبی دارند. عزت نفس بر نگرش شما تأثیر می‌گذارد.

یاد بگیرید که از افراد منفی اندیش فاصله بگیرید - حضور آنها بر عملکرد شما تأثیر منفی می‌گذارد. قابل اعتماد بودن برای کارایی و موفقیت در زندگی شما مهم است. راه خود را به سمت موفقیت هدایت کنید، موفق ترین افراد جذاب هستند.

بیاموزید که بدون توجه به مشکل یا موقعیت به وجود آمده با مردم با احترام رفتار کنید. به مردم نشان دهید که به آنها احترام می‌گذارید، همه می‌خواهند و شایسته احترام هستند. رفتار محترمانه با دیگران می‌تواند انجام کارها را برای همه آسان تر و خوشایندتر کند.

## اقدام مثبت

حسن نیت داشتن، مهربان بودن، عشق ورزیدن.

## اقدام منفی

بی ادبی، بی مهری، بی رحمی، نفرت. یاد بگیرید که عشق را توسعه دهید، برای درک اطرافیان خود، لازم نیست با آنها موافق باشید، فقط باید سعی کنید آنها را درک کنید. به آنها توجه نشان دهید، این می تواند احساس خاص بودن را در آنها ایجاد کند.

از خودتان چیزی به دیگران هدیه بدهید، حتی اگر فقط یک تعریف و تمجید ساده باشد، این باعث می شود دیگران احساس خوشحالی کنند. برای نظرات دیگران ارزش قائل باشید، همیشه حق با شما نیست. سعی کنید در رویکرد خود جزم اندیش نباشید، هیچ کس یک قلدر را دوست ندارد!

یاد بگیرید که به دیگران خدمت کنید، برای کمک به آنها وقت بگذارید. برای کمک کردن پیش قدم باشید، دست خدا با جماعت است. از دیگران انتقاد نکنید، هیچ کس انتقاد را دوست ندارد - همه به توجه، تحسین و محبت نیاز دارند - در حد اعلی!

وقتی کسی از دست شما عصبانی به نظر می رسد برای او عشق بفرستید. به دیگران نشان دهید که چگونه نگرش صحیح می تواند زندگی آنها را تغییر دهد. انسان زمانی شکوفا می شود که او احساس می کند که با در کنار دیگران بودن موفق است.

## متعادل نمودن زندگی

تفریح کنید، لذت ببرید و برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید، زمانی را برای تفریح شخصی اختصاص دهید. وقت بگذارید تا بفهمید چه چیزی در زندگی شما مهم است و چه چیزی مهم نیست.

برای سرگرمی ها وقت بگذارید. همه افراد بزرگ در زندگی سرگرمی هایی دارند. مسئولیت ایجاد علایق جدید خود را بپذیرید.

## کسی که مهربانی می‌کارد محبت جمع می‌کند

- همیشه به یاد داشته باشید: چیزی را که می‌بخشید؛ پول، عشق، محبت، خدمات و یا ... همیشه چند برابر می‌شود، اما نه لزوماً از همان منبعی که داده شده است.

- آنچه می‌بخشی، بازمی‌گردد- هر چه بکارید، همان را درو خواهید کرد.

- بهترین چیزی را که داری به دنیا بده تا بهترین‌ها به تو برگردند. تنها راه ایمن و مطمئن برای از بین بردن دشمنان این است که از آنها دوست بسازید.

- مسوولیت اعمال خود را بپذیرید. به یاد داشته باشید؛ آنچه را که می‌دهید چند برابر به شما برمی‌گردد.

سعی کنید در این کلام خداوند تأمل کنید:

وقتی عدالت در دلها باشد زیبایی در شخصیت به وجود می‌آید، وقتی زیبایی در شخصیت به وجود آید هماهنگی در خانه به وجود می‌آید، وقتی هماهنگی در خانه به وجود آید، نظم در ملت به وجود می‌آید، وقتی در هر ملت نظم وجود داشته باشد در جهان صلح به وجود می‌آید.

## فصل دهم

# ایجاد عادات ذهنی مثبت

## مقدمه

من در نبرد برای غلبه بر نگرش های منفی و ایجاد نگرش مثبت، متوجه می شدم که ذهن من یک مانع بزرگ است. بنابراین، تصمیم گرفتم با ذهن خود مقابله کنم. لذا نگرش و طرز فکر در مورد موضوعات مختلف و اینکه چگونه ممکن است این موضوع مرا عقب نگه داشته باشد، را بازبینی کردم.

صادقانه بگویم، نتایجی که من دریافت کردم بسیار چشمگیر بود. متوجه شدم که زندگی من به سادگی با ایجاد تغییرات زیر بسیار سازگارتر و بهتر می شود. هر یک از اقدامات زیر به شما کمک می کند که نگرش و عادات ذهنی مثبت و فعالی را ایجاد کنید که در نتیجه آن، نگرش برنده در شما ایجاد می شود.

## نگرش نسبت به منفی گرایی

یکی از قوی ترین تغییراتی که می توانید ایجاد کنید، این است که نحوه نگرش خود را به کل جهان اطراف خود تغییر دهید. چگونه به منفی گرایی نگاه می کنید؟

شروع کردم به صرف کمی زمان برای آگاهی از اینکه چقدر در طول روز منفی هستم. متوجه شدم که هر روز چقدر مسیر منفی را طی می کنم!

دریافتم که ساده ترین راه برای تغییر طرز فکر این است که هر روز این موضوع را به خودم یادآوری کنم. اگر زودتر متوجه می شدم که چقدر منفی هستم، ممکن بود زودتر این تغییر مثبت را در خودم ایجاد کنم.

بدون ایجاد این تغییر، شما فقط اجازه می دهید که افکار منفی در پس ذهنتان وجود داشته باشند. اگر می خواهید از این امر اجتناب کنید، فقط باید زمانی را برای بررسی این موضوع در نظر بگیرید.

دلیل اصلی که توصیه می کنم با این تغییر همراه شوید این است که به شما کمک می کند از ذهنیت خود آگاه شده و به سوی نگرش مثبت و تغییرات مثبت در زندگی حرکت کنید.

## فکر کردن به موفقیت

فکر کردن به موفقیت یک ایده عالی است. به همین سادگی، آنچه را که دوست دارید در آینده کسب کنید را تجسم کنید، این ابزار قدرتمندی است و می تواند نگرش شما را بهبود بخشد.



ساده ترین راه برای انجام این کار این است که مدتی، حتی ۵ دقیقه به پیشرفت های اخیر خود فکر کنید. حتی اگر هنوز "آدم موفق" نیستید، به همین روش فکر و موفقیت را تجسم کنید.

