

خلاصه کتاب

مدیریت نگرش

نوشته جان ماکسول
ترجمه فضل ا. امینی
نشر فرا

این کتاب برگردان به فارسی کتاب زیر است:

Attitude ۱۰۱

What Every Leader Needs to Know

John C. Maxwell

ISBN: ۰۷۸۵۲۶۳۵۰۰

January ۳, ۲۰۰۳

شهریور ۱۳۸۴

بزرگترین کشف عصر ما این است:

انسان‌ها می‌توانند با اصلاح نگرش‌های ذهنی خود، زندگانی خود را اصلاح کنند.

ویلیام جیمز (فیلسوف)

"مدیریت نگرش" کتاب ارزشمندی است از نویسنده کتاب‌های "صفت‌های بایسته یک رهبر" و "۱۷ اصل کار تیمی". جان ماکسول در این کتاب اهمیت داشتن یک نگرش مثبت و خوب را برای کسب موفقیت‌های فردی و سازمانی شرح می‌دهد. ماکسول معتقد است، خواه شما مسئولیت رهبری یک کسب و کار را داشته باشید، خواه سرپرست یک خانواده باشید و خواه رهبر یک تیم ورزشی، نگرش اشخاص بر رابطه‌های آن‌ها اثر می‌گذارد. تلقی آن‌ها را از شکست و ناکامی تغییر می‌دهد، نگرش انسان می‌تواند سبب بالا گرفتن یا فرو افتادن او شود.

بخش ۱: اثر نگرش

۱. اثر نگرش بر شیوه رهبری

۱. نگرش همواره یک پای تیم رهبری است و در کارها نقش دارد.

* نگرش چنان قدرتی دارد که می‌تواند تیم‌ها را به اوج برساند یا به زمین بزند.*

به نظر خیلی‌ها، استعداد به تنهایی یا استعداد منهای تجربه کافی است، اما تیم‌های بسیاری را می‌شناسم که با وجود عناصر مستعد هرگز به جایی نرسیده‌اند و علت ناکامی آن‌ها طرز فکر و نگرش اعضای تیم بوده است. نگرش‌های گوناگون می‌تواند بر تیمی که متشکل از افراد مستعد است، اثر کند:

توانایی	+	نگرش	=	نتیجه
استعداد درخشان	+	طرز فکر فاسد	=	تیم بد
استعداد درخشان	+	نگرش بد	=	تیم متوسط
استعداد درخشان	+	نگرش متوسط	=	تیم خوب
استعداد درخشان	+	نگرش خوب	=	تیم عالی

۲. نگرش‌ها وقتی در معرض نگرش‌های دیگر قرار می‌گیرند، میل به ترکیب پیدا می‌کنند.

در هر تیم چند چیز واگیردار نیست، مثل استعداد، تجربه و عشق به تمرین، اما نگرش عاملی واگیردار است. اگر مدیری به هنگام رویارویی با حوادث ناخوشایند امید و خوشبینی خود را حفظ کند، دیگران هم روحیه او را ستایش می‌کنند و می‌خواهند مثل او باشند. مردم تحت تأثیر هم‌تایان و همکاران هستند. انسان دوست دارد از طرز فکر کسانی که وقتش را با آن‌ها می‌گذراند، اقتباس کند، از قالب‌های ذهنی آنها، از باورهای آنها و از روش آنها در برخورد با مشکلات و سختی‌ها.

۳. سرعت پخش نگرش بد بیشتر از نگرش خوب است.

خیلی از آدم‌ها فکر می‌کنند داشتن ژست منفی برازنده‌تر است. شاید به این دلیل که فکر می‌کنند با این ژست‌ها مهم‌تر یا زیرک‌تر جلوه خواهند کرد، ولی نگرش بد نه تنها به صاحب آن کمک نمی‌کند بلکه به او لطمه هم می‌زند.

۴. نگرش حالتی ذهنی و درونی است، بنابراین تشخیص نادرست بودن آن آسان نیست.

نگرش، واقعیت هر کس را برملا می‌کند و
تظاهر آن، کارها و حرکات اوست.

در اینجا برخی از نگرش‌های فاسد را که سبب تباهی یک تیم می‌شود، به شما معرفی می‌شود تا به هنگام مشاهده آن بتوانید به وجود آنها پی ببرید:

ناتوانی در پذیرش اشتباه:

این خصلت بسیار نکوهیده است. هیچ انسانی کامل نیست، اما آدم‌هایی که خیال می‌کنند کامل هستند هرگز به درد کار تیمی نمی‌خورند. نگرش نادرست همواره باعث بروز کشمکش و درگیری می‌شود.

قصور در بخشش:

کینه ورزیدن هرگز کاری سازنده و مناسب نبوده است و اگر در تیمی حالت گذشت نباشد به زودی آن تیم دچار آسیب و زیان خواهد شد.

