

به نام خداوند جان و خرد

نقائق کردن ممنوع حتی برای شما

نویسنده:

جان گوردون

مترجم:

آرزو خسروپور



سرشناسه: گوردون، جان، ۱۹۷۱ - م .
Gordon, Jon
عنوان و نام پدیدآور: نق نق کردن ممنوع حتی برای شما! / نویسنده جان گوردون؛ مترجم آرزو خسروپور.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۱۲۱-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: The no complaining rule : positive ways to deal with negativity at work
عنوان دیگر: مثبت یا منفی انتخاب با شماست.
موضوع: کارکنان -- روحیه
موضوع: Employee morale
موضوع: کارکنان -- نگرش‌ها
موضوع: Employees-- Attitudes
موضوع: منفی‌گرایی
موضوع: Negativism
شناسه افزوده: خسروپور، آرزو، ۱۳۵۶ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: HF ۵۵۴۹/۵
رده‌بندی دیویی: [ج] ۵۵۴۹/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۲۰۴۸



«نق نق کردن ممنوع حتی برای شما»

- نویسنده: جان گوردون ● مترجم: آرزو خسروپور ● ناشر: انتشارات طاهریان
 - نوبت چاپ: دوم ● سال چاپ: ۱۴۰۲ ● تیراژ: ۱۰۰ جلد ● قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان
 - تایپ، صفحه‌بندی و طرح جلد: آرزو خسروپور ● چاپ: شهر
 - شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۱۲۱-۸ ● شابک الکترونیک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۱۲۲-۵
-
- آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱
تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com
- با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره ۱۰۰۷۰۸۷ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست

۱۱ خانم امید
۱۲ زلزله در شرکت
۱۴ تجدید روحیه
۱۵ تماس از بالا
۱۹ مشکل اصلی کجاست؟
۲۱ ترافیک
۲۴ صحبت با دن
۲۶ بهای منفی بافی
۲۹ شاید وضع بدتر از این می‌شود!
۳۲ دیدار با جويس
۳۵ مسیر مثبت‌نگری
۳۸ فراموش کردن گله کردن و نالیدن
۴۱ ۳ ابزار طلایی عدم نالیدن
۴۳ بی‌خبری را به فال نیک بگیرید
۴۴ بنیان‌های موفقیت
۴۸ خبرچین‌ها
۵۰ باغبان
۵۱ جمعه
۵۴ جلسه با معاونت‌ها
۵۵ قوانین مثبت‌اندیشی
۶۲ پرسش‌ها

٦٥	ترافیک سنگین
٦٧	تعطیلات
٦٩	دوشنبه شروع هفته
٧٠	تشریح قانون «نقنق کردن ممنوع»
٧٤	ارایه طرح
٧٦	بازی کردن برای برنده شدن
٧٧	دریافت خبرهای جدید
٧٩	٦ ماه بعد
٨٢	همه چیز خوبه
٨٥	برنامه عملی برای اجرای قانون
٨٥	«نقنق کردن ممنوع»
٩٠	برنامه ریزی هفتگی
٩٣	آزمونی برای نقنقو بودن یا نبودن

مقدمه

«نقنق کردن ممنوع» را من از خودم در نیاورده‌ام بلکه در یک شرکت کوچک ولی موفق با آن روبرو شده‌ام و نتایج شگفت‌آور آن را دیده‌ام. داستان از آنجا شروع شد که روزی من در حال ناهار خوردن با دوستم دوئایت کوپر بودم. اگر بخواهم در مورد او صحبت کنم باید بگویم او مردی بلند قد، بسیار آرام و مؤدب است که قبلاً بازیکن و مربی بسکتبال بوده است. او سال‌های زیادی را برای راه‌اندازی و گسترش یک شرکت پیشرو در زمینه خدمات پزشکی صرف کرده و آنرا به یکی از شرکت‌های موفق در این زمینه تبدیل نموده است.

دوئایت برای من تعریف کرد که روزی کتابی در مورد نحوه برخورد با افراد بدخلق خوانده بود و فهمیده بود که لازمه داشتن یک محیط کاری فوق‌العاده، چگونگی برخورد با آدم‌های همیشه نالان و منفی نگر است. او افراد همیشه نالان را به سرطان پوست تشبیه می‌کرد که همیشه جلوی چشم‌های شما رژه می‌روند. شناسایی این افراد بسیار آسان و سریع است و همین‌طور تأثیر آنها نیز به همین شدت، از سرطان‌های درونی بیشتر می‌باشد.

وجود آنها باعث ضعیف‌تر شدن حرکت شما به سمت موفقیت می‌گردد و نهایتاً شما را نابود می‌کنند؛ البته اگر آنها را از اتوبوس خود پیاده نکنید.

نگرش فوق باعث ایجاد جرقه‌ای در ذهن من به نام قانون نق نق کردن ممنوع شد.

من هم یک نق نقو بودم!

می‌خواهم اعتراف کنم که فکر نکنید چون من این کتاب را نوشته‌ام پس از ابتدا خودم یک فرد بدون حاشیه و فوق‌العاده بوده‌ام، خیر. من هم مثل خیلی از مردم یک مرد غرغرو و همیشه نالان بودم و زمین و زمان را به خاطر مشکلاتم مورد سرزنش و شماتت قرار می‌دادم. نسبت به زمین و زمان بد بین بودم و هیچ چیزی در زندگی مرا خوشحال نمی‌کرد.