همیشه در هر موقعیتی که هستید و از پیشرفت خود احساس ناراحتی می کنید، با انجام این تمرین ساده، درمی یابید که ماندن بر ریلی که هستید بسیار آسان تر است از تسلیم شدن و دست کشیدن از آن هدف و خواسته ای که به دنبالش هستید.

شما اغلب اوقات به چیزهای بد و نه چندان خوب اجازه می دهید از ذهن شما عبور کنند و به چیزهای خوب زندگی خود توجه چندانی نمی کنید، برای درک موفقیت و تغییر نگرش خود وقت بگذارید.

با وقت گذاشتن برای ایجاد این تغییر، باعث می شوید که پیشرفت های خود را ببینید و قدردان تر باشید. به یاد داشته باشید، تغییر همه چیزهای خوب به زمان نیاز دارد، از جمله خود ذهنیت و نگرش شما!

## تفکر

یکی از هوشمندانه ترین تغییراتی که در زندگی ام ایجاد کردم، این بود که وقت بگذارم تا فکر کنم. من بر اساس انگیزه درونی ام عادت کرده بودم که، بیشتر دنبال موضوعات منفی باشم و منفی هم عمل کنم. ذاتاً ذهن انسان بیشتر به دنبال یافتن منفی هاست، چون ساختار و کارکرد آن برای محافظت از آنهاست، لذا دائماً به دنبال یافتن خطرات و موضوعات منفی جهت هشدار و محافظت از شماست، بر همین اساس است که اغلب خبرگزاری ها برای جذب مخاطب بیشتر مشکلات و مسائل منفی را بیشتر پوشش می دهند..

قبل از هر اقدامی فکر کنید، من و شما می توانیم با انجام این کار ساده مثبت تر شویم. این کار به شما امکان می دهد تا خوبی ها را ببینید، در حالی که معمولاً اقدام کردن به معنای واکنش به موارد منفی می باشد.

هر روز! بیشتر متوجه شدم که صرف یک زمان کوتاه از روز برای نگاه کردن به جایی که هستم، به من کمک می کند تا تمرکز را بهبود ببخشم و عملکرد بهتری داشته باشم.

من به سرعت متوجه شدم که انجام ندادن این کار باعث می شود که زندگی من گیج کننده تر، بی برنامه تر، و زمان زیادی را صرف واکنش به موقعیت های عبث و بی فایده کنم.

این تغییر ساده به من کمک کرد تا در زندگی بر اساس حقایق تصمیم بگیرم و عمل کنم و کمتر اشتباه کنم. اکنون، من حساب شده تر فعالیت می کنم و کمتر با عدم اطمینان های احتمالی مواجه می شوم.

## توجه به مثبت بودن خود

واقعاً در روز چند بار به این موضوع فکر می کنید که امروز آدم مثبتی بوده اید؟ این یکی از مؤثرترین اقداماتی است که می توانید برای ایجاد نگرش مثبت در خود انجام دهید.

من به سادگی دریافتم که صرف پنج دقیقه از روز برای دیدن یک خاطره شاد در صبح، راه خوبی برای تغییر نگرش من از منفی به مثبت است.

هر روز صبح فقط یک یادآوری سریع در مورد اتفاق مثبتی که در زندگی شما رخ داده است می تواند برای بلند شدن شما از رختخواب با لبخندی بر لب به جای اخم کافی باشد.

ممکن است متوجه شوید که اصلاً در زندگی خود به این کار نیازی ندارید، با این حال، دیگران با انجام این تغییر احساس راحتی بیشتری خواهند کرد.

صرف این پنج دقیقه برای مرور تجربیات خوب گذشته می تواند کافی باشد تا احساس راحتی بیشتری نسبت به فردی که الان هستید و به مقصدی که می خواهید بروید داشته باشید.

## تشریح نکات مثبت

یکی از مشکلاتی که من و شما با آن مواجه هستیم این است که اغلب نکات منفی زندگی خود را در ذهن خود فهرست و مرور می کنیم. با این حال، به جای نگاه کردن به مشکلات، چرا به فکر پیدا کردن راه حل نیستیم؟

به سادگی روش فکر کردن در مورد هر مشکلی را عوض کنید. به جای ابراز تاسف از وجود مشکل، شروع به بررسی راه حل های قابل اجرا کنید که ممکن است بعداً به شما در رفع این مشکل کمک کند!

برای مدتی مجبور بودم هر روز کم و بیش مسائل و مشکلات زندگی ام را در ذهن خود مرور می کردم و با آنها کلنجار می رفتم. در نهایت، به جای تمرکز بر مشکلات و تاسف خوردن، شروع به یافتن راه حل های عملی احتمالی برای رفع آنها کردم، و به نتایج بسیار مثبتی رسیدم.

وقتی احساس می کنید که دنیا علیه شماست و هیچ راهی برای گام برداشتن و آسان تر کردن زندگی تان وجود ندارد، این تغییر مثبت را در خود ایجاد کنید. بدون این تغییر، منفی گرایی بر شما غلبه خواهد کرد و مشکلات روز به روز گسترش بیشتری خواهند یافت. بخواهید که بشود.

## مفروضات چالش برانگیز

هر چند وقت یکبار نگرش و طرز فکر خود در مورد یک موقعیت خاص را به چالش می کشید؟ اگر این کار را نکرده اید، وقت آن است که این کار را انجام دهید. مفروضات چالش برانگیز به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که همیشه در حال سازگاری هستید.

خیلی آسان است که هرگز باورها و مفروضات ذهنی غلط خود را به چالش نکشیم، اما ممکن است بی جهت منفی باشید. در عوض، از خود بپرسید که چرا این رشته فکری غلط در ذهن شما وجود دارد و آیا اصلاً این طرز فکر باید باشد یا خیر.

هر زمان که متوجه شدید که در حال پایین آمدن از ماریپیج منفی افکار خود هستید. هوشیار باشید و به دنبال چیزی باشید که خیلی نگران آن هستید. و آهم اینکه، آیا باور اصلی که دارید واقعاً قابل اجرا است؟

بسیاری تصمیم می گیرند که از رفتن به این مسیر و ایجاد تغییرات اجتناب کنند، زیرا دوست ندارند به آنها گفته شود اشتباه می کنند. با این حال، اشتباه کردن، منفی نیست بلکه یک تجربه یادگیری دیگر است!

با این کار شما احساس خواهید کرد که در زندگی به مراتب مستحکم تر شده اید و احتمالاً کمتر توسط اختلافات عقیده ای تهدید می شوید. این یکی از مثبت ترین اقداماتی است که می توانید انجام دهید.