تنگ نظری:

آرزوی برابری سرچشمه حسادت و تنگ نظری است. هریک از انسانها به نوع خاصی آفریده شده و عملکرد آنها با هم متفاوت است و در نتیجه رفتار آنها نیز باید با هم فرق داشته باشد.

بیماری خودخواهی:

این افراد قرص و محکم معتقدند که اهمیتی بیش از دیگران دارند، کارهای آنها وجود این بیماری را آشکارا نشان می دهد و پیامدهای یکسان این بیماری شکست است.

روحیه خرده گیری:

اگر یکی از اعضای تیم روحیه خرده گیری داشته باشد و کاه را به کوه تبدیل کند، همه متوجه می شوند، زیرا از نظر آن شخص کار هیچیک از اعضای تیم درست و مقبول نیست.

میل شدید به کسب تأیید انحصاری دیگران:

این افراد شیفته تأیید یکپارچه و انحصاری دیگران هستند و آشکارا منتظر تحسین و کرنش هستند، خواه شایسته تحسین باشند و خواه نباشند. مسلماً "نگرش های بد دیگری هم وجود دارند و این ها تنها تعدادی از نگرش های متداول و نادرست بود که به شما معرفی شد.

۵. و نکته آخر این است که نگرش زشت همه چیز را به تباهی می کشاند.

با طرز فکر نادرست باید مقابله کرد. نگرش غلط همیشه منشاء نارضایتی، رنجش، پرخاشگری و شقه شقه شدن تیم است. اگر با طرز فکر نادرست مقابله نشود این خصلت شدت پیدا می کند، آهنگ آن شتاب میگیرد و تیم را از پا در می آورد. رویارویی با کسی که نگرش غلط دارد آسان نیست. بنابراین پیش از برخورد با این افراد بهتر است این نگرش ها را درست بشناسید و با آثار آنها بر افراد آشنا شوید.

۲. اثر نگرش بر افراد

نگرش انسان با استعداد و ظرفیت او رابطه مستقیم دارد

نگرش، احساسی است درونی که رفتار نماد بیرونی آن است. به همین خاطر بدون آن که کلامی از دهان شخص بیرون بیاید می‌توان نگرش او را تشخیص داد. گاهی وقت‌ها می‌توانیم طرز فکر خودمان را در ظاهر پرده‌پوشی کنیم و کسانی که ما را می‌بینند گول بزنیم، اما عمر پرده‌پوشی چندان دراز نیست. نگرش انسان آن قدر با حجاب می‌جنگد تا به طور طبیعی جلوه کند.

نگرش انسان تکلیف کامیابی یا ناکامی او را معلوم می‌کند

بعضی‌ها از نردبان نگرش سازنده ترقی می‌کنند و بعضی‌ها به خاطر داشتن نگرش نادرست سقوط می‌کنند. نقش نگرش دربرکشیدن یا فرو کشیدن انسانها سبب می‌شود، اهمیت آن را درک کنیم.

برای فهم بهتر اثر نگرش در زندگانی افراد به هفت نکته زیر توجه کنید:

نکته اول: نگرش ما شیوه برخورد ما با زندگانی را مشخص می‌کند.

نگرش ما نمایانگر توقعات ما از زندگانی است، ما هم از جهتی مثل هواپیما هستیم. اگر بینی ما رو به بالا باشد رو به صعود داریم و اگر رو به پایین باشد خطر سقوط در پیش است. تک تک انسان‌ها مسئول آینده و چشم‌انداز زندگانی خود هستند. قرن‌ها می‌گذرد که بشر این واقعیت را دریافته و همین مضمون نیز در کتاب مقدس آمده است: "هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت" نگاه ما به زندگانی و کردار ما تعیین کننده حوادثی است که بر ما می‌گذرد.

نکته دوم: نگاه و نگرش ما تکلیف روابط ما را با مردم معلوم می‌کند.

گرچه سراسر زندگی ما متأثر از چگونگی روابط با مردم است، اما برقراری رابطه همچنان کاری است دشوار. با بعضی از مردم نمی‌توان مرتبط شد و بدون آنها نیز نمی‌توان کارها را پیش برد. به همین سبب برقراری رابطه مناسب با دیگران در جهان پرهیاهوی کنونی کاری است واجب. مؤسسه پژوهشی استنفورد معتقد است ۱۲/۵ درصد هر پولی که حاصل فعالیت انسان است در اثر دانایی و ۸۷/۵ درصد آن در اثر توانایی راه آمدن با مردم بدست می‌آید.

۸۷/۵٪ مردم شناسی + ۱۲/۵٪ علم = تولید موفقیت

اگر ما مردم را مهم بدانیم در چشم انداز خودمان دیدگاههای آنها را لحاظ می کنیم نه دیدگاههای خودمان را. معمولاً کسانی در سازمان ها ترقی می کنند که نگرش سازنده دارند. ترفیعات داخل سازمان به این افراد نگرش برجسته نمیدهد، بلکه نگرش برجسته آنها سبب اوج گیری می شود.