این رفتار و کردار باعث شده بود که خیلی از اطرافیان حتی همسرم از من گریزان شوند و بالاخره وی یک ضرب‌الاجل برای تغییر روحیه و رفتار برای من تعیین کرد.

من دو راه پیش رو داشتم؛ یا تغییر کنم و یا از اتوبوس زندگی همسرم با اُردنگی خارج شوم.

در آن زمان نق نق کردن جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی من به نظر می‌رسید. شاید این موضوع ریشه در فرهنگ خانوادگی من داشت. من در یک خانواده ایتالیایی به دنیا آمدم؛ به طور مثال مادربزرگم همیشه با ترس زندگی می‌کرد و از سفر کردن با هواپیما وحشت داشت و در این باره می‌گفت: «می‌دانم هر کسی بالاخره یک جوری می‌میرد ولی من نمی‌خواهم با سقوط هواپیما بمیرم.» یا هر وقت که خاله‌ام را می‌دیدم مدام از سختی‌ها و مرارت‌های زندگی حرف می‌زد.

انگار چیز خوبی در زندگی آنها برای حرف زدن وجود نداشت. او هنوز هم بعضی مواقع برای من پیامک می‌فرستد و از آنجا نیز مشکلات مختلفی از زندگی را برایم لیست می‌کند. روزی همین خاله‌ام برای تولد فرزندم کارت تبریکی فرستاده بود و پشت آن نوشته بود:

«تولدت مبارک، اگر این مشکلات به من امان می‌داد، خیلی دوست داشتم در کنار شما باشم.»

اصلاً نمی‌خواهم رفتار زشت خود را با سرزنش خانواده‌ام توجیه کنم. فقط خواستم بدانید که این نق‌نق کردن یک چیز موروثی در زندگی من بود. همین نق‌نق کردن‌ها زندگی بسیاری از مردم، مثل خانواده من را بسیار سخت و ملال‌آور کرده بود.

حتی در کتاب‌های آسمانی نیز به این خصلت بد انسان‌ها اشاره شده است. مثلاً زمانیکه حضرت موسی (ع) قوم اسرائیل را از بردگی و اسارت رهایی داد آنها ابتدا بسیار شاد و سپاسگزار بودند؛ اما پس از چهل روز نق‌نق کردن آنها شروع شد و از نداشتن آب و محل سکونت گلایه می‌کردند.

حتی کار به جایی رسید که آنها حسرت روزهای اسارت را می‌خوردند. خداوند نیز آنها را آئینه عبرت آیندگان کرد.

همیشه نالیدن نتیجه‌ای جز ناشکری ندارد و ناشکری سرنوشت خوشایندی برای انسان در بر نخواهد داشت.

من همسری داشتم که همیشه نالان بودن برایش غیرقابل قبول بود؛ بنابراین وقتی تهدید کرد یا تغییر کنم و یا جدا می‌شویم من با تمام

گوشت و پوستم نتایج وحشت‌بار نق نقو بودن را درک کردم. در این سناریو هیچ‌کس جز خود من مقصر نبود.

آبراهام لینکن در این مورد می‌گوید: «هر انسان خودش تصمیم می‌گیرد که چقدر شاد باشد.»

با بررسی زندگی‌ام تصمیم گرفتم که شروع به تحقیق و بررسی در مورد نتایج خوش‌بینی و مثبت‌گرایی و اثرات بدبینی و منفی‌گرایی داشته باشم. این موضوع دلیلی شد که من در زندگی با افراد مختلفی مصاحبه و گفتگو کنم و کتابی را به نام «قانون نق نق کردن» تدوین کنم.

شاید در ذهن خود پرسید: «هی جان آیا هنوز هم منفی‌بافی می‌کنی؟»

بله هنوز هم ولی نسبت به گذشته بسیار کمتر است. بعضی مواقع این منفی‌بافی انگیزه و روحیه من را از بین می‌برد ولی من حالا یاد گرفته‌ام که چگونه با اعمال تغییراتی کوچک، مسیر خود را تغییر دهم.

اکثر ما در زندگی با افراد نق نقو که با حرف‌های خود ما را تخلیه انرژی می‌کنند روبرو شده‌ایم و محال است که روزی حداقل چند نفر از این افراد را در مترو، اتوبوس یا مهمانی‌ها نبینیم. سعی بر تغییر این افراد هم مانند آب در هاونگ کوبیدن است؛ اما مسئله مهم این است که ما چگونه خود را بازیابی کرده و به مسیر مثبت‌اندیشی بنگریم نه من و نه هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند منفی‌بافی و نق نق کردن را از زندگی مردم پاک کند بلکه هدف من این است که یاد بگیریم چگونه منفی‌نگری را به مثبت‌اندیشی تبدیل کنیم.

مثلاً ما از گله و شکایت‌های مشتریان می‌توانیم برای بالا بردن کیفیت محصولاتمان بهره ببریم. یا گله و شکایت‌های درونی‌مان نشان‌دهنده چیزهایی که ما در زندگی نمی‌خواهیم، است.

«یادداشت»