## پذیرش موفقیت خود

بسیاری از ما، از جمله خود من بارها بوده که به آسانی قبول نکرده ایم که موفق بوده ایم. ما اغلب دوست داریم فکر کنیم که در موفقیت پای شانس هم در میان است، یا اینکه این موفقیت از ریشه اشتباه بوده است. هر زمان که احساس کردید این بحران اعتماد به نفس در راه است، به هوش باشید که این موضوع یک مشکل خطرناک است و به احتمال زیاد شما را تحت تاثیر قرار می دهد و شما همچنان به قربانی کردن دستاوردهای خود ادامه خواهید داد و بر شکست های خود متمرکز خواهید شد. این یک نگرش و ذهنیت منفی ایجاد می کند و بدترین مسیری است که می توانید برای زندگی خود در نظر بگیرید.

اگر شما در زندگی خود چنین احساسی دارید، دفعه بعد که این موضوع به ذهنتان خطور کرد، از چند نفری که به آنها اعتماد دارید بخواهید که پاسخ صادقانه ای به شما بدهند و اذعان کنند که آیا شما فرد موفق هستید یا خیر.

انجام این کار باعث می شود تا نسبت به موفقیت ها و شکست های خود آگاه تر و هوشیارتر شوید. این موضوع تضمین می کند که می توانید به پیشرفت خود ادامه دهید، بدون اینکه خود را شکست خورده ببینید.

## **بررسی شکست (تاخیر در موفقیت) های خود**

«قبل از هر چیزی لازم است یادآوری شود که، استفاده از کلمه شکست درست نیست، بهتر است به جای آن از کلمه تاخیر در موفقیت استفاده کنیم، چون شکست ها پل پیروزی و مجرای کسب تجارب برای بهتر زندگی کردن هستند.» با صرف زمان برای بررسی علت شکست خود، پیدا کردن راه حل ها بسیار آسان تر خواهد شد. بسیاری از ما می دانیم که شکست خورده ایم، اما نمی دانیم چرا؟

بنشینید و پنج دلیل شکست خود را بنویسید. اکنون، می دانید که باید روی چه چیزی کار کنید. ممکن است انجام این کار از نظر ذهنی شما را اذیت کند، اما تقریباً یک اقدام مثبت است که می توانید انجام دهید.

انجام این کار زندگی شما را بسیار آسان تر از قبل می کند، پس هر بار که شکست خوردید این کار را انجام دهید. شکست یک اتفاق است نه تقدیر!

اگر سعی نکنید این نگرش را تغییر دهید، می توانید برای یک زندگی تحقیرآمیز همراه با کمبود خودباوری آماده شوید. با بررسی شکست ها، راه حل ها قابل اجراتر می شوند.

با بررسی و مرور موفقیت و شکست خود، ماندن در مسیر درست، بسیار آسان تر خواهد شد. همچنین شانس یافتن راه حل بلندمدت را تا حد زیادی افزایش می دهد.

## **نیروی جاذبه**

آیا تا به حال یک روز را صرف آرزو کردن برای داشتن چیزی کرده اید؟ اگر نه، باید شروع کنید. ۵ تا ۱۰ دقیقه در شب را صرف رویاپردازی در مورد آنچه در زندگی می خواهید، بگذرانید.

انجام این کار ساده است. فقط در ذهن خود عمیق شوید و خواهید دید که واقعاً چه می خواهید. اجازه دهید تخیلات شما کنترل شوند و لذا جاه طلبی تازه ای پیدا خواهید کرد.

هر روزی که در راه رسیدن به این اهداف سپری نشود، روز تلف شده ای است. همیشه باید هدفی داشته باشید که در راستای میل شما باشد.

بدون دانستن آنچه می خواهید به آن برسید، رسیدن به اهداف دشوارتر خواهد بود و به احتمال زیاد هرگز دلیل محکم و مهمی برای دنبال کردن نخواهید داشت. داشتن هدف به شما مسیر خواهد داد، بدون هدف همانند دریانوردی خواهید بود که در پهنه اقیانوس هر بادی بوزد موافق شما خواهد بود.

با ایجاد بخشی روشن از ذهن خود که در آن به این موضوع پرداخته می شود، باید تجسم آنچه را که می خواهید آسان تر کنید و به سمت چیزی که در زندگی می خواهید حرکت و تلاش کنید.

# **فصل یازدهم**

## **عادات عاطفی**

## مقدمه

برای موفقیت باید کنترل کامل احساسات خود را در دست داشته باشید. اکثر مردم می توانند برای رسیدن به این نقطه تلاش کنند. بنابراین، در این بخش، من برخی از نکاتی را که برای رسیدن به آن انجام می دهیم، توضیح داده ام. اقدامات و تغییرات مثبت در زندگی شما باید یک پایه قوی در پشت خود داشته باشند و این چیزی است که برای یک سبک زندگی قوی و ایمن بسیار مهم است. برای اینکه شما بتوانید تا آنجا که می توانید زندگی خود را تحت تأثیر قرار دهید، سعی کنید از موضوعات و نکات این فصل استفاده کنید که برای متعادل کردن ذهن شما از آنها استفاده کرده ام.

## برای موفقیت، مدیتیشن کنید

همانطور که به تلاش و تغییر عناصر زندگی شخصی خود ادامه دادم، یکی از مسائل مهمی که متوجه شدم این بود که ذهن من همیشه درگیر و پر بود از موضوعات مختلف، برای رهایی از این وضعیت مدیتیشن خیلی به من کمک کرد.

این جادوی مدیتیشن است. هیچ راه مشخصی برای انجام آن وجود ندارد، هیچ ترفند جادویی وجود ندارد. شما این کار را به روش خاص خودطوری انجام می دهید که برای شما مناسب و تاثیرگذار باشد، نه هیچ کس دیگری. این تنها بزرگترین تغییری بود که به طور روزانه در زندگی خود ایجاد کردم. مدیتیشن به من کمک کرد تا ذهنم را از نکات منفی پاک کنم و نگرش مثبت تری نسبت به زندگی و دنیای پیرامونم پیدا کنم.

من واقعاً نمی خواهم به آن دوران کسل کننده قبل از مدیتیشن برگردم. تمرکز، انگیزه و توانایی کلی برای موفقیت هنگام مدیتیشن از سقف عبور می کند.

با تغییری که این کار برایتان به ارمغان می آورد، زندگی شما کاملاً مانند یک شروع جدید است، این کار کل دیدگاه من را نسبت به جهان تغییر داد. اکنون، من خوشبین تر هستم و ملاحظات را جدی تر می گیرم.

## تنفس دیافراگمی

من از دو سال پیش شروع به استفاده از تنفس دیافراگمی کردم و این به من کمک کرد تا آرام تر باشم، موقعیت ها را بررسی کنم و با موقعیت ها به شیوه ای بالغانه و منطقی برخورد کنم.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که یاد بگیرید چگونه به آرامی نفس عمیق بکشید. همه ما ترجیحات خود را برای عمق و زمان داریم، بنابراین با این کار، شما احساس راحتی بیشتری می کنید.

