

«از قطار غر زدن پیاده شوید و این کتاب را بخوانید!»
کن بلانچارد

راه‌هایی مثبت برای مقابله با منفی‌نگری

قانون غر زدن ممنوع

جان گوردون

نویسنده‌ی کتاب پر فروش «توبوس انرژی»

ترجمه‌ی مریم اردکانی





نسخه‌های این کتاب در دسترس است

سرشناسه	: گوردون، جان، ۱۹۱۰ - م. Gordon, Jon
عنوان و نام پدیدآور	: قانون غرض ممنوع - راه‌های مثبت برای مقابله با منفی‌نگری/جان گوردون؛ با پیشگفتاری از کن بلانشار؛ ترجمه‌ی مریم اردکانی، اصفهان: آموخته، ۱۳۹۱
مشخصات نشر	: ۱۱۲ ص.
مشخصات ظاهری	: فیپا
وضعیت فهرست‌نویسی	: عنوان اصلی: The no complaining rule : positive ways to deal with negativity at work,c2008.
یادداشت	
موضوع	: کارکنان - روحیه
موضوع	: Employee morale
موضوع	: کارکنان - نگرش‌ها
موضوع	: Employees-- Attitudes
موضوع	: منفی‌گرایی
موضوع	: Negativism
شناسه‌ی افزوده	: بلانشار، کنت ایچ، ۱۹۳۹ - م.
شناسه‌ی افزوده	: Blanchard, Kenneth H
شناسه‌ی افزوده	: اردکانی، مریم، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۹۹/۵/۱ HF۵۵۴۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۵۸/۳۱۴
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	: ۵۱۵۷۳۳۵



انتشارات آموخته

دفتر: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهرآباد، کوی ۱۹، پلاک ۴۶
کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱ | صندوق پستی: ۶۶۴-۸۱۶۴۵
تلفن: ۳۳۶۱۶۳۶۰ (۰۲۱) | ارتباط مستقیم: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰
info@amookhteh.ir | www.amookhteh.ir

قانون غرضدین ممنوع

راه‌های مست برای مقابله با منفی‌نگری

جن گوردون

ترجمه: مریم اردکانی

ویراستار: محمدرضا علی

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

صفحه‌آرایی: پری حسود

نمونه‌خوانی: فرزانه صالحی

طراحی جلد: کوشا پارسا

لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مسعود
چاپ اول: ۱۳۹۷ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • قیمت: ۲۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات آموخته

۳-۷۲-۸۲۳۷-۶۰۰-۹۷۸-۷۷۸: شابک

ISBN: 978-600-8237-72-3

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و یا هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بنده ماده‌ی ۲۲ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

پیشگفتار مترجم

همه‌ی انسان‌ها غر می‌زنند. هر کسی در برهه‌ای از زندگی احساس خستگی و ضعف می‌کند و این خستگی را با غر زدن نشان می‌دهد. بعضی بیشتر غر می‌زنند و برخی کمتر. اما برای بسیاری از افراد، غر زدن بخش مهم و بزرگی از زندگی‌شان را تشکیل می‌دهد. این غر زدن‌ها و انرژی‌های منفی، زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روابط انسانی‌شان را با مشکل مواجه می‌سازد.

زندن شک همه‌ی ما حق داریم گاهی غر بزنیم؛ ولی فقط گاهی! همه‌ی ما حق داریم ناهمی‌نالمید شویم؛ فراموش نکنید فقط گاهی! اگر قرار باشد پایه و اساس زندگی خود را بر غر زدن و ناهمی‌نالمیدن بنا کنیم، در هیچ زمینه‌ای موفق نخواهیم بود. در کارمان با مشکل مواجه می‌شویم. حواصاده ما را ترک می‌کنند و در نهایت دوستان و اطرافیانمان نیز ترجیح می‌دهند کمتر با ما ارتباط داشته باشند و غر زدن‌هایمان را تحمل کنند.

آن‌چه مسلم است انرژی منفی در محل کار نیز میلیاردها دلار هزینه به کسب‌وکار تحمیل می‌کند و بر روحیه، بهره‌وری و سلامت افراد و تیم‌ها تأثیر می‌گذارد. جان گوردون، نویسنده، مشاور و سخنران برجسته، در کتاب «غر زدن ممنوع» نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید انرژی منفی را نابود سازید و الهام‌بخش دیگران برای پذیرفتن نگرش مثبت باشید. جان گوردون با بیان داستانی کاربردی، ما می‌آموزد که «قانون غر زدن ممنوع» حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی نیز جواب می‌دهد. می‌تواند زندگی ما را از این رو به آن رو بکند.