نکته سوم: معمولاً تنها فرق بین موفقیت و شکست، نوع نگاه است.

شایستگی و لیاقت در موفقیت انسان نقش مهمی دارد، اما موفقیت یا شکست در هر کار، بیشتر تابع نگرش ذهنی است و نه شایستگی ذهنی محض. به عنوان پدر آرزو دارم فرزندانم ذهنی بارور و نگرش برجسته داشته باشند. اما اگر پای گزینش "این و آن" باشد، من بدون دودلی "نگرش برجسته" را انتخاب می کنم. تفاوت آدمها با هم جزئی است، اما همان تفاوت های جزئی سبب اختلاف های کلی می شود. تفاوت جزئی آنها هم همان نگرش و نوع نگاه آنهاست. بزرگی و کوچکی اختلاف آدمها در این است که نگرش آنها سازنده است یا تباه کننده.

نکته چهارم: نوع نگرش اولیه در انجام هرکاری، در نتیجه آن کار اثر قطعی دارد، اثری مهم تر از هر اثر دیگر.

مربیان تیم های ورزشی می دانند که پیش از رویارویی با تیم حریف، تیم آنها باید دارای نگرش درست باشد. پزشکان جراح سعی می کنند بیماران خود را پیش از جراحی از نظر ذهنی و روانی آماده کنند. سخنگویان دولتی پیش از برقراری ارتباط با مخاطبان خود درصدد ایجاد زمینه مناسب در آنها هستند. راستی چرا؟ زیرا وجود نگرش درست در شروع کار ضامن موفقیت در نتیجه کار است.

نکته پنجم: نگرش ما میتواند رفتاری ها و ناملایمات را به خیر و رحمت مبدل کند.

فرصت و مانع با هم چه فرقی دارند؟ فرق آنها در دید ما است. هر فرصتی مشکلی دارد و هر مشکل فرصتی. آن کس که نگرشی برجسته دارد به هنگام رویارویی با دشواری ها با دفع جنبه های زیان آور و بد، از آن وضعیت، بهترین فرصت ممکن را فراهم می سازند. هیچ جامعه ای نتوانسته است در دوران صلح انسان هایی مقاوم و سرسخت تربیت کند.

صاحبان دید بلند به هنگام رویارویی با مشکلات با تحمل جنبه های ناگوار و دفع آنها، مشکلات را به فرصت مبدل می کنند.

نکته ششم: نگرش ما می‌تواند آینده‌ای بسیار نویدبخش برای ما به ارمغان بیاورد.

دورنما و چشم اندازهای سازنده و نویدبخش ما را کمک می‌کند تا به هدف‌های نامعمول و غیرعادی برسیم. برخی افراد مرزها و محدودیت‌های عادی زندگی را که مقبول خیلی انسانهاست قبول ندارند و زیر بار آنها نمی‌روند. این افراد را "انسانهای بدون مرز" لقب می‌دهند. آنها اکراه دارند امور رایج را به خاطر این که رایج هستند، بپذیرند. استعداد آنها آنقدر گسترده نیست که مرتکب لغزش نشوند. بنابراین پیش از پذیرش شکست تا مرز استعداد و ظرفیت هدف خود پیش می‌روند.

نکته هفتم: خوبی نگرش شما بی‌حکمت نیست، زیرا شما هم انسانی مذهبی هستید.

لا بد می‌دانید که هفت گناه کبیره - غرور، حرص، شهوت، حسد، خشم، شکم بارگی و تنبلی - همگی تابع نگرش، انگیزه و افکار باطنی هستند و انسان‌های خشک‌مغز بیشتر گرفتار افکار باطنی هستند.

بخش ۲: شکل‌گیری نگرش

۳. عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نگرش انسان

نگرش انسانها در خلاء شکل نمی‌گیرد. انسان با ویژگی‌های خاصی زاده می‌شود و آن ویژگی‌ها در شکل‌گیری نگرش او دخیل هستند. اما عوامل مؤثر بر زندگانی انسان و شکل‌گیری نگرش هرکس به مراتب مهم‌تر و بزرگتر از آن ویژگی‌ها هستند. گرچه اثر این عوامل بر انسان همیشگی است، اما بیشترین اثر آنها در دوران زیر است:

دوره	عوامل
پیش از تولد	شخصیت ذاتی / سرشت
تولد	محیط
سال‌های ۱ تا ۶ سالگی	زبان بازکردن / پذیرش / تایید بزرگسالان
سال‌های ۶ تا ۱۰ سالگی	تصویر از خود / قرارگرفتن در معرض تجربه‌های جدید
سال‌های ۱۱ تا ۲۱ سالگی	همتایان، قیافه ظاهری
سال‌های ۲۱ تا ۶۱ سالگی	ازدواج، خانواده شغل، موفقیت، فراز و فرود زندگانی، ارزیابی زندگانی