هر روز هنگامی که مهارت این تکنیک تنفس را به دست آوردید، می خواهید همیشه از آن استفاده کنید. این یک راه عالی برای پاکسازی ذهن و رهایی از مبارزات درونی خود برای چند لحظه است.

متوجه شدم که روزهایی که سر من شلوغ تر است و از یک مشکل به مشکل دیگر می روم، این کار به من اجازه می دهد تا مسائل را به صورت تحلیلی تری حل کنم و در هنگام مشکلات احساس شادی، سلامتی و اعتماد به نفس بیشتری می کنم!

## **پیاده روی روزانه**

اولین ایده ای که به شما توصیه می کنم این است که هر روز پیاده روی کنید. پیاده روی روزانه یک راه بسیار مفید برای ورزش کردن با کمترین امکانات و کمترین هزینه است.

به سادگی نیم ساعت بعد از اینکه از خواب بیدار شدید و آماده حرکت هستید، به پیاده روی بروید. یک پیاده روی ساده می تواند به جریان یافتن خون و بهبود کارکرد آن کمک کند.

هر روز! این چیزی است که من هرگز توصیه نمی کنم آن را ترک کنید. این یک راه مفید برای تقویت بدن و اطمینان از اینکه در شرایط کاری خوب هستید، می باشد.

روزهای بدون ورزش و فعالیت بدنی؛ معمولاً بی حال، کسل کننده و اغلب پرتنش هستند. بدون این کار روزهای بیشتری را با فقدان اشتیاق در قلب خود و عدم اعتقاد به خودتان آغاز خواهید کرد.

با این حال، با پیاده روی ساده در صبح، مطمئن شوید که کمی ورزش می کنید. ورزش باعث ترشح اندورفین می شود که شما را شادتر و سرحال تر می کند. پیاده روی هر روز خلق و خو را بهبود می بخشد.

## **شناسایی احساسات**

مشکل اصلی که من و بسیاری از افراد دیگر که با آن روبرو هستیم، تلاش برای به تصویر کشیدن و درک احساساتمان است. آیا این مشکلی است که شما با آن روبرو هستید؟



چهار یا پنج کلمه برای توصیف احساس خود در نظر بگیرید. با انجام این کار، تشخیص اینکه از نظر عاطفی در کجا قرار دارید، آسان تر می شود.

من اکنون این کار را به صورت روزانه انجام می دهم. این کار فقط به من کمک می کند تا بفهمم در کجای ذهنم هستم. چارچوب بندی مجدد فکر می تواند برای آسان تر کردن عبور از یک مشکل با کمترین تلاش کافی باشد.

زندگی بدون این نوع تغییر بسیار سخت است. این موضوع غالباً کمک حال من بوده، زیرا به من امکان می دهد دقیقاً احساسم را بدانم و کمتر احتمال دارد که به یک موقعیت واکنش منفی نشان دهم، در عوض می توانم قبل از تصمیم گیری، موقعیت را دقیق تحلیل کنم.

## **وقفه های ۵ دقیقه ای**

هر چند وقت یک بار متوجه می شوید که ذهن شما خسته می شود اما تلاش می کنید و روی آن کار می کنید؟ من ساعت های زیادی از عمرم را به این شکل تلف کرده ام. فقط توقف ۵ دقیقه ای می تواند به شما در جلوگیری از این مشکل کمک کند.

صفحه را ببندید، رایانه شخصی را قفل کنید و چشمان خود را ببندید. اگر از نظر فیزیکی کار می کنید، فقط یک لحظه کوتاه چشمان خود را ببندید و کارهای بعدی را بررسی کنید.

من بیشتر روزها این کار را انجام می دادم و در نهایت تبدیل به یک عادت شد. به ازای هر ساعتی که کار می کنید، پنج دقیقه استراحت دادن به چشمها، به شما این امکان را می دهد که قبل از ادامه کار مجدداً انرژی بگیرید.

زمانی که احساس خستگی می کنید احتمالاً متوجه خواهید شد که با نیمی از ظرفیت کار می کنید، که این یک دلیل رایج است که چرا همه ما، در هنگام خستگی، احساس منفی می کنیم.

اگر این تغییر را ایجاد کنید، احتمال اینکه واقعاً به اشتباهات خود ادامه دهید بسیار کمتر خواهید بود و در هنگام کار دقیق تر خواهید بود.

## **تو چیزی هستی که می خوری**

بسیاری از ما بدن خود را برای افزایش وزن مقصر می دانیم. پذیرش اینکه غذای ما نقش مهمی در زندگی ایفا می کند، یک نقطه شروع ساده برای تغییر نگرش و مثبت اندیشی است.

این ایده بسیار ساده است، به آنچه می خورید نگاه کنید و متوجه شوید که چقدر در احساس شما نقش دارد. به هر حال آنچه می خوریم، احساس ما را در طول روز تعیین می کند!

آنچه را که به مدت دو هفته می خورید، یادداشت کنید، و همچنین یادداشت های کوتاهی در مورد احساس خود داشته باشید. یادداشت کنید که چگونه غذای شما بر احساسات شما تأثیر می گذارد.

زندگی بدون ایجاد این تغییر می تواند بسیار دشوار باشد، و کیفیت کلی زندگی شما کاهش می یابد، زیرا هرگز به این موضوع توجه نمی کنید که چرا چنین احساسی دارید.

وقتی درست غذا بخوریم زندگی ساده تر می شود، ساده! اگر تغذیه و کمک مناسبی به بدن خود بکنید، مطمئناً روز را بهتر سپری می کنید. اگر بدن خود را به درستی تغذیه کنیم، انرژی بیشتری برای رویارویی با مشکلات و حتی مسائل منفی خواهیم داشت. اگر چیزی وجود دارد که باید به زندگی خود اضافه کنید، آن برنامه ریزی رژیم غذایی است!

## **مدیریت احساسات منفی**

مدیریت احساسات منفی و مقابله با چرایی وجود آنها برای ذهن و روح بهتر از این است که فقط اجازه دهید آنها چروک شوند. به یاد داشته باشید که این احساسات موقتی هستند.

هر بار که احساس کردید که این مسیر ذهنی را طی می کنید، به خود یادآوری کنید که مدت کوتاهی طول می کشد تا از این حالت خارج شوید. غم هرگز دائمی نیست.

هر بار که احساس غم و اندوه می کنید، هر چه بیشتر به خود یادآوری کنید که این یک احساس زودگذر است و نه دائمی، زندگی برای شما آسان تر خواهد شد.

