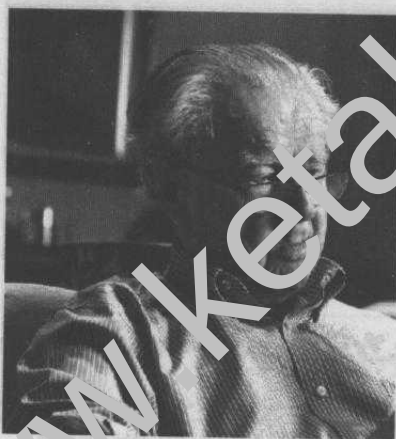


قدرت نگرش مثبت

راجرز فریتز / علی اکبر قاری نیت



شابک: ۷-۰۷-۸۸۶۶-۶۰۰-۹۷۸. شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۳۴۲۹۶.
 عنوان و نام پدید آور: قدرت نگرش مثبت. راجرز فریتز. علی اکبر قاری نیت. مترجم.
 مشخصات نشر: تهران. زرین کلک. مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. رقیعی.
 عنوان دیگر: نیروی نیت مثبت.
 تبدیل کنیم. موضوع: کارکنان. نگرش ها. موفقیت.
 رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱.
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ف ۳ ۷۶ ن ۵/۵ HF ۵۵۳۹.
 سرشناسنامه: فریتس. راجرز. Fritz, Roger.
 شناسه افزوده: قاری نیت. علی اکبر. مترجم. وضعیت فهرست نویسی: فیبا.



خیابان جمهوری - رویروی باغ سر سالار. شما. ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۴۱۵۳۷
 مرکز پخش: پخش کتاب بس. تلفن: ۶۶۹۶۲۸۰۹

WWW.ZarinKelak.com / Instagram : @zarin_Kelk

قدرت نگرش مثبت

راجرز فریتز / علی اکبر قاری نیت

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۷) / شمارگان ۳۰۰ (سیصد) نسخه

شابک: ۷-۰۷-۸۸۶۶-۶۰۰-۹۷۸

۱۴/۰۰۰ تومان

فهرست

۵	قدرت نگرش و رفتار مثبت
۷	پیش گفتار
۱۳	فصل ۱
۱۳	تفسیر نیای خودتان
۳۱	فصل ۲
۳۱	چگونگی تأثیر نگرش رفتار بر دستاوردها
۵۱	رهبران کارآمد مثبت و تند
۶۷	فصل ۳
۶۷	انگیزش دیگران
۷۵	کار تیمی کردن
۸۷	فصل ۴
۸۷	بیشینه سازی عملکردتان
۱۰۹	فصل ۵
۱۰۹	چیره شدن بر مشکلات
۱۲۱	فصل ۶
۱۲۱	بهبودی استعدادها
۱۳۷	فصل ۷
۱۳۷	چیره شدن بر خستگی شدید و استرس
۱۴۹	فصل ۸
۱۴۹	نگرش و رفتار مثبت - کلید موفقیت

پیش‌گفتار

وقتی شرکت آرمسترانگ الکترونیک کارخانه‌ی جدیدش را افتتاح کرد، آل آرمسترانگ، بنیان‌گذار و مدیر شرکت، استیو.م را برای نظارت بر شیفت روزانه و آری جی.ا. برای نظارت بر شیفت شبانه به استخدام خود آورد. این افراد شرایط و صلاحیت‌های عالی در اختیار وی قرار گرفتند. هردو مهندس سابق بودند و هردو سابقه‌ی نظارت بر واحدهای تولیدی را در شرکت‌های الکتریکی گوناگون داشتند و حائز استانداردهای فنی لازم برای این مقام بودند. اما چرا یک سال بعد شیفت شب‌کاری از گروه شیفت روز استیو خیلی بهتر حل دردد؟ شیفت روز نه‌فقط فاقد استانداردهای کمیت و کیفیت تولید بود بلکه بالاترین نرخ کارگریزی و نقل و انتقال کارمندان را نیز داشت. برخی از کارمندان پرونده‌هایی در رابطه با شکایت به اتحادیه در رابطه با عملکرد نامطلوب شیفت روزانه داشتند. ولی شیفت شب دارای عملکرد تولید مطلوب، کارگریزی و نقل و انتقال کم و نارضایتی اندک بود. آرمسترانگ این وضعیت را با راجر فریتز، مشاور بین‌المللی و نویسنده‌ی این کتاب، درمیان گذاشت.

