

۲۰۰۴۹۱

نیروی نگرش مثبت

(کشف کلید موفقیت)

نوشته: راجر فریتس

ترجمه: نرجس پسران قادر

(ام. ای. از دانشگاه یو. پی. ام.)

عنوان و نام پدیدآور: نیروی نگرش مثبت (کشف کلید موفقیت) / نوشته:

راجر فریتس؛ ترجمہ: نرجس پسران قادر.

مشخصات نشر: تهران: مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شاپک: ۹-۶۶۷-۵۳۹-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

The power of a positive attitude: Discovering the Key : عنوان اصلی

موضوع: مدیران، کارکنان، نگرش‌ها، موفقیت، توانمندی، فشار روانی،

شناسه افزوده: پسران قادر، نرجس، ۱۳۶۰، مترجم

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۹۷ ۴ ف ۷۶ ن ۵ / ۵۵۴۹ HF

دہ بندی دیوے: ۱ / ۶۵۰

ISBN 978-5-91-667-978-9 شابک 9 785916679789

نیروی نگرش مثبت (کشف کلید موفقیت)

نوشتہ: راجر فریتس

مترجم: نرجس پسران قادر

ویراستار: دکتر مجید پسران قادر

ناشر: مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر

صفحه آرای: شیر

نویت جاب: یکم / ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حاج: یہی



ایستگرام:
monir publisher

تهران، خیابان مجاهدین، چهارراه افسردار، ساختمان پزشکان، واحد ۹

تلفن و فاکس : ۷۷۵۲۱۸۳۶ (۶ خط)

يست الكرونیک:

info@monir.com



کانال تلگرام:

telegram.me/monirpub

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۲۱	فصل ۱: تفسیر دنیای خود
۲۱	میزان نگرش مثبت شما
۲۳	سنجش نگرش نسبت به خود
۲۴	نگرستان را نسبت به دیگران بسنجید
۲۵	نگرش دارای بازتابی مثبت و منفی است
۲۶	تصمیم بگیرید که مثبت اندیش باشید
۲۹	حسی که نسبت به خود دارید را تغییر دهید
۳۱	خود را بالا بکشید
۳۳	اشتباهات دوباره کاری
۳۴	جستجو برای یک روش بهتر
۳۷	فصل ۲: چگونه نگرش بر نتایج اثر می‌گذارد
۳۸	بایدها و نبایدهایی که در هنگام برخورد با رئیس خود با آن درگیر هستیم
۳۸	بایدها

- ۳۹ نبایدها
- ۴۰ شناسایی افراد پاسخگو
- ۴۱ شرح حال افرادی با کمترین سطح کارآمدی
- ۴۴ کمکی را که نیاز دارید، دریافت کنید
- ۴۶ چه چیز اشتباه است، به جای چه کسی اشتباه می‌کند
- ۴۷ نگرش و اثربخشی
- ۴۹ ب. حرش‌های منفی خود غلبه کنید
- ۵۱ اعتماد به نفس را در خود بسازید
- ۵۱ چه م. غنودیه‌هایی را خواهید پذیرفت؟
- ۵۲ چه انتخابی م. کنید؟
- ۵۷ فصل ۳: رهبران برجسته مثبت هستند
- ۵۷ ویژگی‌های رهبران موفق
- ۶۱ به خودتان باور داشته باشید
- ۶۳ اهمیت این که چگونه به چشم دیگران می‌ایم
- ۶۴ چالش هدایت
- ۶۵ عوامل کلیدی دخیل در رهبری
- ۶۶ چیزی که اثربخشی نیازمند آن است
- ۶۸ آیا شما رهبری اثربخش هستید؟
- ۶۹ اهمیت دادن به دیگران نمی‌تواند غیرواقعی باشد
- ۷۳ فصل ۴: انگیزه دادن به دیگران
- ۷۴ برخورد با کسانی که بسیار موفق هستند
- ۷۶ به‌طور اثربخش ارتباط برقرار کردن
- ۷۷ شنونده بهتری شوید

۷۹	پرسش‌های مناسب مطرح کنید
۸۰	ایجاد انتقاد سازنده
۸۰	کار گروهی
۸۳	روابط بین فردی را افزایش دهید
۸۵	افزایش روحیه
۸۵	تغییر پیش از انجام بایدها
۸۶	از روانایی تان به مثابه اهرم استفاده کنید
۸۸	از برخورد با افراد شکاک خودداری کنید
۸۹	به جابروید به عقب نگاه نکنید