ایجاد این تغییر به این معنی است که وقتی احساسات منفی در شما به وجود می آیند، احتمال کمتری وجود دارد که شما را از زندگی عقب نگه دارند، زیرا می دانید که با گذشت زمان، این احساسات از بین خواهند رفت.

## **اختصاص وقتی برای گذراندن اوقات فراغت**

متوجه شدم که فقط صرف ده دقیقه وقت جهت قدم زدن در طبیعت به من یادآوری می‌کند که دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم چقدر می‌تواند زیبا باشد، صرف زمان همراه و همگام با طبیعت وقتی است که از تمرکز بر نکات منفی اطراف خود دست برداریم.

ساده ترین مورد این است که "فقط برو بیرون" طبیعت اطراف محله و یا هر جای دنج دیگری، تلفنتان را از دسترس خارج کنید و فقط از دنیای اطراف خود لذت ببرید. به صدای طبیعت، آبشارها، حیوانات گوش دهید و فقط از آرامش لذت ببرید. با معنویت و طبیعت همکلام و هم‌نوا شوید.

هر روزی که وقت دارید و آب و هوا اجازه می‌دهد این کار را بکنید. گذراندن اوقات فراغت در خارج از شهر و هیاهوی آن برای اینکه اجازه دهید ذهن شما آرام شود، می‌تواند عالی باشد. این کار، ذهنیت را به شدت بهبود می‌بخشد، زیرا درک موقعیتی که به عنوان یک فرد در آن هستید بسیار آسان‌تر می‌شود و در عین حال به شما کمک می‌کند ذهنتان آرام‌تر شود.

# **فصل دوازدهم**

## **عادات سبک زندگی**

## مقدمه

در این فصل می‌خواهیم به مردم کمک کنیم تا بدانند چرا ارزش‌ها اینقدر اهمیت دارند. بسیاری از مردم برای داشتن عادات سبک زندگی خوب فکر نمی‌کنند، اما همانطور که در این بخش نشان داده خواهد شد، می‌تواند یک ویژگی ارزشمند برای در نظر گرفتن باشد. داشتن طیف وسیعی از عادات در زندگی روزمره به شما اطمینان می‌دهد که می‌توانید کمکی که برای اطمینان از بهبود سبک زندگی خود نیاز دارید را دریافت کنید. من به شخصه متوجه شدم که هر یک از این عادات به من کمک کرده تا در خانه و دفتر کارم سازنده‌تر و مثبت‌اندیش‌تر شوم و اطمینان حاصل کنم که روزمرگی‌ام به طور مداوم بهبود یافته.

## ارزش‌های شما چیست؟

یکی دیگر از مسائل بسیار مهم این است که در زندگی خود ندانیم ما از چه چیزی داریم دفاع می‌کنیم. قائل شدن یک سری ارزش در زندگی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در جایی که می‌خواهیم باشیم، قرار بگیریم.

بهترین کاری که من در این خصوص انجام دادم این بود که طرز فکرم را تغییر دادم. اطمینان حاصل کنید که تصمیمات و ارزش‌های اصلی شما منعکس کننده نقش‌هایی است که می‌خواهید در زندگی به دست آورید.

این کار سختی است - ساعت‌های زیادی طول می‌کشد تا متوجه شوید شما چه کسی هستید، چه می‌خواهید و با چه وسیله‌ای کجا می‌خواهید بروید. با این حال، به آنچه که ایده‌آل‌های اصلی شما را تشکیل می‌دهند، نگاه کنید و ببینید که جهان شما چگونه آن را منعکس می‌کند.

بدون داشتن یا دانستن ارزش‌های اصلی خود، بیشتر مردم روز به روز جلو می‌روند ولی هرگز به اندازه‌ای که می‌خواهند پیشرفت کنند، پیشرفت نمی‌کنند. آنها ممکن است پیشرفت کنند، اما هرگز به جایی که قصد دارند نمی‌رسند.

با شروع به انجام کارها بر اساس تطابق تصمیمات شما، با ارزش‌های شما، از نظر ذهنی قوی‌تر شده و به اهداف و رویاهای خود متعهدتر می‌شوید.

## علائق شما چیست؟

دریافتیم که با مشخص کردن علایق واقعی خود در زندگی، می‌توانیم با آنچه هستیم راحت‌تر کنار بیایم، همچنین مسیر زندگی، اهداف و خواسته‌هایم روشن‌تر شد.

برای انجام این کار، به چیزهایی باید فکر کنید که در شما شور و شغف و هیجان به وجود می‌آورند و انرژی لازم جهت انجام کارها را به شما می‌دهند. این احساس ما وادار می‌کند تا بیشتر در مورد خودمان بدانیم.

در هر دقیقه از هر روز، احساسات شما هرگز نباید فراموش شوند. هر روز صبح، کمی وقت بگذارید تا به این فکر کنید که امروز این احساس چگونه قرار است به شما کمک کند تا در نهایت به آن اشتیاق مورد نظر خود دست پیدا کنید.

بدون این کار شما روز به روز، هفته به هفته، سال به سال از عمر گران‌بهای خود را خواهید گذراند، و هرگز خودتان را بهبود نخواهید بخشید و احتمالاً همیشه به شکل و شیوه منفی فکر می‌کنید.

با استفاده از این، اقدام موفقیت شما بسیار بیشتر می‌شود، زیرا دقیقاً می‌دانید اهداف امروز و آینده شما چیست.

## **ایجاد یک چشم انداز درست**

قدرتمندترین افراد حتماً یک رویا و یک چشم انداز درست دارند. اطمینان حاصل کنید که برای جایی که می‌خواهید باشید، چشم اندازی دارید حتی با الگو قراردادن افراد موفق دیگری که می‌شناسید.

انجام این کار بسیار مهم است، زیرا تضمین می‌کند که موفقیت مداوم و مکرر را مشاهده خواهید کرد. اعمال این عمل به این معناست که صرفاً صبح را صرف فکر کردن به رویاهای خود در زندگی کنید، هر روز اگر بتوانید! چیزهای کمی در زندگی به اندازه دانستن اینکه رویا و هدف وجودی شما چیست، قدرتمند هستند. این موضوع می‌تواند شما را برای هفته پیش رو متمرکز و سرشار از انرژی و فعل خواستن کند.

وقت گذاشتن برای درک اینکه احساسات و انرژی‌های شما به سمت چه چیزهایی هدایت می‌شوند بسیار حیاتی است، بدون آن، ما فقط روز به روز پیش می‌رویم بدون آنکه تغییری در زندگی ما ایجاد شود.

