

سومو

به جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید

پل مکی

فرناز حائری



سرشناسه	:	پل مک‌گی	McGee, Paul
عنوان و نام پدیدآور	:	سومو «جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید» / پل مک‌گی	
مشخصات نشر و نام مترجم	:	تهران: لیوسا. فرناز حائری	
مشخصات ظاهری	:	۱۸۴ ص.	
وضعیت فهرست نویسی	:	براساس اطلاعات فیپا.	
عنوان اصلی	:	<i>S.U.M.O (Shut up move on): the straight</i>	
	:	<i>- talking guide to succeeding in life</i>	
موضوع	:	خودسازی	
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۱	BF۶۳۷/خ۹م۷۲۳
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱	
شماره کتابخانه ملی ایران	:	۲۸۲۹۹۵۲	

اشارات درسا



☐	نام کتاب: سومو «به جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید»
☐	ناشر: درسا
☐	نویسنده: پل مک‌گی
☐	مترجم: فرناز حائری
☐	ویراستار: فرزاد حبیبی اصفهانی
☐	طرح جلد: جواد آتشباری
☐	چاپ اول: ۱۳۹۲
☐	تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
☐	چاپ: نیکا چاپ
☐	صاقی: منصوری
☐	قیمت: ۷۵۰۰ تومان
☐	شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۸۴-۶
	ISBN: 978-964-8759-84-6

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

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

ساعات دباعت: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashredorsa.com
liusa@nashreliusa.com
www.dorsabook.com

سایت اینترنت:
پست الکترونیکی:
فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

دوباره‌ی نویسنده	۷
پیشگفتار	۸
مقدمه: به جای حرف زدن تکانی به خودتان بدهید	۱۰
فصل اول - و + پ = ن	۱۵
فصل دوم - تن شربت‌تان را عوض کنید	۳۸
فصل سوم - پرورش تفکر مؤثر	۵۸
فصل چهارم - زنگ اسب آبی اشکالی ندارد	۹۱
فصل پنجم - توپ پلاستیکی را به خاطر داشته باشید	۱۰۵
فصل ششم - لاتین یاد بگیرید	۱۳۲
فصل هفتم - دوریس دی را رها کنید	۱۵۳
مؤخره	۱۷۵

درباره‌ی نویسنده

پل مک‌گی، مربی، سخنران، نویسنده‌ای موفق و پرفروش و مدیرعامل شرکت آموزشی نیز مبدع سومو (به جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید) است.

هدف اصلی پل، کمک به دیگران برای دستیابی به زندگی بهتر همراه با لذت است. او تاکنون سومو را در ۳۲ کشور دنیا اشاعه داده است. پل هم با بخش‌های خصوصی و دولتی همکاری داشته، هم با شرکت‌های کوچک و نیز با شرکت‌های بزرگ و خیریه‌ها. وی عضو مؤسس انجمن سخنرانان حرفه‌ای، عضو مؤسسه‌ی فروش و بازاریابی و عضو پیوسته‌ی مؤسسه‌ی پرورش فردی است.

این روزها، دل مشغولی‌اش غیر از پیروزی برد فورد سیتی^۲ در لیگ فوتبال، آموزش سومو در مدارس است.

او ازدواج کرده و دو فرزند نوجوان دارد که شاید بزرگ‌ترین معلم‌های وی در زندگی‌اش باشند و همواره حضورشان به او یادآوری می‌کند که خودشنی را بیش از حد جدی نگیرد.

پیشگفتار

به محض تولد یک نوزاد سؤال‌های زیادی پرسیده می‌شود. آیا نوزاد سالم است؟ وزنش چقدر است؟ اسمی برایش در نظر گرفته‌اند؟ می‌خواهم رازی را با شما در میان بگذارم. مؤلف‌ها هم تا حدودی مثل والدین یک نوزاد هستند. وقتی کتابشان منتشر می‌شود، با چنین سؤال‌هایی مواجه می‌شوند. آیا فروشگاه‌های اصلی آن را دارند؟ آیا مردم از آن خوششان می‌آید؟ و از همه مهم‌تر، فروش می‌رود؟

راستش تا به حال از واکنش‌ها به کتاب سومو بسیار خرسندم. به نظر می‌آید پیام‌هایی که ارسال کرده‌ام، توسط هزاران نفر دریافت شده است. آنچه مرا به هیجان وامی‌داشت، تنوع اقشاری بود که کتاب برای‌شان مفید واقع شده. خانمی برایم تعریف کرد که مادر هشتاد و دو ساله‌اش کتاب را خوانده و گفته است که کاش در بیست سالگی آن را خوانده بود. (دلم می‌خواست وقتی آن خانم کتابی با عنوان سومو - به جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید را به مادرش می‌داد، آنجا بودم.) یکی از مقامات دولتی پیشین هم از کتاب خوشش آمد و سفارش چند جلد برای دوستان و همکارانش داد. او حس کرده بود عادت‌های سومو برای موفقیت در تجارت ضروری است.