شخصیت - من کیستم

همه انسان ها در هنگام تولد با هم فرق دارند. حتی دو کودک با یک پدر و مادر، با یک محیط رشد و حتی با آموزش و پرورش یکسان، به کلی با هم فرق دارند. هرتیپ شخصیتی دارای مجموعه‌ای از نگرش‌ها است. به طور کلی کسانی که سرشت خاصی دارند نگرش خاصی پیدا می‌کنند که در بین دارندگان آن سرشت رواج دارد. ویژگی‌های معمول چهار سرشت اصلی عبارتند از: صفراوی مزاج‌ها معمولاً "نگرش‌های پرخاشگر و ایستا دارند، دموی مزاج‌ها معمولاً "خوشبین و مثبت هستند. آدم‌های درون‌نگر و سودایی گاه صفات منفی پیدا می‌کنند و بلغمی مزاج‌ها می‌گویند آهسته بیا، آهسته برو. شخصیت هر انسان آمیزه‌ای است از این سرشت‌ها، اما در ضمن، استثنا هم وجود دارد.

محیط - در اطراف من چه خبر است؟

به نظر من محیط، بیش از هر عامل دیگر در شکل‌گیری رفتار انسان‌ها اثر دارد. محیط دوران کودکی عامل پیدایش و شکل‌گیری "نظام عقیدتی" شخص است. بچه همیشه از محیط خود الویت‌ها، نگرش‌ها و اصول اعتقادی را می‌گیرد. باورهای انسان بر نگرش او مؤثر است، حتی اگر آن باورها درست نباشند. محیط نخستین عاملی است که بر نظام اعتقادی ما اثر می‌گذارد و آن را تغییر می‌دهد یا تقویت می‌کند. بنابراین ریشه نگرش انسان در محیطی قرار دارد که در آن زاده شده است. اهمیت محیط وقتی بیشتر می‌شود که بدانیم به سختی می‌توان نگرش اولیه را عوض کرد.

نقش کلام - آن چه می‌شنوم

لابد این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که: "امکان دارد سنگ و چوب، استخوان انسان را بشکنند ولی حرف هیچ ضرری برای انسان ندارد". آیا در درستی این حرف شک دارید؟ در واقع پس از زایل شدن کبودی‌ها و از بین رفتن درد بدنی، آنچه به جا می‌ماند درد درونی ناشی از حرف‌های نیشدار است.

پذیرش / تأیید بزرگسالان - آنچه حس می‌کنم

در بیشتر جلساتی که با مدیران دارم اهمیت پذیرفتن و تأیید کردن زیردستان را به آنها متذکر می‌شوم. به یاد داشته باشید مردم کاری ندارند که شما چقدر آگاه هستید، مگر آنکه بفهمند به آنها توجه می‌کنید. به خاطرات گذشته خود برگردید، به دوران مدرسه. معلم محبوب شما چه کسی بود؟ و فکر کنید علت محبوبیت آن معلم چه بوده است. پیش از درک و فهم درس، انسان به علاقه و توجه معلم توجه می‌کند. مدتها می‌گذرد و آموخته‌ها از یاد می‌روند، اما احساس خوشایند ناشی از پذیرش و تأیید از یاد نمی‌رود.

خودانگاری* - خود را چگونه می‌بینم

معمولاً "عمل انسان مستقیماً واکنشی است به تصویر و انگاره‌ای که از خود در ذهن دارد. دیگران ما را آنطور می‌بینند که ما خودمان را می‌بینیم. اگر ما خودمان را دوست داشته باشیم، احتمال این که دیگران هم ما را دوست بدانند بیشتر می‌شود. خودانگاری زمینه‌ساز پدیدآوردن نگرش و طرز فکر ماست. رفتار ما بازتابی است از دید خودمان. ما هرگز از قلمروی که احساس‌های واقعی خودمان معین می‌کنند آن طرف‌تر نمی‌رویم. کشف آن "قلمروهای جدید" هنگامی میسر می‌شود که خودانگاره ما به قدری نیرومند باشد که اجازه پا گذاشتن به آن قلمروها را بدهد.

در معرض تجربه‌های جدید - فرصت‌های بالندگی

فرانسوا ولتر فیلسوف فرانسوی، زندگانی را به بازی ورق تشبیه کرده است. همه بازیکن‌ها باید ورق‌هایی را که به آنها داده می‌شود، قبول کنند. اما ورق که به دست آمد بازیکن حق دارد هرطور می‌خواهد با آن بازی کند.

ما همیشه چند فرصت در اختیار داریم و باید تصمیم بگیریم که خطر کنیم و از آن فرصت استفاده کنیم. در زندگانی هیچ چیز بیش از تجربه تنش‌آور نیست. اما تجربه جدید زمینه‌ساز فرصت‌های جدید برای رشد و بالندگی نیز هست. در رویارویی با تجربه‌های جدید است که اعتماد به نفس و خودانگاره شکل می‌گیرد. در آماده‌سازی فرزندان برای زندگانی، باید از تجربه‌های خوب و بد مثل ابزار استفاده کرد.