## **الهام بخشیدن به خودتان**

به نظر من ساده‌ترین راه برای الهام بخشیدن به خود این است که به تمام موفقیت‌هایی که تا به حال داشته‌اید نگاه کنید. چگونه می‌توانید به آن سطح از موفقیت برگردید؟

برای انجام این کار، به سادگی به جایی که در زندگی خود بوده اید نگاه کنید. چطوری به آنجا رسیده اید؟ چه احساسی داشتی؟ چه چیزی شما را از تکرار آن موفقیت باز می دارد؟

همیشه و هر روز هرگز از برنامه ریزی، آماده سازی یا امید به یافتن راه حلی که قرار است آینده شما را تحت تاثیر قرار دهد دست نکشید. به سادگی با دانستن آنچه قبلاً به شما الهام شده است، می توانید دوباره به آن دست پیدا کنید.

زندگی من قبل از اینکه واقعاً تلاش کنم موفقیت های قبلی خود را الهام بخشم، بسیار دشوار بود. عزت نفس من از بین رفته بود و من دائماً معتقد بودم که همه موفقیت ها فقط شانسی است. با این حال، از زمانی که فرصت الهام بخشیدن به خود را به وجود آورده ام، موفقیت های قدیمی خود را به طور منظم تکرار کرده ام.

## رها کردن و بخشیدن

بسیاری از ما، از جمله من، در دارایی های دنیوی خود گم شده ایم. از ماشین هایمان گرفته تا تلویزیون هایمان، ترس از دست دادن این دارایی ها ما را بی قرار و ناراحت می کند. من به سادگی مجبور شدم در ابتدا چیزهایی را از دست بدهم. سخت بود، اما باعث شد قدردانی کنم که وقتی آن کالا از خانه خارج شد، زندگی ادامه داشت.

من تا به حال هر هفته چیزی با ارزش را به یکی از دوستان، اعضای خانواده یا خیریه هدیه داده ام. این به من کمک می کند درک کنم که در زندگی چیزهای بیشتری از میل ها وجود دارد!

دریافتم که بدون ایجاد این تغییر، به پارانوئید و منفی بودن ادامه می دادم. ترس از دست دادن دارایی های مورد علاقه ام، به جای دامن زدن به جاه طلبی، مرا به سمت محافظه کاری سوق می داد.

وقتی تصمیم گرفتم چیزهایی را ببخشم از نظر عاطفی احساس آزادی بیشتری می کردم. اگر خودتان آن را امتحان کنید، خواهید دید که انجام این کار چقدر آسان است و چقدر در برگشت موهبت های الهی به شما کمک خواهد کرد، ببخشید تا به دست آورید.

## فداکاری یا خودخواهی؟

به دنبال موارد فوق، یک انتخاب محبوب برای کمک به اطمینان از تصمیم گیری هوشمندانه در آینده نزدیک این است که آیا باید فداکار باشید یا خودخواه؟

سعی کنید و ببینید چه احساسی دارید وقتی که تصمیمی را صرفاً برای شخص خودتان می‌گیرید. سپس تصمیمی که به دیگران کمک می‌کند را اتخاذ کنید. در حالت دوم چه چیزی باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید؟ به تلاش خود ادامه دهید تا زمانی که احساس رضایت کنید. از خرید چیزی که نیازی به آن ندارید اجتناب کنید، راه‌های زیادی برای تمرین اینکه چه نوع برنامه ذهنی برای شما مناسب‌تر است وجود دارد.

وقت گذاشتن برای انجام این کار به احتمال زیاد باعث می‌شود که با آنچه هستید احساس راحتی کنید. همچنین احتمالاً مطمئن می‌شوید که می‌دانید چه نوع جاه طلبی‌هایی باید داشته باشید. شما نمی‌توانید با فداکاری در این راه به یک جاه طلبی خودخواهانه برسید!

لذا اگر می‌خواهید فداکار باشید و همیشه خودخواهانه رفتار نکنید، نمی‌توانید فقط به خودتان کمک کنید. برای حرکت در این مسیر یافتن راهی که احساس می‌کنید برای شما مناسب‌تر است، کار سختی است، اما تلاش در این مسیر باعث می‌شود احساس امنیت بیشتری نسبت به آنچه که هستید، داشته باشید و احساس مثبت‌تری را در پرهیز از خودخواهی بیش از حد و کمک به دیگران داشته باشید.

## توقف کوتاه مدت

هر چند وقت یک بار متوجه می‌شوید که مهارت‌ها و توانایی‌های خودتان را کم می‌فروشید؟ من همیشه متوجه می‌شدم که استعدادهایم را به دلیل دیدگاه منفی به جهان به طور کلی محدود کرده‌ام.

برای تغییر آن، من فقط باید به زمانی که در حال انتخاب بودم نگاه می‌کردم. به زودی متوجه شدم که چقدر این انتخاب‌ها را گاهاً نادرست انجام می‌دادم تا با هوس و خوشحالی دیگران همخوانی داشته باشم و از خودم بگذرم.

برای تمرین، تصمیم‌گیری برعکس را شروع کردم. در گذشته وقتی به دیگران فکر می‌کردم، خودم را در اولویت قرار نمی‌دادم. دریافتم که زندگی من قبل از این معمولاً زندگی بود که به بهای تلاش برای خوشحال کردن دیگران، در حال ناخشنودی سپری می‌شد. البته این بدان معنا نیست که به دیگران کمک نکنید، بلکه بدین معنی است که در همه چیز تعادل داشته باشید و تا جایی جلو بروید که به خودتان آسیب نرسانید.

اما امروزه با تغییر نگرش و ایجاد تعادل در زندگی‌ام متوجه شدم که خیلی راحت‌تر می‌توانم انتخاب می‌کنم که حول خواست قلبی خودم حرکت کنم، به جای اینکه همیشه صرفاً سعی کنم با دیگران همدلی کنم.

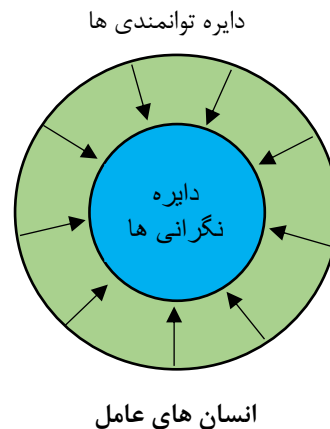


## شکست دادن بهانه ها

مشکل عمده ای که در ذهنیتیم داشتیم این بود که همیشه به دنبال استفاده از بهانه ها به عنوان راهی برای جلوگیری از دانستن علت شکستیم بودم. برای تغییر این موضوع، روی شکست هایم تمرکز کردم.

