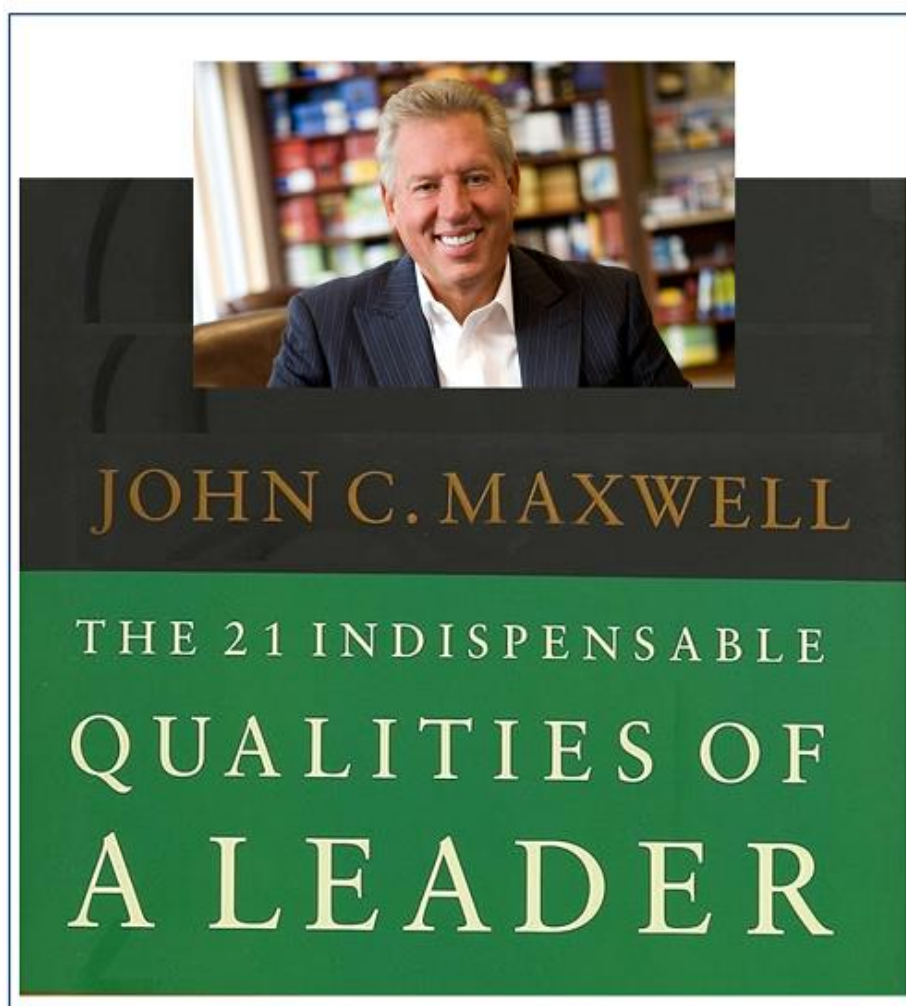




بیست و یک صفت بایسته یک رهبر

جان سی. ماکسول

فصل ۱۳

نگرش مثبت: اگر معتقد باشید که می توانید، حتماً می توانید

به نام خداوند بخشنده و مهربان

بزرگترین کشف نسل من این است که انسان‌ها می‌توانند با تغییر دادن نگرش ذهنی خود زندگی‌شان را تغییر دهند.

ویلیام جیمز، روان‌شناس

انسان موفق کسی است که با تکه آجرهایی که دیگران به سمتش پرتاب کرده اند پایه های محکمی بر زمین می‌نهد.

دیوید برینکلی، ژورنالیست تلویزیونی

بیش از تلاش و الهام

مجله "لایف" او را مرد شماره یک هزاره نامید. شمار اختراعات او به شدت چشم‌گیر و حیرت آور است - ۱۰۹۳ اختراع. او به مدت ۶۵ سال متوالی برنده جوایز بی‌شمار شد. او در ضمن یک لابراتوار پژوهشی مدرن دایر کرد. اسمش "توماس ادیسون" بود. اغلب مردم توانایی "ادیسون" را به نبوغ خلاق او نسبت می‌دهند. اما خود او معتقد بود که پشتکار و کار و تلاش فراوان علت اصلی موفقیت‌های او بوده است. او می‌گوید نبوغ یعنی ۹۹ درصد تلاش و عرق ریختن به علاوه یک درصد الهام. معتقدم که موفقیت او ناشی از عامل سومی هم بوده است، چیزی بنام نگرش مثبت.