* Self-Image

همکاری با همتایان - کسانی که بر من نفوذ دارند.

نمودها و تظاهرات ادراک دیگران از ما در چگونگی ادراک ما از خودمان اثر دارد. معمولاً ما نسبت به توقعات دیگران واکنش نشان می‌دهیم. چارلز جونز، نویسنده کتاب "زندگی عالی است" می‌گوید: آینده ۵ سال بعد شما تابع خواندنی‌ها و همنشین شما است."

قیافه ظاهری - از چشم دیگران

از یاد ببریم که عقل مردم در چشم آنهاست و معمولاً ارزش ما را روی ظاهر و قیافه ما معلوم می‌کنند. در مقاله‌ای مربوط به کسب و کار آمده بود: جاذبه جسمی ما تکلیف درآمد ما را معلوم می‌کند... درآمد افرادی که ۱۸۶ سانت قد دارند با درآمد کسانی که ۱۷۶ سانت هستند، فرق دارد. درست یا غلط، چهره و ظاهر مردم (و درک انسان از چهره و ظاهر خود) بر طرز و نگرش آنها اثر دارد.

ازدواج، خانواده و شغل - امنیت و منزلت ما

در سال‌های میانه دهه سوم عمر، عوامل تازه‌ای بر شکل‌گیری نگرش انسان اثر می‌گذارد. بیشتر انسان‌ها در همین دوره کارراهه خود را انتخاب می‌کنند و شمار زیادی از آنها در همین دوره ازدواج می‌کنند و به این ترتیب شخص دیگری وارد چشم‌انداز زندگانی انسان می‌شود. در بحث از نگرش، همواره معتقدم که دوروبری‌های انسان باید سازنده و سودمند باشند.

۴. امکان تغییر نگرش

بعضی افراد در باتلاق نگرش خود گرفتار می‌شوند، ولی باید بدانیم که نگرش همیشگی و ثابت نیست. اگر از نگرش کنونی خود راضی نیستید، بدانید می‌توانید آن را عوض کنید. اگر کسی را سرپرستی می‌کنید که بد نگرش است می‌توانید در تغییر نگرش به او کمک کنید به شرطی که واقعاً "خواستار تحول باشد."

گزینه ۱ - نگرش کنونی خود را بسنجید.

فرایند تحول از شناخت وضعیت کنونی آغاز می‌شود. ارزیابی نگرش کنونی مستلزم صرف وقت است. خودتان را از نگرشتان جدا کنید. هدف از این تمرین دیدن "بخش بد" وجود انسان

نیست، بلکه شناختن "نگرش بد" است. نگرشی که ما را ناقص و ناتمام کرده است. مشکل را وقتی می‌توان برطرف کرد که آن را به درستی شناخته باشیم.

برای یافتن گیر نگرش خود، باید از روش زیر پیروی کنید:

یافتن احساس ناگوار

چه نگرشهایی باعث می‌شوند شما نسبت به خودتان احساسی ناخوشایند پیدا کنید؟

شناسایی رفتار ناگوار

درب‌خورد با دیگران چه نگرشهایی برای شما مشکل‌آفرین می‌شوند؟

شناسایی افکار ناگوار

چه افکاری دائماً "ذهن شما را اشغال می‌کنند؟ گرچه برای اصلاح نگرش‌های نادرست ابتدا باید افکار خود را بشناسیم، ولی شناسایی افکار مزاحم به آسانی دو مورد اول نیست.

تشخیص حقیقت

اگر فردی مذهبی هستید، بهتر است به کتاب مقدس خود رجوع کنید. مذهب شما درباره نگرش و نگاه به زندگانی چه می‌گوید؟

تعهد

گزینه‌ش تغییر و تحول، تصمیمی است لازم و واجب و فقط خود انسان می‌تواند این تعهد را بپذیرد.

برنامه‌ریزی و ایفای تعهد

بیدرنگ تصمیم خود را پیاده و آن را تکرار کنید.

گزینه‌ش ۲ - قبول کنید که قدرت ایمان از ترس بیشتر است.

تنها چیزی که موفقیت مسئولیت‌های دشوار یا نامطمئن را تضمین می‌کند، ایمان اولیه به توانایی انجام آن مسئولیت‌ها است.

گزینه ۳ - برای خود منشور هدف بنویسید.

لذت در آن است که هدفی در کار باشد. برای این که انسان در تغییر دادن نگرش خود جهت و انگیزه داشته باشد باید هدف خود را به طور روشن مشخص کند. این هدف باید تا حد امکان مخصوص، مکتوب، امضادار و دارای مهلت زمانی برای اجرا باشد. منشور هدف باید در جلو دید باشد به طوری که هر روز چند بار بتوان آن را دید.

شما به هدف خود خواهید رسید به شرطی که هر روز این سه کار را بکنید:

۱- هر روز کاری را که مشتاق انجام آن هستید، بنویسید.