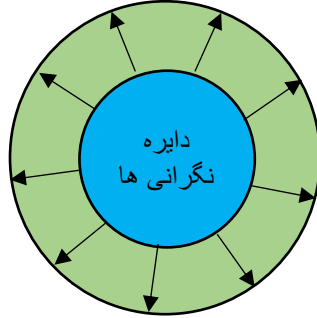
شروع کردم به بررسی اینکه چرا همه چیز اشتباه شده و نقش خاص من در این شکست ها چه بوده. این مثبت ترین اقدامی بود که می توانستم انجام دهم، زیرا اکنون می بینم کجا اشتباه کرده ام و دیگر دیگران را سرزنش نمی کنم.

این واقعاً به من کمک کرد تا با کسی که هستم کنار بیایم و انجام تمرین های اضافی باعث شد که به پیشرفت خود ادامه دهم. توصیه می کنم هر وقت متوجه شدید که عملکرد ضعیف یا اشتباه احمقانه ای را بهانه می کنید، این کار را تمرین کنید و عامل باشید نه معمول. انسان های عامل مسولیت همه کارهای خود را می پذیرند و در حال بهانه تراشی و فرافکنی نیستند و ناکامی های خود را به گردن این و آن نمی اندازند و خود را حاکم بر سرنوشت خود می دانند و روز به روز در حال گسترش دایره توانمندی های خود و محدود کردن دایره نگرانی هایشان هستند و نگرش مثبت هستند.



انسان های واکنشی و معمول همیشه دایره های نگرانی آنها به سمت دایره توانمندی هاشون حمله می کند و تحت فشار هستند و در نتیجه در حال انتشار منفی ها به درون سازمان کاری خود هستند.

دایره توانمندی ها



انسان های واکنشی

این افراد دائماً در حال شکایت از وضعیت موجود، مستاصل و نگران از دست دادن شرایط کاری خود هستند، به اصطلاح نگرش های منفی را هم به تیم کاری خود و هم به رهبران و لیدرهای خود منتقل می کنند، از هم نشینی با این افراد باید پرهیز کنید.

# فصل چهاردهم

## عادات شخصی

## مقدمه

در این بخش می خواهیم نگاهی به عادات شخصی بیندازیم که می توانید آنها را با زندگی شخصی و ساختار فکری خود تطبیق دهید. بیشتر اینها بر اساس ایده بهره وری کسب و کار ساخته شده اند. دریافتیم مفیدترین کمکی که می توانید به زندگی خود بکنید شروع یک زندگی تجاری موفق، فعال و پرمشغله است!

## تعیین اهداف خود

بهترین بخش هر پروژه تعیین اهداف خواهد بود. برنامه ریزی برای اهداف اصلی، زندگی شما را بسیار آسان تر می کند.

ساده ترین راه برای استفاده از آن، اول صبح یا شب قبل است. ابتدا قورباغه ات را قورت بده، یعنی کارهای سخت را ابتدا انجام دهید.

خلاص شدن از سخت ترین کار هر روز، تضمین می کند که بقیه روز را برای کار روی چیزهای ساده تر اختصاص دهید، گذاشتن پروژه‌های سخت تر برای بعد، در دسر درست می کند!

قبل از این من هرگز به اندازه کافی بهره وری نداشتم. کسب و کار من قادر به مدیریت و پیشبرد فرمول مناسب خود نبود و هر روز در حال جدل و مبارزه با یک بی نظمی و آشفتگی ذهنی بودم که مقابله با آن دشوار بود.

شما می توانید این طرز فکر را تغییر دهید. صبح را به جای پرداختن به مشکلات کوچک با حل مسائل چالش برانگیز جایگزین کنید.

## توسعه عادات

بخش عمده ای از تغییر الگوی ذهنی من از منفی نگری به سمت مثبت اندیشی و ایجاد نگرش مثبت از ایجاد عادات مثبت بیشتر ناشی می شود. به عنوان مثال، من عوامل حواس پرتی را مانند استفاده نابجا از تلفن های همراه و دیدن تلویزیون را تا حد زیادی از زندگی خود حذف کردم.

با انجام این کار متوجه شدم که روزهای من بسیار پربارتر شدند. با حذف عوامل حواس پرتی مانند قرار دادن تلفن روی حالت بی صدا، بسیار سخت تر کار می کنم.

این را در کار روزانه خود بگنجانید و خواهید دید که زندگی پر از مشکلات آزاردهنده از بین خواهد رفت. بهره‌وری و مثبت‌اندیشی با این ذهنیت افزایش می‌یابد و تضمین می‌کنم که به تغییر و سازگاری برای رویارویی با مشکلات ادامه می‌دهید.

قبل از این زندگی من بسیار آشفته بود. من قبلاً هرگز یک روز را بدون تلفن همراه و وب‌گردی پشت سر نمی‌گذاشتم. الان این مشکلات برطرف شده است.

اکنون، ساعت‌ها کار را بدون پرتی پشت سر می‌گذارم. ذهن من روی کارها و تفریحات سالم متمرکز باقی می‌ماند، لذا کمتر ناامید می‌شوم و کمتر از قبل احساس و نگرش منفی دارم.

## **تعیین بهره‌وری**

بهترین چیزی که می‌توانم به هر کسی که این مطلب را می‌خواند از لحاظ بهره‌وری بیشتر ارائه دهم این است که ببیند وقتی امروز کار می‌کنید چگونه هستید، آیا شکایت می‌کنید؟

اگر شما کسی هستید که همیشه به دنبال شکایت از یک موقعیت هستید، پس به دنبال علت آن باشید. چه چیزی باعث می‌شود چنین احساسی داشته باشید؟ دیدگاه جایگزین چیست؟

یافتن دلایل واقعاً به من کمک کرد، وقتی به نگرش و دیدگاه دیگران نگاه کردم با صادق بودن با خودم هنگام شکایت، این وضعیت به زودی تغییر کرد.

واقعاً به همین سادگی است، اما بدون این تغییر شما هرگز وضعیت موجود را تغییر نخواهید داد. پیشتر من در برخورد با اولین مانع تسلیم می‌شدم و هرگز به دنبال رفع آن نبودم، ولی با گذشت زمان این تغییر بسیار مؤثرتر و ساده‌تر شد، و خیلی زودی یاد گرفتم که شکایت کردن، اتلاف وقت و انرژی است و می‌تواند جایگزین مثبت‌تری نیز داشته باشد.

## **برنامه ریزی برای موفقیت**

بهترین راه حلی که برای آسان‌تر کردن و مثبت‌تر کردن روزهایم پیدا کردم این بود که وظایف را طبقه‌بندی و دسته‌بندی کنم. این باعث شد که در هر ساعت، کار بیشتری انجام دهم.

کارها و وظایف را به درستی برنامه ریزی و بخشبندی کنید تا راحت تر و دقیق تر بتوانید آن ها را انجام دهید و دچار سردرگمی و گیجی نشوید.