اگرچه از واکنش‌ها و فروش کتاب خرسندم، شخصاً اعتقاد دارم که پیام سومو باید بیشتر اشاعه شود. حس یک مدیر فوتبال را دارم که تیمش سه بازی اول فصل را برده است. شروع خوبی است، ولی هنوز تا مقصد راه بسیاری در پیش است.

از تمام کسانی که پس از خواندن سومو با من تماس گرفته‌اند، بسیار سپاس‌گزارم. وقتی کتاب برای اولین بار منتشر شد، واقعاً سؤال این بود که کتاب برای مردم مفید واقع خواهد شد یا خیر. شاید منطقی نباشد، ولی گاهی همه‌ی ما، تا حدی دچار تردید می‌شویم. پیام‌هایی که دریافت کردم، به مرور این تردید را با خرسندی و رضایت جایگزین و به من القا کرد که سومو واقعاً تفاوت ایجاد می‌کند.

بل مک‌گی
مرد سومویی

برای اینکه حال‌تان بهتر شود، لازم نیست اول مریض شوید.

اریک برن

در طول سیزده سالی که مشغول تحصیل بودم، چیزهای زیادی یاد گرفتم. جبر و کار با کوره را یاد گرفتم و فهمیدم اصلاً نجار خوبی نیستم. چیزهایی هم راجع به دایناسورها و زندگی تجملی دوران روم باستان آموختم. ولی چیزی که یاد نگرفتم، زندگی کردن و لذت از آن بود. من فهمیدم که اعمایا قورباغه چطور کار می‌کند، ولی هرگز یاد نگرفتم چطور روی خودم و دیگران کنترل داشته باشم. یاد گرفتم وقتی معلم وارد کلاس می‌شود، به احترامش بایستم و برای اینکه جریمه نشوم، سر وقت تکالیفم را انجام دهم. ولی یاد نگرفتم چطور هدفگذاری کنم، عواطفم را مدیریت کنم یا چطور از پس یک دعوا بربیایم. مدرسه مرا برای امتحانات آماده نکرد، نه برای زندگی. خوشحالم که این روزها احتمالاً تغییراتی در نظام آموزشی داده شده است، ولی در دوران ما که آن‌طور بود.

اگر چند سال پیش از من می‌پرسیدید، آیا دلت می‌خواهد زندگی‌ات، تجربه‌ای فوق‌العاده و جالب برای تو و اطرافیانت باشد؟ در جواب، یک بله‌ی بلند می‌شنیدید. ولی اگر همان موقع از من می‌پرسیدید که چطور می‌خواهم چنین کاری بکنم، احتمالاً چند دقیقه‌ای آسمان و زمین به هم می‌یافت و بعد به این نتیجه می‌رسیدم که «نمی‌دانم». اما در طول سال‌های گذشته من چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام. حالا جوابم خیلی متفاوت است.

در این کتاب، من به این پرسش، پاسخ داده‌ام. این پاسخ، براساس پانزده سال مطالعات روان‌شناسی، اداره کردن تجارت خودم، و از همه

مهم‌تر، مشاهدات و مکالماتم با ده‌ها هزار نفر بنا شده است. من یک سخنران حرفه‌ای‌ام؛ از این‌رو شغل و تجربیاتم در برگزاری سمینارهایی درباره‌ی تغییر، ایجاد انگیزه و روابط، بینش شگفت‌آوری به من داده که به واسطه‌ی آن می‌توانم تشخیص دهم چه چیزی در زندگی افراد، درست نتیجه می‌دهد و چه چیزی نه. به‌خاطر شغلم از تانزانیا تا تادسوردن سفر کرده‌ام و از هنگ‌کنگ تا هالیفاکس، از اهایو تا ایزلینگتون، و از مالزی تا منچستر به هر کشوری که رفتم و با هر فرهنگی که آشنا شدم، دریافتم آدم‌ها مثل هم هستند. امیدها، رؤیاها و چالش‌های مشابه‌ای دارند. می‌خواهند زندگی بهتری داشته باشند. شادتر باشند و آینده‌ی بهتری برای فرزندان‌شان تأمین کنند. البته تفاوت‌هایی هم وجود دارد، ولی اگر عمیق نگاه کنید و زیر پوسته‌ی سطحی بروید، شباهت‌های فراوانی می‌یابید.