اگر شما هم روزهای بسیاری از زندگی خود را با ناامیدی سر می‌کنید و آن را با غر زدن به اطرافیان‌تان پشت سر می‌گذارید، این کتاب برای شما نوشته شده است. در ضمن اگر دوست، همسر یا یکی از نزدیکان شما زیاد غر می‌زند و زندگی خودش و شما را تبدیل به جهنم کرده، باز هم این کتاب بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به او تقدیم کنید. همه‌ی ما به نوعی غر می‌زنیم. اما می‌توانیم با پایان دادن به آن، زندگی بهتر و زیباتری داشته باشیم. این کتاب به شما کمک می‌کند این زندگی را تجربه کنید.

بهار ۱۳۹۷

مریم اردکانی

یادداشت نویسنده

ایده‌ی این کتاب را مرهون دوایت کوپر هستیم. دوایت، مدیر عامل شرکت پی‌پی‌ار است که در زمینه‌ی تأمین نیروی انسانی بخش بهداشت و درمان فعالیت می‌کند. دوایت قانون «غیر زدن ممنوع» را در شرکت خودش اجرا کرده بود و من را با این قانون و تأثیر مثبت آن آشنا کرد. چند هفته بعد از آشنایی با این ایده، در سینما نشسته بودم که ایده‌ی نوشتن این کتاب، ناگهان به ذهنم رسید. گوشی بلک‌بری‌ام را برداشتم و درباره‌ی ایده‌ی کتاب به دوستان، مت‌هولت، ایمیل زدم و او هم در جوابم گفت: «پس، دست به کار شویم». فردای آن روز نوشتن را شروع کردم.

چند روز بعد، دنیل دکر^۱، مدیر برنامه‌های ادبی‌ام، گفت درباره‌ی موضوع غیر زدن سرچ کرده و وب‌سایتی به نام «جهان بدون غر» را پیدا کرده است که هدفش کمک به مردم برای حذف غر از زندگی‌شان است. این وب‌سایت، دستبندهایی را بین مردم پخش می‌کند که به آن‌ها گوش‌زد می‌کند، باید غر بزنند. این موضوع را با شما در میان گذاشتم، چون می‌خواهم بدانید ارتباطات اجتماعی بخش من برای استفاده از ایده‌ی دست‌بند در داستان بود. ایده‌ی اصلی این کتاب هیچ ربطی به وب‌سایتی که معرفی کردم، ندارد.

از جان ارتبرگ برای داستان الهام‌بخش اسرپی^۲، جان براون^۳، که در یکی از موعظه‌هایش مطرح کرد، تشکر می‌کنم.

شرکت ای‌زی‌تک^۳ شرکتی ساختگی است و به هیچ شرکتی در دنیای واقعی اشاره ندارد. دیو میلر، باغبانی واقعی است که فلسفه‌اش را درباره‌ی ایجاد محیطی سالم برای رشد چمن‌های باغچه‌ام، برایم تعریف کرد. همین فلسفه بود که باعث شد به فکر ایجاد فرهنگی مثبت در محیط کار بیافتم.

از این که کتابم را می‌خوانید متشکرم. مثبت بمانید!

- جان -

1. Daniel Decker

2. Snoopy & Charlie Brown

3. EZ Tech

مقدمه

قانونی ساده با تأثیری بزرگ

من مبدع این قانون نیستم. در واقع، این قانون را در شرکتی کوچک، در حال رشد و بسیار موفق کشف کردم که با اجرای شیوه‌های کاری ساده، به نتایجی فوق‌العاده دست پیدا می‌کند.

آن روز، با دوست و مشتری‌ام، دوایت کوپر، در حال صرف ناهار بودم. دوایت مرد قد بلند، لاسر و آرامی است که قبلاً بازیکن و مربی بسکتبال بوده و در ۱۰ سال اخیر، شرکتی را که خرس از نیان‌گذارانش بوده، رشد و توسعه داده است و آن را به یکی از شرکت‌های شریک جهان در حوزه‌ی تأمین نیروی پرستاری و مراقبت تبدیل کرده است. شرکت دوایت به پرپی‌ار نام دارد، چندین بار در فهرست شرکت‌هایی قرار گرفته است که به گفته‌ی مجله‌ی *اینک*، سریع‌ترین رشد را تجربه کرده‌اند. امروز، این شرکت یکی از بهترین محل‌ها برای کار کردن در فلوریدا است. آن روز هنگام صرف ناهار، دوایت داشت برخی از دلایل موفقیت شرکتش را به من می‌گفت.

در خلال صحبت‌هایش، کتابی را معرفی کرد که خودش چندی پیش خوانده بود و درباره‌ی احمق‌ها و انرژی‌خوارهای (منفی‌نگرها) می‌رکاب بود. بعد از خواندن کتاب و فکر کردن به آن، به این نتیجه رسیده بود که مشکل مهم، تاریخی که می‌تواند فرایند ایجاد محیط کاری مثبت و کارآمد را به خطر بیندازد، فراتر از مشکلاتی است که احمق‌ها ایجاد می‌کنند. حالا دیگر می‌دانست باید به دنبال راه‌حلی برای مشکل غریبانه گونه‌های خفیف‌تر منفی‌نگری باشد.