من این را به سبک زندگی خود تبدیل کردم، و این موضوع به زودی به بخش عمده ای از زندگی روزانه من تبدیل شد، و مطمئن شدم که من همیشه می توانم کارهای مشابه را با هم انجام دهم. همچنین متوجه شدم که با این تغییر کوچک وظایفم را به شیوه راحت تر و ساده‌تری انجام می دهم. اکنون، همه کارهای مشابه زیر یک پرچم قرار می گیرند و به سرعت انجام می شوند.

بدون این تغییر، من زندگی ام با منفی‌گرایی هدایت می شد و کوچک‌ترین مشکلی که در در برنامه هایم به وجود می آمد، روزم را خراب و انجام کارهایم را طولانی تر می کرد.

## ایجاد اولویت

با ایجاد محدوده و فهرستی از اولویت‌ها، رسیدن به جایی که باید در زندگی‌ام می‌بودم بسیار آسان‌تر شد و مطمئن شدم که روزهایم هرگز طاقت‌فرسا نمی‌شوند.

هم اکنون یک ساعت قبل از خواب، فهرستی از مواردی که روز بعد قرار است انجام دهم، تهیه می‌کنم، به این معنی که برنامه‌ریزی ساده‌تر انجام می‌شود.

یکی دیگر از بخش‌های مهم روز من این است که کارهای فردا را در شب در ذهن خود مرور کنم تا بینم چگونه می‌توانم ضرب‌الاجل‌ها را بهتر مدیریت کنم. این به یک عادت ذهنی برای من تبدیل شده که همیشه همه کارهایم را یک بار در ذهن خودم انجام می‌دهم و سناریوهای مختلف را مرور می‌کنم، به این خاطر در طول روز کارهای بیشتری نسبت به دیگران انجام می‌دهم.

قبلاً من فقط آشفته می‌شدم و «روزهای خوب» و «روزهای بد» را شبیه به هم می‌گذراندم لذا کارهایم انباشته می‌شد و بعداً پرداختن به آن تقریباً برایم غیرممکن بود.

اما حالا من می‌توانم زندگی شادتر و با کیفیت‌تری داشته باشم، زیرا می‌توانم کارهایم را بر اساس اولویت انجام دهم، و "روزهای خوب" بیشتری وجود دارد، که "روزهای بد" با آنها تمام می‌شود!

## زودتر بیدار شدن

صرفاً تنظیم کردن زنگ ساعت برای یک ساعت زودتر یکی از مثبت‌ترین اقداماتی بوده است که تا به حال انجام داده‌ام. آن یک ساعت اضافی باعث ایجاد تفاوت بزرگتری در صبح شما می‌شود.

من فقط زنگ ساعت را یک ساعت تغییر می‌دهم. آن یک ساعت زودتر بیدار شدن به من اجازه می‌دهد تا بازدهی بیشتری داشته باشم. دغدغه سر وقت بیدار شدن جزء لاینفک ذات وجودی من شده است و شاید برای خیلی‌ها غیرقابل باور باشد، اگر شب قبل زنگ ساعت را روی ۵ صبح تنظیم کرده‌ام، چند دقیقه قبل از اینکه ساعت زنگ بخورد خود به خود بیدار می‌شوم.

اکنون هر روز این کار را انجام می‌دهم. این یک تغییر اساسی در کمک به تحقق هر اقدام مثبت دیگری در این کتاب بوده است، و تضمین می‌کند که می‌توانم به تغییر و بهبود ذهنیت خود ادامه دهم تا با آنچه لازم است سازگار شوم.

قبل از این تغییر زمانی که از خواب بیدار می‌شدم، نیمه خواب و کسل به سر کار می‌رفتم و متوجه می‌شدم که بهره‌وری من در طول روز کاهش می‌یابد. این تغییر به من این امکان را داد که به راحتی از این مشکل اجتناب کنم و در عوض با روحیه بالاتر و مثبت‌تری شروع به کار کنم.

## نه گفتن را یاد بگیرید

یک مشکل اصلی که همیشه داشتم این بود که نمی‌توانستم به مردم نه بگویم. گاهی اوقات سخت است و من فقط با سناریوهایی همراه می‌شدم که عمیقاً خودم را ناراضی می‌کرد.

برای مقابله با این موضوع، من به سادگی شروع به نه گفتن کردم. ساده به نظر می‌رسد، اما اولین بار که این کار را انجام دادم، بارهای بعدی نه گفتن برای من آسان‌تر شد.

هر بار که قصد مخالفت با کاری که باب میل نبود و یا به هر دلیلی نمی‌خواستم آن را انجام دهم، با یک نه گفتن ساده احساس راحتی بیشتری داشتم و این باعث می‌شد روابط اجتماعی و تجاری را با افراد مختلف بهبود بخشم.

زندگی بدون ایجاد این تغییر بسیار سخت بود. معمولاً اشتباه می‌کردم یا در موقعیت‌هایی قرار می‌گرفتم که هیچ دانش یا تجربه‌ای در مورد انجام آن کار نداشتم.

اکنون، بیش از هر زمان دیگری احساس اعتماد به نفس و کنترل آینده‌ام را دارم. من از انجام آن اشتباه دست برداشته‌ام و در عوض اکنون زندگی‌ای را که در نظر داشتم دارم و از آن لذت می‌برم.

1. John C. Maxwell, *The Winning Attitude* (Nashville: Thomas Nelson, 1993), 24.
2. Denis Waitley, *The Winner's Edge* (New York: Berkley Publishing Group, 1994).
3. Pat Riley, *The Winner Within* (New York: Berkley Publishing Group, 1994), 41, 52.
4. J. Sidlow Baxter, *Awake, My Heart* (Grand Rapids: Kregal Publications, 1996).
5. David Bayles and Ted Orland, *Art and Fear: Observations on the Perils (And Rewards) of Artmaking* (Santa Barbara: Capra Press, 1993), 29.
6. Arthur Freeman and Rose Dewolf, *Woulda, Coulda, Shoulda: Overcoming Regrets, Mistakes, and Missed Opportunities* (New York: HarperCollins, 1992).
7. Patricia Sellers, "Now Bounce Back!" *Fortune*, May 1, 1995, 49.
8. Lloyd Ogilvie, *Falling into Greatness* (Nashville: Thomas Nelson, 1984).
9. Andy Andrews, ed., "Erma Bombeck" in *Storms of Perfection 2* (Nashville: Lightning Crown Publishers, 1994), 51.
10. Brodin, "The Key to Bouncing Back," *Discipleship Journal*, issue 109, 1999, 67.
11. "Where Failures Get Fixed," *Fortune*, May 1, 1995, 64.
12. David Wallechinsky, *The Twentieth Century* (Boston: Little, Brown, 1995), 155.