

ہوا الفتح

اتوبوس انرژي

۱۰ قاعدہ مؤثر جہت انتقال انرژي مثبت بہ

زندگي، کار و مجموعہ شما

نوشتہ:

جان گوردون

مترجم:

محمد رضا خداقلی پور

توسیع
آموزش

سرشناسه	گوردون، جان، ۱۹۷۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	اتوبوس انرژی: ۱۰ قاعده موثر جهت انتقال انرژی مثبت به زندگی. کار و مجموعه شمار / نوشته جان گوردون؛ مترجم محمدرضا خداقلی پور.
مشخصات نشر	تهران: توسعه آموزش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص.؛ جدول.
شابک	978-600-6689-26-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	عنوان اصلی: The energy bus: ۱۰ rules to fuel your life, work, and team
موضوع	انگیزش در کار
موضوع	گروه های کار -- مدیریت
موضوع	موفقیت
موضوع	کار -- جنبه های روان شناسی
موضوع	انگیزش -- اثر فیزیولوژیکی
شناسه انوده	خداقلی پور، محمدرضا، ۱۳۴۷- مترجم
رده بندی کنگرم	۲۱۳۹۱ الف ۹ گ / HD ۶۶
رده بندی دیویی	۶۵۰۷۱
شماره کتاب شناسی ملی	۲۹۰۱۹۴۶

توسعه آموزش

عنوان:	اتوبوس انرژی
مولفین:	جان گوردون
مترجم:	دکتر محمدرضا خداقلی پور
مدیر تولید و طراح جلد:	مهدی سجاد
ناشر:	موسسه کلید توسعه آموزش مثبت
شمارگان:	۵۰۰ جلد
نوبت چاپ:	چاپ اول - زمستان ۱۳۹۲
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۸۹-۲۶-۵
قیمت:	۴۵۰۰ تومان

- کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب، با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	یادداشت نویسنده
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول - لاستیک پنچر
۱۹	فصل دوم - اخبار خوش و ناخوش
۲۱	فصل سوم - پیاده روی طولانی تا خانه
۲۳	فصل چهارم - جورج از خواب برمی خیزد
۲۵	فصل پنجم - سرور در اتوبوس نبود
۲۷	فصل ششم - قواعد
۳۱	فصل هفتم - شما راننده هستید
۳۷	فصل هشتم - همه چیز درباردی انرژی است
۴۱	فصل نهم - جورج دیدگاهش را با دیگران در میان می گذارد
۴۵	فصل دهم - تمرکز
۴۹	فصل یازدهم - نیروی انرژی مثبت
۵۵	فصل دوازدهم - جورج گام برمی دارد
۵۷	فصل سیزدهم - تنوری ضربه بزرگ توپ گلف
۵۹	فصل چهاردهم - بلیط های اتوبوس
۶۳	فصل پانزدهم - تعطیلات طولانی آخر هفته
۶۵	فصل شانزدهم - چه کسی سوار اتوبوس است
۶۷	فصل هفدهم - منفی نگری یک دشمن است
۷۱	فصل هجدهم - هیچ انرژی خواری در اتوبوس جا ندارد

۷۳	فصل نوزدهم - آخرین قاعده انرژی مثبت
۷۷	فصل بیستم - جورج کنترل اتوبوسش را در دست می‌گیرد
۸۵	فصل بیست و یکم - جورج رؤیایی دید
۸۷	فصل بیست و دوم - امروز بهتر از دیروز
۸۹	فصل بیست و سوم - احساس خوب داشتن
۹۳	فصل بیست و چهارم - هدایت و رهبری از ته دل
۹۷	فصل بیست و پنجم - افسر ارشد انرژی
۱۰۵	فصل بیست و ششم - به مسافرانان عشق بورزید
۱۱۱	فصل بیست و هفتم - قواعد عشق
۱۱۵	فصل بیست و هشتم - ترس و اطمینان
۱۱۹	فصل بیست و نهم - روز بعد
۱۲۵	فصل سی‌ام - تیم انگیزه می‌گیرد
۱۲۷	فصل سی و یکم - روز بازی
۱۳۳	فصل سی و دوم - روز معرفی پروژه
۱۳۵	فصل سی و سوم - سرور
۱۳۹	فصل سی و چهارم - در اتوبوس شادی بیشتر است
۱۴۳	فصل سی و پنجم - برنامه عملیاتی اتوبوس انرژی
۱۴۹	فصل سی و ششم - بلیط‌های اتوبوس