۹۳	فصل ۵: عملکرد خود را به همی درجه گسترش دهید
۹۳	مسئولیت اعمال خود را بپذیرید
۹۴	قبل از تصمیم‌گیری فکر کنید
۹۵	انتظار مسائل را داشته باشید
۹۶	ادراکات ما می‌تواند واقعی باشد
۹۸	همکارانتان را بشناسید
۱۰۱	نگرش مثبت مشوقی برای بهبود عملکرد است
۱۰۲	شکاف نسل‌ها

۱۰۷	فصل ۶: مهارت‌های بین فردی خود را قوت ببخشید
۱۰۸	آماده شدن برای تغییر
۱۱۰	چیرگی بر ترس از تغییر
۱۱۰	تشویق به مشارکت
۱۱۱	رد پیشنهادهای بدون ایجاد انزجار
۱۱۵	فصل ۷: در کنار هم بر مسائل چیره شوید

۱۱۵	زمانی که کارها درست از آب در نمی آید
۱۱۷	چگونه با تعارض مقابله کنیم
۱۱۹	انتقاد کردن
۱۱۹	پاسخ به انتقادها
۱۲۰	سرچشمه را مورد توجه قرار دهید
۱۲۳	واکنش سازنده
۱۲۳	مسائل حل شده

۱۲۵	فصل ۸: با ۷ بردن آشنایی ها
۱۲۶	پرورش قبول مسئولیت کارمندان
۱۲۷	چگونه مخالفت را بدون این که نامطلوب باشد
۱۲۹	خیز برداشتن و برنده شدن
۱۳۱	آزمون مهارت های جدید
۱۳۲	سزاوار احترام
۱۳۳	یک مربی باشید

۱۳۹	فصل ۹: چیرگی بر فشار روانی و بی رمق شدن
۱۴۰	بی رمق شدن
۱۴۱	تراز فشار روانی خود را آزمون کنید
۱۴۳	مدیریت فشار روانی
۱۴۴	از پس بی رمقی برآمدن
۱۴۵	کم کردن فشار روانی در دفتر کار
۱۴۶	به خودتان استراحت دهید
۱۴۶	فعالیت ورزشی کنید
۱۴۷	کار دیگری انجام دهید

فهرست مطالب * ۱۳

با دوستی صحبت کنید ۱۴۷

راه حلی برای خود پیدا کنید ۱۴۷

از نگرش مثبت خود طوری استفاده کنید که به دیگران کمک رسانید ۱۴۸

فصل ۱۰: نگرش مثبت - کلید موفقیت ۱۵۱

معیارهای یک رهبر موفق ۱۵۳

نصایص برندگان ۱۵۵

شور و اشتیاق واگیر است ۱۵۷

خوارات موفقیت ۱۵۹

www.ketab.ir

مقدمه

زمانی که شرکت الکترونیکی آرمسترانگ، کارخانه جدید ال آرمسترانگ را افتتاح کرد، مهندس و مدیر شرکت، استیو ام. را برای نظارت بر نوبت کار روزانه شرکت را برای هدایت نوبت کار شبانه استخدام کرد.

هر دو دارای توصیه نامه‌هایی عالی و مدارک تحصیلی ارشد در رشته مهندسی برق بودند. هم‌چنین هر دو در شرکت‌های الکترونیکی مختلف به عنوان ناظر تولید تجربه کاری داشتند و با استانداردهای فنی لازم برای این پست آشنا بودند.

با این وجود چرا بعد از یک سال، عملکرد نوبت کار شبانه گری به‌طور پیوسته بهتر از گروه روزانه استیو بود؟ نه تنها گروه روزانه نتوانست استانداردهای تولید در سطح کیفی و کمی را تأمین کند، بلکه بیشترین میزان غیبت از کار و کم‌کاری را نیز داشت. برخی از کارکنان نیز از رفتارهای غیرمنصفانه شاکی بودند. در حالی که نوبت کار شبانه دارای رکورد تولید مطلوب‌تر و غیبت از کار یا کم‌کاری پایین‌تری بود و هیچ

شکایتی در پرونده نداشت.