دوایت احمق‌ها را با نوعی سرطان پوست موضعی مقایسه می‌کرد. احمق‌ها خودشان را پنهان نمی‌کنند. احمق‌ها درست روبه‌روی تو می‌ایستند و اعلام می‌کنند «من این‌جا هستم». به خاطر همین است که می‌توانی به آسانی و خیلی سریع حذف‌شان کنی. خطر سرطانی مودی که درون بدنت لانه کرده است، بسیار بیشتر از این نوع سرطان است. این نوع سرطان زیر سطح پنهان شده است. گاهی رشد می‌کند و گاهی هم سریع است. در

هر دو صورت، اگر جلوییش را نگیری، آن قدر گسترش پیدا می‌کند که همه‌ی اعضای بدنت را از بین می‌برد. تأثیر غر زدن و منفی‌نگری بر سازمان نیز درست مانند تأثیر این نوع سرطان برای بدن است. دوایت خودش نابودی بسیاری از سازمان‌ها را بر اثر غر زدن و منفی‌نگری دیده بود و عزمش را جزم کرده بود تا شرکتش را نجات دهد و شرکتش یکی از چندین و چند شرکتی نباشد که به این سرنوشت دچار می‌شوند. «قانون غر زدن ممنوع» هم درست در همین لحظه شکل گرفته بود.

من هم یک غرغروی حرفه‌ای بودم

خب، قبل از اینکه داستان قانون غر زدن ممنوع را برایتان تعریف کنم، می‌خواهم بدانید این که کتاب با این نام نوشته‌ام دلیل نمی‌شود خودم هم آدم مثبت، شنگول، خندان و شادی باشم که هرگز منفی فکر نمی‌کند و هرگز هم غر نمی‌زند. در واقع، قبل از این که این کتاب را بنویسم، من هم یک غرغروی حرفه‌ای بودم. همیشه دیگران را مقصر مشکلاتم می‌دانستم و خودم و زندگی را دوست نداشتم. درباره‌ی خانم، شکست‌هایم، همسرم، وزنم، بی‌پولی‌ام و تقریباً همه چیز بر من می‌بارید. در واقع، اگر کتابم، به نام «اتوبوس انرژی» را خوانده باشید، متوجه می‌شوید شخصیت اصلی داستان را بر اساس خودم نوشته‌ام. اتوبوس انرژی داستان مردی بدخت و منفی است که همسرش می‌خواهد ترکش کند. غر زدن‌ها و منفی‌نگری‌هایم آن قدر شدید بود که همسرم با من اتمام حجت کرد. یا باید خودم را تغییر می‌دادم و یا این که از اتوبوس زندگی مشترک‌مان پیاده می‌شدم. روحیه‌ام را از دست داده بودم، طرد شده بودم و در استیسه بیرون رانده شدن از زندگی مشترک‌مان قرار داشتم!

راستش را بخواهید، غر زدن بخشی بزرگ از زندگی و شیوه‌ی زندگی بود. بیشتر وقت‌ها، خودم هم به شوخی می‌گویم از نوادگان یکی از بزرگ‌ترین خاندان غرغروی تاریخ هستم. در خانواده‌ی یهودی-ایتالیایی بزرگ شدم. زندگی‌ام پر از خوراکی و گناه بود. کلی شراب می‌خوردم و کلی هم ناله می‌کردم. مادر بزرگم قلبی داشت که سرشار از عشق به خانواده و البته، ترس بود. آن قدر از سوار شدن به هواپیما می‌ترسید که می‌گفت: «می‌دانم وقتی اجلم برسد، دیگر اجلم رسیده است و کاری از دستم ساخته نیست، اما

نمی‌خواهم وقتی اجل کس دیگری رسیده است، سوار هواپیما باشم». هر وقت خاله‌ام را می‌دیدم، شروع به صحبت درباره‌ی مشکلات زندگی‌اش می‌کرد. هنوز هم گاهی به من ایمیل می‌زند و بعد از نوشتن «سلام»، فهرستی از مشکلات زندگی‌اش را ردیف می‌کند. غر زدن‌هایم حتی در کارت تبریک‌های تولدی که برای بچه‌هایم می‌نوشتیم هم مشهود بود؛ «تولدت مبارک؛ کاش این قدر مشکل نداشتی و می‌توانستم تولدت را کنارت خوش بگذارم». اما من خانواده‌ام را به خاطر این وضعیت سرزنش نمی‌کنم. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، از نوادگان یکی از بزرگ‌ترین خاندان غرغروی تاریخ هستم. به هر حال، اجدادم ۱۰ سال آزرگار در صحرا راه رفته‌اند و غر زده‌اند. سفری که در حالت عادی باید یازده روز طول بکشید، این اجداد من چهل سال طول کشید. مشخص است که ناکارآمد بودند. ناکارآمدی هم فقط سبب سرخه‌ی مستقیم غر زدن است.