چرا سومو؟

عبارت سومو^۱ چند سال پیش به گوشم خورد. یادم نمی‌آید چه کسی آن را گفت ولی یادم هست که برای من هر حرف مخفف چه کلمه‌ای بود: Shut Up , Move On (به جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید). شاید به‌نظر عبارتی پرخاشگرانه بیاید، ولی بگذارید منظورم را بیان کنم. اول از همه اینکه منظور من این نیست که از دست چیزی خلاص شوید یا خودتان را جمع و جور کنید. (گرچه ممکن است در بعضی موارد، چنین واکنش‌هایی لازم باشد). کاری به ببخش و فراموش کن یا انکار واقعیت و

۱. سومو یک سبک کشتی ژاپنی است، ولی در اینجا نویسنده از حروف دیکته‌ی انگلیسی آن به‌عنوان مخفف یک شعار استفاده کرده است.

سوختن و ساختن با زندگی هم ندارم. سومو برای من جوهر چیزی است که به نظرم حقایق کلیدی موفقیت و رضایتمندی‌اند. بگذارید بیشتر توضیح دهم.

وقتی بچه بودم، عبور از چراغ سبز را یاد گرفتم. هدف این بود که بچه‌ها به سلامت از خیابان عبور کنند. من جمله‌ی «صبر کن، نگاه کن و گوش بده»، را آموختم. وقتی از «به جای حرف زدن» استفاده می‌کنم، افراد را ترغیب می‌کنم که صبر کنند، دست از کار بکشند، کمی وقت بگذارند و به زندگی‌شان نگاه کنند و دریابند چگونه فکر و رفتار می‌کنند. مایلم آدم‌ها گوش بدهند. بله، آماده باشند به دیگران گوش بدهند ولی از آن مهم‌تر به خودشان گوش دهند. ورای سروصدا، جنب‌وجوش و سرعت زندگی روزمره بروند و کمی با خود و افکارشان خلوت کنند. معنای دیگر «به جای حرف زدن» رها کردن است. وقتی این کتاب را می‌خوانید، متوجه می‌شوید دیدگاه‌ها و نظرانی دارید که از روی عادت به آنها چسبیده‌اید. هدف من این است شما را به چالش بکشم، حالا چه دیدگاه‌تان مفید باشد چه بازدارنده.

«تکانی به خودتان بدهید» متضمن چند معنی است. یکی از معانی‌اش این است که لازم نیست آینده‌تان مثل گذشته‌تان باشد. فردا روز دیگری است و متفاوت با امروز، البته اگر شما بخواهید. «تکانی به خودتان بدهید» از شما می‌خواهد به جای اینکه به واقعیت شرایط کنونی‌تان بچسبید، نگاهی به آینده‌تان بیندازید، و احتمالات آتی را مدنظر قرار دهید. این دعوتی است برای اینکه دست به کار شوید. چالش این است: فکر نکنید، اقدام کنید. برای تحقق آن، راهکارهایی ارائه داده‌ام.

عبارت سومو زیربنای فلسفه‌ی من برای بهره‌مندی از زندگی است. عبارت چالش‌انگیزی است، ولی درعین حال عبارتی است که می‌تواند

الهام بخش و مشوق شما در زندگی حرفه‌ای و شخصی‌تان باشد. خوشبختانه رفتاردرمانی، راه‌حل درمانی، توسعه‌ی سازمانی، و مثبت‌اندیشی، همگی زیربنای کار من بوده‌اند. ولی خیالتان راحت! لازم نیست از تمام اینها سر در بیاورید تا بتوانید از این کتاب استفاده کنید. پس احتیاجی به پیش‌زمینه یا تجربه‌ی خاصی ندارید. هدف من ساده است. می‌خواهم بینشی ایجاد کنم که کاربردی باشد و بتوانید بلافاصله آن را به کار ببندید.

در آخر باید اضافه کنم که سعی کردم کمی طنز هم چاشنی کارم کنم. ایده‌هایی که درباره‌شان صحبت خواهم کرد، جدی و مهم‌اند، ولی این دلیل نمی‌شود که گاهی لبخند بر لب نداشته باشیم.

لذت ببرید
پل مکی