بررسی کنید برای تبدیل نگرش خود به "آن چه باید باشد" چه موانعی را باید از میان برد؟ به چه منابعی نیاز دارید؟ از دیدن مشکلات نترسید و هربار یک مانع را نشانه بگیرید. استراتژیست‌های نظامی به ارتش‌ها سفارش می‌کنند همزمان در بیش از یک جبهه نجنگند. ببینید در این مرحله با کدام نگرش خود مبارزه کنید. آن را بنویسید. هر قدر در این راه موفق شدید شرح کار و موفقیت خود را بنویسید. خواندن موفقیت‌های گذشته انسان را در کار تشویق می‌کند.

۲- با دوستی که مشوق شماست، برنامه روزانه خود را در میان بگذارید.

اگر عزم و اراده خود را بر زبان بیاورید، علاوه بر تشویق شدن، احساس مسئولیت خواهید کرد. یکی از راههایی که مردم برای حل تناقض‌ها و کشمکش‌ها انتخاب می‌کنند، گفتن مسئله به خودشان یا به دیگران است. این کار برای شما که می‌خواهید به نگرش دلخواه برسید، بسیار مهم است.

۳- هر روزه در راه رسیدن به هدف، قوی گام بردارید.

برای تغییر دادن باید عمل کرد و در هنگام عمل باید برای دیگران نیز قدمی مثبت برداشت.

گزینه ۴ - مشتاق تغییر باشید.

هیچ گزینه‌ای بیش از شوق به تغییر سبب موفقیت در تغییر نگرش نمی‌شود. حتی اگر همه عوامل سر ناسازگاری داشته باشند، ولی انسان مشتاق تحول باشد، در مسیر درست حرکت خواهد کرد.

عاشق تغییر باشید تا این عشق شما را دگرگون کند

ما وقتی تغییر می‌کنیم که چاره‌ای جز تغییر نداشته باشیم. تا زمانی که گزینه‌های پذیرفتنی دیگر در اختیار باشند، تغییر نخواهیم کرد. بیشتر مردم با مشکلات قدیمی راحت‌تر هستند تا با راه‌حل‌های جدید. آدم‌هایی که خیال می‌کنند بهتر است هیچ‌گاه آغازکننده نباشند، نباید منتظر هیچ پیشرفتی باشند.

گزینه ۵ - امروز را دریاب!

آن چه سبب اختلال و سردرگمی می‌شود حوادث امروز نیست. بلکه پشیمانی یا تلخی آن چه دیروز روی داده و ترس از پیشامدهای احتمالی فردا است. پس فقط امروز را دریاب!

گزینه ۶ - الگوهای فکری خود را تغییر دهید.

هر چیزی که توجه ما را جلب کند، بر کارها و تصمیم‌های ما اثر می‌گذارد. خاستگاه شأن و منزلت کنونی ما افکاری است که ذهن ما را تصرف کرده‌اند. از حواریون عیسی نقل شده که: "از میان کارهای درست و برجسته، در کاری تأمل کن که فضیلتی در آن باشد." او می‌دانست هر آن چه توجه انسان را به خود جلب کند، بر تصمیم‌ها و کارهای ما اثر می‌گذارد.

گزینه ۷ - عادت‌های نیک را در خود پرورش دهید.

نگرش چیزی نیست مگر نوعی عادت فکری. اگر ریشه عادت‌ها را بشناسیم پذیرش یا رد آن تابع اراده انسان خواهد بود. برای تبدیل عادت‌های نکوهیده به عادت‌های نیک گام‌های زیر را بردارید:

- ۱) عادت‌های زشت خود را فهرست کنید.
- ۲) ریشه اصلی و عوامل تشدیدکننده آن‌ها را بیابید.
- ۳) یک عادت نیک را جایگزین عادت ناپسند انتخاب کنید و درباره مزایا و پیامدهای آن بیندیشید.
- ۴) برای تحکیم عادت نیک هر روز کاری انجام دهید و با توجه کردن به یکی از مزایای عادت خوب، خود را تشویق کنید.

گزینش ۸ - همواره در فکر حفظ نگرش درست باشید.

گام اول در راه یافتن نگرش درست، خواست و اراده است، پس از آن دوره حفظ نگرش درست فرا می‌رسد. نگرش انسان همواره میل به بازگشت به الگوهای اصلی را دارد پس باید به دقت مراقب باشیم.

۵. آیا موانع سبب پیش برد نگرش انسان می‌شوند؟

تنها راه پیشرفت این است که خطاها در مراحل اولیه باشند، انسان خطا را بپذیرد و در اثر خطا کردن پس نزند و پیش برود.

طی طریق

خودسازی کاری است نفس‌گیر ولی من معتقدم موفقیت وقتی بدست می‌آید که یک قدم جلوتر برویم، یعنی ضمن استقبال از ناملایمات و سختی‌ها شکست را بخشی از زندگانی بدانیم.

فایده ناملایمات

"هر کس خواهان موفقیت است باید بداند ناکامی جزء حتمی فرآیند پیشرفت است."