راجر فریتز بعد از مصاحبه با کارمندان و کارگران کارخانه و مشاهده‌ی شرایط کاری آن‌ها، به مدیر شرکت این گزارش را داد: وی گفت «جواب یک کلمه است: نگرش. سپس توضیح داد نگرش مثبت‌گری افرادش را وادار کرد تا با موانع مقابله کنند و سخت تلاش کنند تا بر آن موانع فایق آیند.

استیو با راه‌حل‌های اختیاری ظاهر شد (که اغلب فاقد کارایی لازم بودند)،

و افراد سبک‌انگیزی لازم برای این که جواب‌های بهتری را پیدا کنند نداشتند. سپس فریتز یک طرح عملی برای کمک به تغییر نگرش استیو و همزمان برای تربیت نگرش مثبت‌گری تهیه کرد. در نگرش نه‌تنها دنیای اطراف‌مان را می‌بینیم، بلکه او سماع و احوال، شرایط و اعمال یک‌دیگر را نیز تعبیر و تفسیر می‌کنیم. به بیان دیگر، اگر نگرش شما مفهوم داشته باشد، باید تعامل دیگران را با آن به حساب آورد. نگرش مثبت بدون تعامل بی‌معنی است.

استیو و گری از نظر تجربه‌ی فنی یکسان بودند اما تفاوت رفتار یا نگرش آن‌ها نسبت به شغل‌شان باعث تفاوت بین موفقیت‌گری و شکست استیو شد.

بسیاری از مردم از ماهیت واقعی نگرش‌شان نسبت به بسیاری از فازهای زندگی‌شان آگاهی واقعی ندارند. آنان آن‌قدر عادت کرده‌اند که به روش‌های یکسان رفتار کنند که نمی‌دانند علل ریشه‌ای موفقیت یا شکست‌شان چیستند.

در این کتاب، درک بهتری از اثرات نگرش‌تان پیدا خواهید کرد. نگرش مثبت به شما کمک خواهد کرد تا با شفافیت بیشتر ببینید. نگرش مثبت نه فقط بر عملکردتان، بلکه بر نتایج به دست آمده توسط اطرافیان‌تان نیز تأثیر می‌گذارد.

چرا نگرش مهم است؟ به سه دلیل: دلیل اول، زیرا نگرش بر طرز نگاه شما آن‌چه که می‌بینید و آن‌چه که انجام می‌دهید تأثیر می‌گذارد. دوم، زیرا بر احساس روحی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد و سوم، بر چگونگی کیفیت شما در کسب اهداف‌تان تأثیر دارد. کدام‌یک از این‌ها اساسی‌تر به نظر می‌رسد؟ نگرش شما ریشه در درون دارد. اگر فکر می‌کنید که می‌توانید نگرش‌تان را از منفی به مثبت تغییر دهید، درحقیقت اولین گام را برداشته‌اید. شما ظرفیت کنترل افکار‌تان را دارید. دنیا تنها برای افرادی راه را بازمی‌دارد که با اراده و مصمم هستند، به موانعی که دیگران را محدود کرده‌اند می‌خندند، به موانعی که دیگران از روی آن‌ها می‌افتند می‌خندند. ایجاد یک نگرش مثبت با دانستن اعتماد به نفس آغاز می‌شود. اعتماد به نفس توانایی اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و قدرت را زیاد می‌کند. عقیده‌ی راسخ، نیروی تصمیم‌گیری و قدرت اعتماد به نفس شما از تفکرات‌تان سرچشمه می‌گیرند. توانایی شما در موفق شدن و عزم راسخ شما برای انجام چنین کاری باعث رفع مشکلات و تقویت قدرت کسب دستاوردها خواهد شد. خواهید توانست موانع را از سر راه بردارید و به بدشانسی‌ها بخندید.