شرکت ال آرسترانگ وضعیت موجود را با راجر فریتس، مشاور قابل تحسین بین‌المللی و هم‌چنین مؤلف این کتاب در میان گذاشت. بعد از مصاحبه با هر دو نفر و مشاهده کار آن‌ها، فریتس این گزارش را ارایه داد: «پاسخ تنها در یک کلمه خلاصه می‌شود» و آن کلمه «نگرش» است. وی سپس شرح داد که: «نگرش مثبت گری به کارکنانش این روحیه را به آن‌ها داده که با موانع رو به روشوند و برای فائق آمدن بر آن‌ها سخت کار کنند. در حالی که در مقابله با مسائل مشابه، استیو راه‌حلهایی ساختگی را به کار می‌گرفت که معمولاً کارساز نبودند، و کارکنانش را ترغیب به یادگیری و یافتن پاسخ‌های بر نمی‌ساخت.» از این رو فریتس یک برنامه کاری برای کمک به تغییر نگرش استیو و هم‌چنین برای تقویت دیدگاه مثبت گری اتخاذ کرد.

نگرش تنها در برگیرنده این‌ها نیست، بلکه هم‌چنین در برگیرنده این است که چگونه موقعیت‌ها، مقتضیات و فعالیت دیگران را تعبیر می‌کنیم. بارت دیگر، اگر خواهان دیدگاهی هدفمندانه هستیم، باید برای واکنش دیگران نسبت به آن اهمیت قایل باشیم. نگرش مثبت بدون تعامل بی‌معنی است. شاید استیو و گری هر دو از نظر سطح دانش فنی مسری بودند اما نگرش آن‌ها نسبت به کارشان منجر به موفقیت گری و شکست استیو شد. اکثر افراد به تأثیر طبیعی که نگرششان در رسیدن به اهداف مراحل مختلف زندگی‌شان دارد توجه ندارند. آن‌ها همیشه یک روش مشابه را بکار می‌گیرند و پی به ریشه علّت موفقیت‌ها و شکست‌هایشان نمی‌برند. در این کتاب، شما یاد می‌گیرید که چگونه تأثیر نگرش خودتان را بهتر

بشناسید. همین‌طور، این کتاب به شما کمک می‌کند تا دریابید که چگونه نگرش مثبت نه تنها به عملکرد شما بلکه به نتایجی که اطرافیانتان کسب می‌کنند، اثر می‌گذارد.

چرا دانستن آن با اهمیت است؟ به سه علت: اولاً، نگرشی که ما از خودمان داریم بر روی این‌که چطور دیده می‌شویم، چه می‌گوییم و چه کار می‌کنیم اثر می‌گذارد. ثانیاً، بر روی تصویری که از خودمان چه از نظر فیزیکی و چه از نظر ذهنی داریم، اثر می‌گذارد و ثالثاً، بر روی این‌که چه چیز در رسیدن به اهدافمان موفق هستیم، اثر می‌گذارد. چه چیز در این میان اساسی است؟

نگرش شما در آزمون شما شکل می‌گیرد. اگر فکر می‌کنید که می‌توانید آن را از نگرش من به نگرش مثبت تغییر دهید، شما اولین قدم برای انجام آن را برداشته‌اید. می‌توانید افکارتان را کنترل کنید. دنیا تنها برای افرادی راه گشاست که مصمم هستند. و به مشکلاتی که برای دیگران موانع است می‌خندند و از پس مشکلات بر می‌آیند.

با اعتماد داشتن به خودتان می‌توانید آغاز به ساختن نگرش مثبت در خود کنید. اعتماد توانایی‌ها را تقویت، انرژی را دو برابر، فعالیت‌های ذهنی را بیشتر و نیروی بدنی را زیاد می‌کند. افکارتان موجب افزایش نیروی باورها، میزان تصمیمات و قدرت اعتمادتان خواهد شد.

تأیید مداوم توانتان برای موفقیت و مصمم بودن‌تان برای به پیش رفتن، به شما کمک خواهد کرد که از پس مشکلات گذشته خودتان برآیید و نیروی رسیدن به اهدافتان را تقویت کنید، این به شما این توانایی را می‌دهد که موانع را پشت سر گذاشته و به بداقبالی‌ها ریشخند بزنید. هم‌چنین توانایی و نیروی ذاتی‌تان را تقویت کرده و آن‌ها را در مسیر

درست هدایت خواهد کرد.

