

هشیت یا منفی، انتخاب یا شجاست

جان گوردون / فیروزه مهرزاد

www.ketab.ir



Gordan, Jon

گوردون، جان، ۱۹۷۱ م.

مثبت یا منفی انتخاب با شماست / جان گوردون: مترجم فیروزه مهرزاد.

تهران: لیوسا.

۱۲۰ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The no complaining rule: positive ways to deal with:
negativity at work

۹۷۹ ر

موضوع: کارمندان - روحیه - نگرش‌ها - منفی‌گرایی

۱۳۸۹

HR۵۵۲۹/۵

۶۵۸/۳۱۲

۲۱۰۸۰۸۳

شماره کتابخانه ملی ایران

☐ نام کتاب: مثبت یا منفی، انتخاب با شماست

☐ ناشر: لیوسا

☐ نویسند: جان گوردون

☐ مترجم: فیروزه مهرزاد

☐ ویراستار: محمد ستایش

☐ طرح روی جلد: حمیدرضا آذر

☐ چاپ اول: ۱۳۹۰

☐ تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

☐ چاپ: فرشویه

☐ صحافی: منصوری

☐ قیمت: ۲۶۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5138-30-6

☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۳۰-۶

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

WWW.rzshreliusa.com

سایت اینترنت:

Liusa@rzshreliusa.com

پست الکترونیکی:

WWW.dorsabook.com

فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۲	 فصل اول - هوپ
۱۴	 فصل دوم - در آستانه سقوط
۱۷	 فصل سوم - اخلاقیات
۲۰	 فصل چهارم - رنگ خطر
۲۴	 فصل پنجم - مشکل واقعی
۲۶	 فصل ششم - ترافیک
۳۱	 فصل هفتم - گفتگو
۳۴	 فصل هشتم - هزینه منفی گرایی
۳۸	 فصل نهم - می توانست بدتر هم باشد
۴۱	 فصل دهم - سرطان
۴۶	 فصل یازدهم - جاده مثبت
۵۰	 فصل دوازدهم - روزه غر نژدن
۵۴	 فصل سیزدهم - سه ابزار غر نژدن
۵۶	 فصل چهاردهم - بی خبری خود خبر خوبی است
۵۸	 فصل پانزدهم - اصول موفقیت
۶۳	 فصل شانزدهم - ویلاگ نویس ها
۶۶	 فصل هفدهم - باغبان
۶۹	 فصل هجدهم - جمعه

۷۳	فصل نوزدهم - جلسه
۷۵	فصل بیستم - اصول مثبت
۸۲	فصل بیست و یکم - سؤالات
۸۵	فصل بیست و دوم - ترافیک بیشتر
۸۷	فصل بیست و سوم - بکشنه
۸۹	فصل بیست و چهارم - دوشنبه
۹۱	فصل بیست و پنجم - هوپ قانون غر نزنید را...
۹۵	فصل بیست و ششم - برنامه ای عملی
۹۷	فصل بیست و هفتم - طرحی برای موفقیت
۹۹	فصل بیست و هشتم - هوپ اختیار را دریافت کرد
۱۰۱	فصل بیست و نهم - شش ماه بعد
۱۰۵	فصل سی ام - همه چیز مرتب است
۱۱۰	فصل سی و یکم - قوانینی برای غر نزن

مقدمه

یک قانون ساده می تواند تأثیر زیادی داشته باشد

این قانون را من ابداع نکرده‌ام بلکه آن را با چشم دیده‌ام؛ یک شرکت کوچک قواعد ساده‌ای را به کار گرفت، به سرعت رشد کرد و به نتایج خارق‌العاده‌ای رسید.

روزی با دوستم دوایت کوپر^۱ - قد بلند، لاغر و مهربان - برای خوردن نهار به رستوران رفتیم. زمانی او بازیکن و مربی بسکتبال بود ولی ده سال گذشته را صرف بنا و توسعه‌ی شرکتی کرد که امروزه به یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های خدمات پرستاری در دنیا تبدیل شده است. شرکت دوایت (که به نام مؤسسه پی‌پی‌آر^۲ به ثبت رسیده است) چندین بار به عنوان شرکتی که سریع‌ترین رشد را داشته انتخاب شده است. و امروزه در فلوریدا پی‌پی‌آر به عنوان بهترین مکان

برای شاغلان، مشهور است؛ او چرایش را با چند دلیل با من در میان گذاشت.