"ادیسون" فردی خوش‌بین بود که در هر چیزی به جنبه‌های مثبت آن توجه داشت. او زمانی گفت اگر بتوانیم همه کارهایی را که از عهده ما بر می‌آید انجام بدهیم خودمان را شگفت زده می‌کنیم. وقتی بعد از ۱۰۰۰۰ بار آزمایش لامپ روشنایی را اختراع کرد او این ۱۰۰۰۰ تلاش را به حساب شکست‌های خود نگذاشت. او با هر آزمایش متوجه می‌شد که این روش هم مؤثر واقع نمی‌شود. او هرگز تردید نکرد که سرانجام لامپ روشنایی را

اختراع خواهد کرد. به این گفته او توجه کنید: بسیاری از کسانی که در زندگی و کار شکست می‌خورند و متوقف می‌شوند نمی‌دانند که فقط یک قدم با موفقیت فاصله دارند.

شاید بزرگترین نمایش نگرش مثبت "ادیسون" را می‌توان بروز یک تراژدی در اواخر دوران شصت سالگی او دانست. لابرآتواری که او در "وست اورنج" ایالت "نیوجرسی" ساخته بود از شهرتی جهانی برخوردار شده بود. ساختمان اصلی این لابرآتوار به قدری بزرگ بود که وسعت آن به سه برابر یک زمین فوتبال می‌رسید. او و همکارانش در این مکان کار می‌کردند و کالاهای تولیدی خود را برای مشتریان می‌فرستادند این آزمایشگاه به الگویی برای پژوهش و تولید به شیوه مدرن تبدیل شده بود. "ادیسون" عاشق این مکان بود و تا می‌توانست دقایق روز و شبش را در آنجا می‌گذراند. حتی در آنجا می‌خوابید. محل خوابش اغلب روی یکی از میزهای لابرآتوار بود اما در یکی از روزهای ماه دسامبر سال ۱۹۱۴ لابرآتوار عزیز او دست‌خوش حریق شد. در حالی که ادیسون بیرون از ساختمان به تماشای سوختن آزمایشگاه ایستاده بود این عبارت را گفت: بچه‌ها بروید مادرتان را بیاورید که هرگز شاهد آتش‌سوزی‌یی به این بزرگی نخواهد بود. هر کس به جای او بود در هم فرو می‌پاشید اما این اتفاق برای "ادیسون" نیفتاد. بعد از آن تراژدی می‌گفت: من ۶۷ ساله‌ام اما آن قدر پیر نشده‌ام که لابرآتوار دیگری از نو نسازم. او ۱۷ سال برای برپایی یک لابرآتوار جدید تلاش کرد. او می‌گفت: مغز من پر از ایده‌های بلند پروازانه است اما زمانم کوتاه است. دلم می‌خواهد یک‌صد سال عمر کنم. "ادیسون" در ۸۴ سالگی جهان را وداع کرد.

موشکافی

اگر "ادیسون" تا این اندازه شخص مثبتی نبود هرگز نمی‌توانست به عنوان مخترع تا این اندازه به موفقیت برسد. اگر به آن‌ها که در حرفه‌های مختلف همواره موفق هستند دقت کنید می‌بینید که آن‌ها همیشه در زندگی خود چشم انداز مثبتی دارند. **اگر می‌خواهید رهبری مؤثر شوید، داشتن نگرش مثبت ضرورت دارد.**

این نه تنها سطح رضایت شما را مشخص می‌سازد، بلکه طرز برخورد دیگران با شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای آن‌که از معنای مثبت بودن اطلاعات بیشتری به دست آورید به موضوعات زیر فکر کنید:

• نگرش، موضوعی انتخابی است

اشخاص معمولی می‌خواهند یکی به آن‌ها انگیزه بدهد. "ویکتور فرانکل"، روان‌شناس معتقد بود آخرین آزادی ما به عنوان انسان این است که نگرش خود را در هر لحظه و در هر شرایطی مشخص سازیم. او می‌دانست چه می‌گوید. فرانکل توانست از اسارت‌گاه زندانیان آلمان‌ها جان سالم به در برد. او اجازه نداد که نگرشش به اضمحلال کشیده شود. اگر او می‌توانست نگرش خوبی داشته باشد، شما هم می‌توانید این نگرش را داشته باشید.

• نگرش شما اعمال شما را مشخص می‌سازد

"دنیس ویت لی"، کارشناس زندگی خانوادگی به این موضوع اشاره کرده است که **برنده بودن ارتباطی با استعداد و بهره‌هوشی سطح بالا ندارد. موفقیت و پیروز شدن در نگرش خلاصه می‌شود. نگرش یعنی خلق موفقیت.** نگرش شما از آن رو حائز اهمیت است که اعمال و رفتار شما را مشخص می‌سازد.

• کارکنان شما آینه نگرش شما هستند

من پیوسته از کسانی که نگرش ضعیفی را به نمایش می‌گذارند و با این حال انتظار دارند که کارکنانی خوب و مطلوب داشته باشند، حیرت می‌کنم.