حتی در انجیل هم به عیسی وارد دارد که داستان رهایی قوم بنی‌اسرائیل از مصر و فرارشان با کمک موسی را نقل می‌کند. این قوم چهارصد سال برده و اسیر مصری‌ها بود و حالا آزاد شده بود. بنی‌اسرائیلی‌ها در روزهای اول آزادی‌شان راضی و خوشحال بودند. اما، بعد از گذشت یک ماه و نیم، همه به غر زدن درباره‌ی گرسنگی کردند. از این که آب کافی نداشتند، غر می‌زدند. از این که مجبور بودند در بیابان زندگی کنند، غر می‌زدند. حتی گفته بودند بردگی در مصر را به زندگی آزاد در بیابان ترجیح می‌دهند. سیصد سال بردگی کرده بودند و حالا فقط بعد از یک ماه و نیم، غر زدن‌هایشان شروع شده بود. بالاخره، خدا آن قدر از دست قوم بنی‌اسرائیل و غر زدن‌هایشان ناامید شد که مجبور شد زندگی‌شان را تهدید کند. آن‌طور که پیدا است خدا خرس بنی‌اسرائیلی از طرفداران پروپاقرص قانون غر زدن ممنوع است. حتی می‌توان جسارت به خرج داد و خدا را خالق این قانون در نظر گرفت. ☺

آن‌طور که بعدها معلوم شد، همسرم هم هیچ علاقه‌ای به غر زدن ندارد. حتی با وجود این که غر زدن ریشه در دردی‌ان‌ای من دارد و هرگز، هیچ چیز بر وفق مرادم نیست، وقتی همسرم زندگی مشترک‌مان را تهدید کرد، چاره‌ای نداشتیم جز این که مروری طولانی و تلخ بر زندگی‌ام داشته باشم و نقش غر زدن و منفی‌نگری را در همه‌ی مشکلات زندگی‌ام پیدا کنم. به جای این که زندگی کنم، هر روز در حال مردن

بودم. حالا من هم با آبراهام لینکلن^۱ موافق بودم؛ «انسان به همان اندازه‌ای شاد است که خودش تصمیم می‌گیرد شاد باشد». نتایج این مرور باعث شد، تحقیقاتی را درباره‌ی تأثیرات مفید مثبت بودن و تأثیرات زیان‌بار منفی بودن انجام دهم. با کسب‌وکارها و سازمان‌های مختلفی نامه‌نگاری، صحبت و مشورت کردم و در نهایت، قانون غر زدن ممنوع را کشف کردم.

آیا هنوز هم غر می‌زنم؟ البته که غر می‌زنم؛ البته، خیلی کمتر از قبل. آیا هنوز هم ناامید می‌شوم؟ البته که ناامید می‌شوم. همه‌ی ما ناامید می‌شویم. اما کلید موفقیت اقدامی است نه برای تحول زندگی‌مان انجام می‌دهیم. همه‌ی ما، هنگام طی جاده‌ی موفقیت، با منفی‌گری، ترس، خوارها و موانع متعددی روبه‌رو می‌شویم. به همین دلیل است که یکی از مهم‌ترین اقدامی که می‌توانیم در زندگی و کارمان انجام دهیم، مثبت بودن است. در همین راستا، به از راهبردهایی برای تبدیل انرژی منفی به راه‌کارهای مثبت استفاده کنیم. بنابراین، هدف این کتاب، نه حذف غر، بلکه حذف غرهای مزمن و بی‌معنی از زندگی‌مان است. هدف بزرگ‌تر، کتاب تبدیل غرهای موجه به راه‌کارهای مثبت است. به هر حال، همه‌ی غرها به فرصت برای تبدیل انرژی منفی به مثبت اشاره دارند. می‌توانیم از شکایات مشتریان برای ارتقای کیفیت خدمات بهره بگیریم. می‌توانیم از شکایت کارکنان همچون کاتالیزوی برای نوآوری و فرایندهای جدید استفاده کنیم. حتی غر زدن‌های خودمان هم می‌توانند چیزهایی که نمی‌خواهیم به ما نشان بدهند و کمک‌مان کنند روی چیزهایی که می‌خواهیم تمرکز کنیم. دانه، داستانی را درباره‌ی قانون غر زدن ممنوع و سایر روش‌های مثبت مقابله با منفی‌گری در کار و زندگی برایتان تعریف می‌کنم.