۱. ناملایمات انسان را نرمش‌پذیر و قابل اصلاح می‌کند.
 ۲. پختگی و کمال حاصل تحمل ناملایمات است.
 ۳. ناملایمات انسان را وادار می‌کنند کارها را بهتر انجام دهد.
 ۴. ناملایمات فرصت‌ساز هستند.
 ۵. ناملایمات مشوق نوآوری است.
 ۶. ناملایمات مزایای دور از انتظار دارند.
 ۷. ناملایمات انسان را به تکاپو وامی‌دارند.
- موفقیت در هر راهی تابع نگرش ماست یعنی توان برخورد مثبت با شکست و ناکامی.

بخش سوم: آینده نگرش درست

۶. معنای شکست

انسان موفق کسی است که شکست می‌خورد/اما خود را شکست خورده نمی‌داند. زیان‌بارترین احساس پس از شکست، از دست دادن اعتماد به نفس و مشکوک شدن به توانایی و صلاحیت خویش است. در دل آن احساس‌ها و تردیدهای ناخوشایند، این پرسش به ذهن انسان خطور می‌کند "آیا عاجز و وامانده هستم" به نظر من پیچیدگی مسئله در همین است. زیرا ممکن نیست کسی خود را وامانده بداند و همزمان بتواند در کار موفق شود. راه درست این است که انسان با نگرش درست با ناکامی روبرو شود و با اراده‌ای استوار شکست و ناکامی را پشت سر بگذارد و به جلو برود.

احتمال و اخوردگی نوابغ

همه انسان‌های موفق شکست را تجربه کرده‌اند. اما زیر بار واماندگی نرفته‌اند. آن‌ها به شکست و ناکامی از منظری درست نگریسته‌اند.

گذر از ناکامی به منزله اعتماد به نفس دروغین نیست

انسان‌ها در حد انتظار ما ظاهر می‌شوند، اما نباید فراموش کنیم که ستایش از آن‌ها باید مبتنی بر واقعیت باشد. در تشویق و راهبری دیگران از این سه اصل ساده پیروی کنید:

- ارج‌گذاری
- تحسین کار و تلاش
- قدرشناسی از نتیجه کار

توانایی‌های لازم برای گذر از شکست

هفت توانایی انسان‌های موفق برای آن که مزه ناکامی را بچشند، آن را به خود نگیرند و هم‌چنان به پیش بروند:

۱. مبارزه به وازنش*

به هنگام شکست دو راه پیش پای ما قرار دارد: نسبت دادن شکست به عوامل درونی یا بیرونی. افرادی که به هنگام شکست خود را سرزنش می‌کنند، خیال می‌کنند بی‌ارزش، بی‌استعداد و ناخوشایند هستند. اما کسانی که در پیشامدهای بد عوامل بیرونی را مقصر می‌دانند، اعتماد به نفس خود را از دست نمی‌دهند. برای تجسم درست وضع، مسئولیت کارهای خود را بپذیرید، اما شکست را به خود نگیرید.

۲. گذرا تلقی کردن شکست

کسانی که شکست را به خودشان می‌گیرند، مشکلات را به قدری کش می‌دهند که گویی همیشه دامن گیر آنهاست. اما آدمهای موفق تنگنا و گرفتاری را امری گذرا می‌دانند.

۳. نامرتبب انگاشتن ناکامی‌ها

اگر شما می‌خواهید در کاری موفق شوید، نگذارید پیشامدها تصویری را که از خودتان دارید مخدوش کنند.

۴. واقع‌بینی در توقعات

هرقدر آرزو و هدف انسان بزرگتر باشد، باید آمادگی روانی او برای غلبه بر موانع و پایداری و مقاومت بیشتر شود. انسان هر روز باید منتظر پیشامدهای معقول باشد و اگر کارها بی‌عیب و نقص انجام نشد، نباید رنجیده خاطر شود.

۵. توجه به توانایی‌ها

شگرد دیگری که افراد موفق را از بیماری "به خود گرفتن شکست" دور می‌کند، توجه به نقاط قوت است.

۶. عوض کردن راه رسیدن به موفقیت

آدمهای موفق رویکرد خود به مشکلات را با اشتیاق تغییر می‌دهند. این شگرد در همه مراحل زندگانی و نه تنها کسب و کار سودمند است. این افراد یکسره در تلاش و تغییر هستند تا سرانجام راهکار مناسب را پیدا کنند.

* Rejection

۷. شکوفایی دوباره

همه افراد موفق این توان را دارند که پس از یک خطا، اشتباه یا شکست، بار دیگر کمر راست کرده و به اصطلاح گل کنند.