دوایت درباره‌ی کتابی - با موضوع رسیدگی به نادان‌ها و انگل‌های انرژی (افراد منفی) صحبت کرد. بعد از خواندن کتاب، متوجه شده بود که برای ایجاد یک محیط کاری با عملکرد عالی و مثبت، مشکلی بزرگ‌تر و خطرناک‌تر از افراد نادان وجود دارد: آن مشکل، غرزدن و شکل‌های پیچیده‌تری از حالت‌های منفی بود؛ او فهمید که باید در جستجوی راه‌حلی باشد.

دوایت آدم‌های نادان را با نوعی سرطان پوست موضعی مقایسه می‌کرد؛ آنها پنهان نیستند، درست جلوی تو می‌ایستند و می‌گویند: "من اینجا هستم." در نتیجه شما می‌توانید به آسانی و به سرعت آنها را محو کنید. نوع خطرناک‌تری از سرطان وجود دارد که پیچیده و درونی است و پنهانی رشد می‌کند، گاهی آرام، گاهی سریع؛ ولی در هر صورت قابل درمان نیست؛ سرانجام تا جایی که بتواند بخش می‌شود و بدن را نابود می‌کند. برای یک شرکت غرزدن و منفی‌بافی کردن همانند این نوع سرطان عمل می‌کند و دوایت این نوع ویرانی را زیاد دیده بود؛ او نمی‌خواست یکی از آن شرکت‌ها را داشته باشد و این طور بود که [قانون غرزدن، مصنوع] متولد شد.

من یک غرغروی حرفه‌ای بودم

حالا قبل از آنکه داستانی درباره‌ی چگونگی کاربرد قانون غرزدن برایتان بگویم، مهم است بدانید که نوشتن این کتاب نشان نمی‌دهد که من همیشه مثبت و بسیار خوش‌بین بوده‌ام. مرد خوشحالی که هیچ وقت

منفی نبوده، هرگز غرغر نکرده و همیشه در حال لبخند زدن است. در حقیقت من یک غرغروی حرفه‌ای بودم و برای مشکلاتم همه را مقصر می‌دانستم. خودم و زندگی‌ام را دوست نداشتم. من به دلیل ناکامی‌ها، همسرم، اضافه وزن و هر چیز دیگری شکایت می‌کردم. در کتابم *اتوبیوسی به نام انرژی* - داستان درباره‌ی مردی است که منفی بودنش، زندگی و کارش را در شرف فروپاشی قرار داده است، باید اعتراف کنم که شخصیت آن مرد را براساس شخصیت خودم نوشتم؛ غر زدن و منفی‌بافی‌های من آنقدر زیاد بود که همسرم مرا به جدایی تهدید کرد. "تغییر کن یا از اتوبوست پیاده می‌شوم." من ناامید، مطرود و در آستانه‌ی طلاق بودم!

حقیقت این است که غر زدن، بخش بزرگی از زندگی و تربیت من بود. اغلب به شوخی می‌گویم که من عضوی از قبیله‌ی شاکیان هستم. مادر بزرگم در زندگی، زنی سرشار از عشق به خانواده‌اش ولی ترسو بود. او از پرواز خیلی می‌ترسید. همیشه می‌گفت: "می‌دانم روزی زمان مرگم فرا می‌رسد، ولی دلم نمی‌خواهد در هواپیمایی باشم که زمان مرگ دیگران، من هم سوار آن هستم." هر بار که عمه‌ام را می‌بینم او درباره نامالایمات زندگی‌اش شروع به صحبت می‌کند. امروز نامه‌ی الکترونیکی‌ای حاوی سلام و لیستی از مشکلاتش دریافت کردم. هر سال روز تولد بچه‌ها، کارتی برای آنها می‌فرستد به این مضمون که: "تولدت مبارک، ای کاش مشکلی نداشتم، می‌توانستم در کناران باشم و لذت ببرم." ولی من خانواده‌ام را مقصر نمی‌دانم، همان‌طور که گفتم من عضوی از قبیله‌ی شاکیان هستم.