اما این را بدانید که همواره اشخاصی از نوع خودتان را به خود جلب می‌کنید. اگر به زندگی "ادیسون" نگاه کنید متوجه می‌شوید که نگرش مثبت و اشتیاقی که داشت نه تنها سوخت مورد نیاز او را تکمیل می‌کرد بلکه به

کارکنانش الهام می بخشید که آن قدر به کارشان ادامه دهند تا آن را تمام کنند. ادیسون به عمد سعی داشت این روحیه را به دیگران انتقال دهد.

• حفظ یک نگرش آسان تر از بازیافت آن است

"یوجین پترسون" در کتاب زمین و محراب می نویسد: دل سوزی و ترحم یکی از شریف ترین احساسات انسانی است. اما ترحم به خود احتمالاً فرومایه ترین کارهاست..... نوعی معلولیت یا بیماری احساسی ذلت آور است که برداشت ما را از واقعیت مخدوش می سازد... ماده مخدری است که شخص معتاد را آواره و خانه بدوش می سازد. اگر پیشاپیش نگرش مثبت دارید، تشویق تان می کنم که این روحیه را حفظ کنید. از سوی دیگر اگر نمی توانید و یا مشکل دارید که بهترین ها را از خود و از دیگران انتظار داشته باشید نومید نشوید. **از آن جایی که این شما هستید که نگرش خود را انتخاب می کنید، می توانید آن ها را تغییر دهید.**

به این موضوع فکر کنید

"مارتین لوید جونز"، جراح قلب می گوید: اغلب ناخشنودی های زندگی ناشی از این حقیقت است که به جای این که با خود حرف بزنید، به خود گوش می دهید. چه نوع صداهایی را می شنوید؟ آیا وقتی با اشخاص ملاقات می کنید به خود می گوید که آن ها شما را تحقیر خواهند کرد؟ وقتی با تجربیات جدید روبه رو می شوید آیا ندایی مرتب به شما تلنگر می زند که شکست خواهید خورد؟ **اگر پیام های منفی می شنوید باید بیاموزید که به خود تلقین های مثبت بدهید.** بهترین راه برای بازیافت نگرش مثبت این است که اجازه ندهید ذهن شما اسیر حرف های منفی بشود.

راه دست‌یابی

برای بهتر کردن نگرش خود اقدامات زیر را صورت دهید

- **خود را با مواد خوب تغذیه کنید**

اگر تاکنون خود را از انگیزه‌های مثبت محروم ساخته اید لازم است روح خود را مرتباً با مواد انگیزه بخش تغذیه کنید، کتاب‌هایی بخوانید که به شما نگرش مثبت بدهد و به نوارهای انگیزه بخش توجه کنید. هر چه منفی‌تر باشید با دشواری بیشتری می‌توانید نگرش خود را تغییر بدهید. اما اگر عادت کنید که غذای مناسب به خورد خود بدهید می‌توانید به جمع مثبت اندیشان ملحق شوید.

- **همه روزه هدفی را تحقق ببخشید**

بعضی‌ها گرفتار منفی‌ها می‌شوند زیرا احساس می‌کنند که پیشرفت نمی‌کنند. اگر شما هم این گونه هستید برای خود هدف‌هایی که بتوانید همه روزه به آن‌ها دست‌یابی پیدا کنید در نظر بگیرید. انگاره‌ای از موفقیت‌های مثبت به شما کمک می‌کند تا به انگاره‌ای از اندیشه مثبت برسید.

- **روی دیوار برای خودتان یادداشت بگذارید**

همه ما برای این‌که درست فکر کنیم به یادآوری احتیاج داریم. مردم جوایز برنده شده، پوستره‌ای الهام بخش یا نامه‌هایی را که دریافت کرده‌اند روی دیوار نصب می‌کنند. شما هم چیزی را بیابید که اثر مثبتی بر شما داشته باشد و به عنوان یادآوری آن را روی دیوار اتاق‌تان نصب کنید.

نمونه موردی

وقتی به یک قهرمان ورزشی نگاه می‌کنید استعداد عالی او را می‌بینید. اما این ذهن است که بهترین‌ها را به اوج خود می‌رساند. برای مثال به تنیس‌باز مشهوری مانند "کریس ایورت" توجه کنید. او یکی از بزرگترین قهرمانان ورزش زنان در طول تاریخ است. او در مدت هفده سال ورزش قهرمانی حتی یک‌بار در ردیف کمتر از ۴ قرار نگرفت. او می‌گوید: تفاوت میان ورزشکاران خوب و ورزشکاران عالی را نگرش ذهنی رقم می‌زند. اگر ذهن

قدرتمندی داشته باشید می‌توانید به آن‌چه می‌خواهید برسید.

دکتر علی اصغر صفری فرد

نویسنده، مشاور و مدرس

توسعه مهارت‌های مدیریتی

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