۷. معنای موفقیت

ملاک موفقیت یا شکست، نگرش است

گرفتاری خیلی‌ها این نیست که توان موفقیت را ندارند بلکه موفقیت را غلط تعبیر می‌کنند و به بیان دیگر دیدگاه آنها نادرست است. یکی از مهمترین و گران‌ترین اشتباهات این است که موفقیت را در گرو داشتن صفاتی نظیر نبوغ، قدرت خارق‌العاده و چیزهایی نظیر آن بدانیم و بگوییم چون این صفات را نداریم، پس موفق نمی‌شویم. خیلی‌ها به غلط موفقیت را "مثل دیگران شدن" و "از قالب خود بیرون آمدن" می‌دانند.

نگاه غلط به موفقیت

کم نیستند کسانی که موفقیت را معادل نوعی پیروزی، رسیدن به یک مقصد یا دستیابی به یک هدف می‌دانند. رایج‌ترین تلقی نادرست از موفقیت این است که موفقیت را معادل داشتن ثروت می‌دانند. در تلقی نادرست و رایج دیگر، کسانی را موفق می‌دانند که احساس موفقیت یا سعادت کنند. بارها اتفاق افتاده است که به شدت دنبال چیزی بوده‌اید و گمان می‌کردید اگر به آن برسید در زندگی شما تحول چشمگیری پدید می‌آید. اما وقتی به آن نائل شدید، خشنودی ناشی از آن گذرا و موقت بوده است. همچنین برخی افراد به نوعی بیماری به نام "بیماری مقصد" مبتلا هستند. این مبتلایان گمان می‌کنند اگر به جایی برسند - منصبی بدست آورند، به هدفی برسند یا با شخص مورد نظر رابطه ایجاد کنند - موفق می‌شوند، که این یک توهم است.

نگاه درست به موفقیت

موفقیت تحقق تدریجی یک هدف از پیش تعیین شده نیست، نمی‌توان آن را مجموعه‌ای از اهداف دانست که یکی پس از دیگری عملی می‌شوند.

موفقیت مساوی با رسیدن به هدف نیست، بلکه خود سفر است.

اگر موفقیت را سیر و سلوک بدانیم، هرگز با مشکل تلاش برای رسیدن به مقصدی گریزپا روبرو نخواهیم شد و هرگز خود را نیمه تمام نخواهیم دانست و هرگز احساس پوچی نخواهیم کرد و هیچگاه فرصت رشد و بالندگی را از دست نمی‌دهیم و همواره از فرصت‌ها برای کمک به خود و دیگران استفاده می‌کنیم.

برای شناخت بهتر اجزاء تعریف موفقیت به واکاوی تک تک آنها می‌پردازیم:

شناخت هدف:

همه ما در زندگانی غرض و مقصودی داریم که به خاطر تحقق آن آفریده شده‌ایم. مسئولیت ما، شناخت و درک غرض است. برای درک غایت زندگانی، از خودتان بپرسید:

دنبال چه می‌گردم؟

آرزویی که جان ما را به آتش می‌کشد، وظیفه ما یافتن آن است.

چرا آفریده شدم؟

در خود درنگ کنید: آمیزه‌ای خاص از توانایی‌ها، منابعی که در دسترس شما قرار دارند، سرگذشت شما و فرصت‌های پیرامون شما

آیا به توان‌مندی خویش باور داریم؟

اگر به توانایی و استعداد خویش باور نداشته باشیم هرگز برای رسیدن به آن تلاش نخواهیم کرد.

هنگام عمل؟

هنگام عمل هم‌اکنون است.

بالندگی تا مرز توان و استعداد

توان و استعداد ما حد و مرز ندارد، افسوس که کمتر برای دستیابی به آن می‌کوشیم. به رهنمودهای زیر توجه کنید تا خود را در راه بالندگی تا مرز توان و استعداد خود قرار دهید.

۱. برای بهره‌گیری از توانایی و ظرفیت خویش باید حواس و تلاش خود را یک جا جمع کنید.

۲. از اصلاح مستمر خود غافل نشوید.

۳. گذشته را فراموش کنید.

۴. به آینده بنگرید.

کاشتن تخمی که برای دیگران هم ثمر دارد

موفقیت در زندگانی هیچ نسبتی با آن چه انسان در زندگانی برای خود، به دست می‌آورد یا انجام می‌دهد ندارد. موفقیت در زندگی با کمک به دیگران نسبت دارد.

۸. راه بالیدن رهبران

رهبر واقعی کسی است که از خودگذشتگی دارد و این از خودگذشتگی فقط در مراحل اولیه مدیریت لازم نیست. انسان از خیلی چیزها می‌گذرد تا به فرصت‌های تازه‌ای برسد.

گذشت و فداکاری شرط پیشرفت است

رهبرانی که قصد پیشرفت دارند نباید فقط به اهدای یک یا چند روز از حقوق خود، آن هم به طور اتفاقی بسنده کنند. بلکه باید از حق خود بگذرند. هرچه رهبر در سلسله‌مراتب کاری بالاتر برود حجم از خودگذشتگی‌های او بیشتر می‌شود. بالا رفتن با فرو نهادن همراه است و این است طبیعت رهبری و این است قدرت نگرش درست. ■