یادداشت نویسنده

جالب است که به زندگی گذشته خویش بازگردیم و ببینیم چگونه رویدادهای خاص ما را به نقطه کنونی رسانده است، مانند انگیزه کنونی برای نگارش این کتاب. من در یک مسافرت به ۲۸ شهر در ارتباط با کتاب نخستم با عنوان "اعتیاد به انرژی: ۱۰۱ راه جهت انتقال انرژی به زندگی شما" با یک راننده اتوبوس واقعی برخورد کردم که مرا از یک پارکینگ کرایه خودرو در "دنور" به فرودگاه می برد. راننده اتوبوس نه تنها عمیق ترین لبخندهایی را که تاکنون شاهد بودم بر لب داشت بلکه تعلق تحول آفرین را بروز می داد که تأثیر عمیقی بر من گذاشت. این راننده اتوبوس سرشار از انرژی مثبتی بود که من سعی داشتم با سفر در سراسر کشور آن را برای مخاطبانم توضیح دهم. من مقاله ای درباره ملاقات با این راننده اتوبوس در هفته نامه الکترونیکی خود با عنوان "۱۰۱ قاعده برای سفر زندگی شما" نوشتم که با مجموعه بزرگی از پاسخ ها مواجه شدم که آن را جالب ترین و مهیج ترین مقاله الکترونیک دانسته بودند. سپس یکی از روزها که پیاده روی می کردم ایده داستان این کتاب به ذهنم خطور کرد. و هنگامیکه دست به قلم بردم دیگر نتوانستم دست بکشم. کلمات فوران کردند و اکنون شما این کتاب را در دست دارید.

بنابراین مفتخرم که شما را به سفری کوتاه و پر معنا در کنار یکدیگر در اتوبوس انرژی دعوت کنم. امیدوارم از این کتاب نه تنها برای ارتقای زندگی، کار و گروه خویش با بهره گیری از انرژی مثبت سود ببرید بلکه در سفر زندگی تان نیز از آن

استفاده کنید. تردیدی نیست که هدف شما در زندگی جوان زیستن، شاد بودن و لذت بردن و رسیدن به خط آخر - هرچه دیرتر بهتر- با لبخندی بر چهره است زیرا چنین روشی به این معنی است که شما از چنین گذرانی واقعاً لذت برده‌اید.

من همچنین مایل‌م به افراد و آثار زیر به جهت تزریق ایده‌های خاص در این کتاب اشاره و از آنان قدردانی نمایم. عبارات و کلماتی از کتاب اتوبوس کودکان برگرفته از کتاب واژگان "ریچارد باک" نویسنده کتابهای "اوهام" و "مرغ دریائی جانانان لیونگستون" است که در جمله‌ای معروف می‌گوید: "هرگز آرزویی نمی‌کنید مگر آنکه قدرت تحقق آن به شما منتقل شده باشد."

فرمول انرژی مثبت بوسیله "جک کانفیلد" نویسنده "اصول موفقیت" به صورت $E+R=O$ ارائه شده که مورد توافق من نیز می‌باشد.

اطلاعات "کتاب انرژی" که در این داستان ارائه شده از کتاب من به عنوان "راه حل ۱۰ دقیقه‌ای انرژی" گرفته شده است.

داستان "آبراهام لینکلن" در انتظار جنگ داخلی برگرفته از یک نوار صوتی از "جیم کالینز" نویسنده "از نیکی تا عظمت" است. اگر چه "جیم کالینز" نیز درباره سوار شدن افراد مناسب در اتوبوس سخن گفته، اما ایده اصلی این کتاب از من است.

پژوهش پیرامون "انرژی قلبی" از مؤسسه "هارت مت" و سایت www.heartmath.org گرفته شده است. آنها کارهای نمونه و ابتکاری ارائه داده‌اند. برای اتوبوس "سرور" به دلیلی شماره ۱۱ انتخاب شد. این یک شماره ویژه برای من است.

انرژی مثبت بدرقه راهتان باد.