تأیید ثابت شجاعت را افزایش می‌دهد و شجاعت پشتوانه‌ی اعتماد به نفس می‌باشد. علاوه بر آن، وقتی افراد کاری را دوست دارند، وقتی محکم می‌گویند «من باید»، «من می‌توانم» و غیره. نه تنها شجاعت و اعتماد به نفس شان را تقویت می‌کند، بلکه خصوصیات مخالف را نیز تضعیف می‌کند. هر چه یک ویژگی مثبت تقویت شود، ویژگی منفی نظیر آن ضعیف می‌گردد.

اثر موفقیت‌های بزرگ و ویژگی‌های افرادی که به آن‌ها دست پیدا کرده‌اند، تجزیه و تحلیل کنیم، شاهد خواهیم بود که عمده‌ترین ویژگی نگرش مثبت است. افراد متعهدی که آن‌چه را که قولش را داده‌اند و انجام می‌دهند، به احتمال قوی موفق می‌شوند، حتی اگر چنین نگرشی احمقانه نباشد، عجیب و جسورانه به نظر می‌رسد.

عمل تفکر مثبت به دو دلیل ترسان را به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد، زیرا استعدادها را پیش از فعال شدن آشکار و امکانات و منابع نامعلوم را مشخص می‌کند و دوم، با کاهش ترس، نگرانی و اضطراب موجب تمرکز ذهن می‌شود و ذهن را به سوی شایسته‌ترین موفقیت سوق می‌دهد. نگرش انسان را تقویت کرده و مشتاق‌تر و جاهل‌مناف‌تر می‌سازد. به شما یک منبع جدید می‌دهد و باعث می‌شود تا به جای ترس، تردید و عدم اطمینان با اطمینان و اعتماد به هدف نزدیک شوید و کمک می‌کند تا بر نتایج تلاش‌های تان تمرکز کنید و نگذارید دلایل خارجی یا نگرانی تلاش‌های آینده را خشتی کنند.

نویسنده‌ی این کتاب، راجر فریتز، مدیر شرکت مشاوران سازمانی

است که در ایلینویس واقع است. وی چهل سال تجربه استادی در دانشگاه ویسکونسین و ریاست دانشگاه ویلاست و مشاور موفق IBM، کاترپیلار، موتورولا و ۳۵۰ شرکت و سازمان کوچک و بزرگ را در کارنامه‌ی موفق خود دارد.

دکتر فریتز، مؤلف پنجاه کتاب، بیست و پنج آلبوم صوتی و سه سری آموزش دیدنوی می‌باشد. میلیون‌ها نفر مقالات وی را در هفته‌نامه‌ها و ماهنامه‌ها خوانده‌اند. کتاب‌های وی در سی و هفت کشور به زبان‌های مختلف چاپ و توزیع شده‌اند. دکتر فریتز به افراد بی‌شماری کمک کرده تا بر رفتارهای منفی خود غلبه کرده و نگرش مثبت‌شان را افزایش دهند.

ایده‌ها و پیشنهادهای وی به روش‌های گوناگون به شما نیز کمک خواهد کرد.

حفظ نگرش و رفتار مثبت باعث ظهور توانایی‌های پنهان و یادآوری منابع و امکانات آزاد و شرایط لازم برای بهترین کاربرد استعدادها، همراه با نگرش‌ها و افق‌های تازه و نیز تعیین اهداف با اطمینان کامل و غلبه‌ی میلی نسبت به انجام کارهای تازه را فراهم می‌سازد. با مطالعه‌ی این کتاب، به این نتیجه خواهید رسید که با کاربرد روزانه این اصول، چگونه هر کدام از این اصول آزموده شده می‌توانند اثر مثبتی بر کار و زندگی شخصی شما داشته باشند.

دکتر ر. پل

نویسنده‌ی کتاب‌های موفقیت