متوجه شدم همسرم از غر زدن متفر است. گرچه غر زدن با دی‌ان‌ای D.N.A من عجین شده بود، هنگامی که همسرم تهدید به

ترکم کرد جز نگاهی کلی به سراسر زندگی ام انتخاب دیگری نداشتم و همان موقع بود که فهمیدم غرزدن و منفی بودن در تمام زندگی ام اشتباه بوده. هر روز به جای زندگی، می مردم. با این جمله ی آبراهام لینکلن^۱ موافقم که می گفت: "مردم به همان اندازه خوشبختند که خودشان می خواهند" بنابراین شروع به تحقیق در زمینه ی تأثیرات مثبت بودن و مضرات منفی گرای کردم. و این کار مرا به سمت نوشتن، صحبت کردن و مشورت با تاجران و سازمان ها سوق داد و در نهایت، قانون غرزدن متولد شد.

آیا هنوز هم غر می زنم؟ البته که غر می زنم ولی خیلی کمتر. آیا هنوز منفی بافی می کنم؟ همه ی ما حالت های منفی داریم، نکته این است که چطور آنها را تغییر دهیم. همه ی ما در جاده ی موفقیت با حالت های منفی، انگل های انرژی و موانع متعدد، روبه رو می شویم؛ به همین دلیل یکی از مهم ترین کارهایی که می توانیم در تجارت و زندگی مان انجام دهیم این است که با استفاده از روش هایی که انرژی منفی را به راه حل های مثبت تبدیل می کنند، مثبت باشیم؛ بنابراین هدف این کتاب حذف همه ی غرزدن ها نیست بلکه حذف شکایت های بی مورد است و هدف بزرگ تر این است که شکایت های قانع کننده را به راه حل های مثبت تبدیل کنیم؛ با این همه هر شکایت، فرصتی است برای تغییر نکته ای منفی به مثبت. می توانیم از شکایت های مشتریان در بهبود خدمات مان استفاده کنیم؛ شکایت کارمندان می تواند نوآوری و پیشرفت را سرعت بخشد. باید از شکایت ها به عنوان نشانه ها استفاده کنیم تا بتوانیم از آنچه که نمی خواهیم آگاه و بر آنچه که می خواهیم متمرکز شویم. در این

کتاب قصد دارم داستانی درباره‌ی قوانین غر زدن و روش‌هایی مثبت برای رسیدگی و حل مسئله‌ی منفی‌بافی در محل کار و خانه با شما در میان بگذارم.

www.ketab.ir

هوپ^۱

سه‌شنبه بود و هوپ همانند یک سال گذشته خود را کشان‌کشان به اداره‌اش رساند. درحالی‌که سرش پایین بود، از نگهبانی رد شد، تلوتلوخوران وارد آسانسور شد و بعد از اینکه در آسانسور بسته شد چند سیلی به صورتش زد. به چند دلیل، نوشیدن قهوه‌ی صبحگاهی‌اش اثر همیشگی را در او نگذاشته بود. خیلی دیر کرده بود پس خوشبختانه همه سرکارشان هستند و آسانسور خالی است. هوپ شب دیگری را با بی‌خوابی، صورتی متورم و چشم‌هایی پف کرده و بدتر از همه قلبی شکسته پشت سر گذاشته بود.

به مسیرهای متفاوتی که می‌توانست از آسانسور تا دفترش طی کند فکر می‌کرد. با خود فکر کرد اگر بدشانشی نیاورد بدون اینکه دیده شود، تا دفترش می‌دود. هنوز آماده نبود با کسی صحبت کند و به‌یقین

۱- Hope: به معنای امید نام شخصیت اصلی داستان است.