"جان"

مقدمه

"انرژی مثبت" اصطلاحی است که هر از چند گاه درباره آن در سالنهای همایش، کلاسهای درس و اتاق قفسه‌های دانشجویی و حتی اتاق‌های نشیمن بحث می‌شود. شاید دلیل این شیوع مباحث آن باشد که بر اساس پژوهش‌های جدید، افراد مثبت ارتباطات مثبت، تعاملات مثبت و کار و فرهنگ تیمی مثبت نتایج مثبت به بار می‌آورد. یا شاید در سطوح عمیق‌تر، همگی بدانیم که هر شخص، شغل و فعالیت و هر شرکت و سازمان و هر خانواده و هر تیم و گروه باید بر منفی نگری، خصومت و چالش‌ها در برابر شناخت خویشتن فائق آید تا به موفقیت برسد. هیچ‌کس از دالان‌های زندگی بی‌آزمون عبور نمی‌کند و پاسخ این آزمون‌ها همان انرژی مثبت و نه هیاهوی انرژی مثبت اگر چه قطعاً چنین هیاهوهایی نیز زمان و مکان خودش را دارد می‌باشد. وقتی من از انرژی مثبت سخن می‌گویم به خوش‌بینی، اعتماد و اطمینان، اشتیاق و عشق، لذت، هدفمندی، عطاقت و مهربانی و انگیزه برای زندگی، کار و اقدام بر اساس سطوح بالاتر و ساختن و هدایت گروه‌های موفق و فائق آمدن بر خصومت‌ها در زندگی و کار جهت تقسیم و تسهیم انرژی با سایر کارکنان و دوستان و همکاران و کارفرمایان تا بهترین نتیجه برای خود و دیگران حاصل شود و بتوان بر افراد منفی‌باف (که من آنها را انرژی خوار می‌نامم) فائق آیند و موقعیت‌های منفی را که در کمین سلامتی، خانواده، تیم و موفقیت شما نشسته‌اند شکست دهند.

انرژی مثبت بسیار واقعی است و من در تعامل با مدیران، فروشندگان، تیم‌ها، مربیان، سازمانها، معلمان، ورزشکاران، مادران، پدران، و حتی کودکان شاهد نیروی شگفت‌انگیز انرژی مثبت بوده‌ام.

من مدیران مدارس را دیده‌ام که با توسل به این نیرو مدارس خود را به پیش برده و موجب ارتقای روحیه‌ها شده‌اند.

سرپرستان و رؤسا به من گفته‌اند که چگونه با استفاده از استراتژی من به کارکنان خود یاری رسانده‌اند و موجبات موفقیت بیشتر گروه‌ها را فراهم کرده‌اند. مبتلایان به سرطان که جان سالم به در برده‌اند به من گفتند که انرژی مثبت چگونه گرایش و نگرش آنها را تغییر داده‌است. ورزشکاران نیز گفته‌اند که با حذف روحیه دشمنی و خصومت به اهدافشان رسیده‌اند. کارمندان سختکوش با پست الکترونیک داستان‌های بیشمار از توفیقات و ارتقای کاری را برایم ذکر کرده‌اند. مادری با من تماس گرفت و گفت که پسرش "جوشوا" پس از آگاهی از جدائی پدر و مادرش گفته‌است که سعی دارد با انرژی مثبت قوی و سالم و شاد بماند زیرا افراد شاد و پر انرژی می‌توانند سالم‌تر زندگی کنند. من یک سال قبل در مدرسه "جوشوا" برایش از اهمیت انرژی مثبت گفته بودم. من نه تنها از این موضوع آگاه شدم بلکه عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفته و انگیزه کسب کردم.

افرادی مانند "جوشوا" مرا به نوشتن و تقسیم انرژی مثبت برمی‌انگیزند زیرا عمیقاً درک می‌کنم که این مفهوم اهمیت دارد و کارگر واقع می‌شود. امید من آن است که از این کتاب برای پرورش انرژی مثبت در زندگی و شغل خود بهره‌مند شوید و سپس این انرژی شگفت‌انگیز را با دوستان، کارفرمایان، سازمان، تیم همکاران و خانواده خود به اشتراک بگذارید. اطمینان دارم که هنگامیکه اصول و قواعد این کتاب را به اجراء درآورید به خوشبختی بیشتر، موفقیت افزون‌تر، کارآیی بالاتر، کار گروهی با انگیزه‌تر و نتایج درخشان‌تر می‌رسید.

اگر چه این داستان در یک قالب شغلی یا تجاری رخ می‌دهد اما لطفاً به خاطر داشته باشید که مخاطب این اثر، عام است. همه ما اعضای یک تیم هستیم و هر

یک از اعضای تیم ما. چه تیم شغلی و یا تیم ورزشی و تیم خانوادگی یا تیم کلیسا و مدرسه می‌تواند از ۱۰ قاعده ساده و نیرومند که در این کتاب ذکر شده بهره‌مند شود. سرانجام لازم به ذکر است که افراد مثبت و تیم‌های مثبت نتایج مثبت می‌آفرینند که لازمه ضروری آن همان انرژی مثبت است.

www.ketab.ir