تأیید پی در پی به جرأت شما می‌افزاید و جرأت رکن اصلی اعتماد است. به علاوه، افرادی همانند گری که در زمان سختی‌ها می‌گویند: «من می‌باید»، «من می‌توانم»، «من می‌خواهم»، نه تنها جرأتشان برای رویارویی با مشکلات را تقویت می‌کنند و به اعتماد نفس خود می‌افزایند، بلکه می‌تواند بر ضد آن را تضعیف می‌کنند. هر چیزی که نگرش مثبت را حذف کند، نگرش منفی را تضعیف می‌کند.

اگر ما در جست‌وجوی بزرگ و افرادی را که به این موفقیت رسیدند را بررسی کنیم، دانش نگرش مثبت، برجسته‌ترین صفتی است که در همه آن‌ها مشترک است. کسانی موفق خواهند شد که کاملاً ایمان داشته باشند که کاری را که مد نظر دارند انجام خواهند داد، حتی زمانی که چنین نگرشی از نظر دیگران جسورانه و بی‌اکانه به چشم بیاید.

تمرین مثبت‌اندیشی، به دو دلیل برای ایمان را به طور فوق‌العاده‌ای افزایش می‌دهد. اولاً، زیرا استعدادهایی که قلاً حَس شده بودند را کشف می‌کند و سپس منابعی را که تا حال ناشناخته بودند را به کار می‌گیرد و ثالثاً، با کاستن ترس، نگرانی، اضطراب و همه چیزهایی که دشمن موفقیت هستند، ذهن را متمرکز و در وضع موفقیت‌نگه می‌دارد و باعث می‌شود تا حساس‌تر و در ادراک چیزها تیزتر باشیم. منابع جدیدی را در اختیار قرار می‌دهد و ما را در رویارویی با هدفمان و اطمینان و اعتماد نسبت به خودمان در عوض شک و ترس و تردید متحول می‌کند. به ماکمک می‌کند تا به جای این‌که اجازه دهیم تا ترس یا نگرانی تلاش‌های آینده‌مان را خنثی کند، از نتایج تلاش‌هایمان بهره بگیریم.

مؤلف این کتاب، راجر فریتس، رییس مشاوران بهسازی و بالندگی سازمانی واقع در نیرویل، ایلینوی است. وی دارای بیش از چهل سال تجربه تدریس (دانشگاه ویسکانسین و پوردو)، مدیریت (کامینس انجین)، شراکت اجرایی (جان دیر)، ریاست دانشگاه (دانشگاه ویلیامت) و مشاوره موفقیت‌آمیز در بسیاری از سازمان‌های بزرگ و کوچک در سراسر دنیا از جمله ای تی اند تی، برونس ویک، آی بی ام، کاترپیلار، بیمه کارزی دولتی، موتورولا، پیتزا هات، سارالی، و هم‌چنین بیش از ۳۵۰ شرکت سازمان دیگر است.

دکتر فریتس، نه‌جا کتاب تألیف، بیست و پنج بسته صوتی تولید و سه دوره آموزشی تهیه و توزیع و پیرایش کرده است. شش شرکت از تجارب گسترده وی به عنوان اعضای هیئت مدیره استفاده کرده‌اند. وی دارای ستون‌هایی در روزنامه ای دینگم و ماهنامه‌های ملی است که با جذب میلیون‌ها خواننده در این زمینه، چگونه شهروندان آمریکایی بتوانند تأثیرگذاری در حین انجام کار و خارج از آن را افزایش دهند، فراهم ساخته است. کتاب‌هایش در سی و هشت کشور، زبان انتشار و توزیع شده است.

همان‌طور که به بسیاری از داوطلبان برای فایده‌اندیشی نگرش‌های منفی خود و تقویت نگرش‌های مثبت خود کمک کرده است، هم‌اکنون نیز ایده‌ها و پیشنهاد‌های وی در خیلی جهات و برای مدت طولانی به شما کمک خواهد کرد.

حفظ نگرش مثبت از توانایی‌های پنهان پرده می‌گشاید و منابع ضبط نشده را فرا می‌خواند. شرایطی را ایجاد می‌کند که در چارچوب آن لازم به بکارگیری از استعدادهایمان به نحو احسن هستیم. ما می‌توانیم با اعتماد

به نفس اهدافی را انتخاب کنیم و بر بی میلی خودمان برای امتحان چیزهای جدید فایق آییم.

هنگامی که این کتاب را می خوانید به این فکر کنید که چطور استفاده روزانه هر کدام از این اصول می تواند بر روی زندگی و کارتان تأثیر مثبت بگذارد.

آرتور آر. پل، دکتری فلسفه، ویراستار

www.ketab.ir