

اتوبوس انرژی

ده قانون برانگیختن

در زندگی و کار با انرژی مثبت

جان گوردون

اکبر عباسی

نوید عطایی

سرشناسه: جان گوردون
عنوان و نام پدیدآور: اتوبوس انرژی: ده قانون برانگیختن در زندگی و کار با انرژی مثبت / نویسنده: جان گوردون /
مترجمان: اکبر عباسی، نوید عطایی.
مشخصات نشر: تهران: بیک مشاور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۶۴ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۸-۰۳-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی

The Energy Bus - 10 Rules to Fuel Your Life, Work, and Team with Positive

موضوع: گروه های کار -- مدیریت

Teams in the workplace -- Management. موضوع

موضوع: انگیزش در کار

Employee motivation. موضوع

موضوع: انگیز

Motivation psychology. موضوع

شناسه افزوده: عباسی، اکبر، مترجم

شناسه افزوده: عطایی، نوید، مترجم

شناسه افزوده: عباسی، شمسار، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ الف، ب/ ۶۶ H

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۹۱۲۷



اتریش ازری

ده قانون برانگیختن دوراندگی و کز با انوزی مثبت

نویسنده: جان گاردین

مترجمان: اکبر عباسی؛ نوید عباسی

ویراستار: شهریار عباسی

ناشر: انتشارت پیک مشاور

طراح جلد: استودیو رویش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۸-۰۳-۶

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۹۲۰۴۸۸۰۱۸۰-۰۹۲۰۴۸۸۰۲۸۰

Peykemoshaver.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۷	فصل اول؛ هدف و مقصود
۳۱	فصل دوم؛ موفقیت و خوشبختی
۴۱	فصل سوم؛ به اراده ادامه در مسیر موفقیت گام بردارید
۵۷	فصل چهارم؛ سرنوشت را به دست خود رقم بزنید
۶۷	فصل پنجم؛ برای زندگی و شعر خود استراتژی مناسبی اتخاذ کنید
۹۷	فصل ششم؛ فعال بودن
۱۰۷	فصل هفتم؛ غلبه بر ترس
۱۱۷	فصل هشتم؛ به خودتان ایمان داشته باشید
۱۲۹	فصل نهم؛ داشتن انگیزه و اشتیاق نسبت به اهداف خود
۱۳۹	فصل دهم؛ شناسایی فرصت‌ها و سرمایه‌گذاری بر روی آن
۱۴۹	فصل یازدهم؛ داشتن نگرش مثبت
۱۵۹	فصل دوازدهم؛ موفقیت در درازمدت
۱۶۷	فصل سیزدهم؛ اهمیت ارتباط با دیگران
۱۷۵	فصل چهاردهم؛ سرویس گرا بودن
۱۸۵	فصل پانزدهم؛ مدیریت زمان
۱۹۷	فصل شانزدهم؛ بیان موفقیت‌های گذشته
۲۰۱	فصل هفدهم؛ رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید

پیش گفتار

بیشتر سینه‌ارهایم را با این شروع می‌کنم که از مردم می‌خواهم که بلند شوند و دو کار را انجام دهند اول، از آن‌ها می‌خواهم که با بقیه احوال‌پرسی کنند با این شرط که انگار آن‌ها آدم‌های بی‌اهمیتی هستند. بعد از خنده و سروصدای اولیه، همه با بی‌حاشی و بی‌توجهی نسبت به هم از کنار هم عبور می‌کنند و فقط زمزمه‌هایی شنیده می‌شود. پس، این کار را متوقف می‌کنم و از آن‌ها می‌خواهم که این بار در حالی با یکدیگر احوال‌پرسی کنند که انگار دوستانی بسیار قدیمی هستند و مدت‌هاست که همدیگر را ندیده‌اند. ناگهان اتاق از خنده منفجر می‌شود و صدای حاضرین که این طرف آن طرف می‌روند، لب‌خند می‌زنند، همدیگر را در آغوش می‌گیرند و با یکدیگر حرف می‌زنند بالا و بالاتر می‌رود.

هنگامی که حاضرین می‌نشینند، از آن‌ها سؤال می‌کنم که «فکر می‌کنید به چه دلیل از شما خواستم آن دو کار را انجام دهید؟» حاشا! از آنکه من اهل کالیفرنیا هستم؟»

بعد از خنده حاضرین، به آن‌ها می‌گویم که پاسخ انرژی مثبت است. برای مدیریت یک سازمان شما باید یاد بگیرید که چگونه انرژی مردم را مدیریت کنید که شامل حال خودتان نیز می‌شود. در کدام حالت انرژی بیشتری در اتاق وجود داشت؟ فعالیت اول یا دوم؟

بدون تردید همه با صدای بلند فریاد می‌زنند «حالت دوم!»

می‌پرسم که من برای تغییر انرژی سالن چه کاری انجام دادم؟ بعد در جواب

این را می‌گویم که تنها کاری که انجام دادم این بود که توجه شما را از تفکرات منفی به تفکرات مثبت تغییر دادم و بدین ترتیب انرژی سالن ده برابر افزایش یافت.

چیزی که برایتان شرح دادم دلیل احساس خوب من نسبت به «جان گوردن» و «اتوبوس انرژی» است. هرروز صبح شما یک انتخاب دارید، آیا می‌خواهید با فکر مثبت شروع کنید یا با فکر منفی به کارهایتان بپردازید؟ تفکر مثبت به شما انرژی خواهد داد.

وقتی که به کارتان رسیدید، یک انتخاب دیگر دارید، می‌توانید افراد را در حال انجام درست و ایفشان ببینید یا نه می‌توانید از آن‌ها ایراد بگیرید. فکر می‌کنید در کدام حالت بیشتر به آن‌ها انرژی می‌دهید؟

اگر می‌خواهید شور و اشتاق را در خانواده، شغل، تیم و یا سازمانتان برانگیزید، این کتاب را بخوانید. انرژی ترغیبیه جان، شما کمک خواهد کرد که در هر کاری که انجام می‌دهید انرژی مثبت، برای خود فراهم کنید و بدین ترتیب دنیا را برای حضور خود تبدیل به مکان بهتری کنید.

مرسی جان، برای اینکه حال ما را خوب می‌کنید به ما اطمینان می‌دهی که سوار اتوبوس درستی شده‌ایم.

کن بلانچارد

دستیار نویسنده

مدیریت در یک دقیقه و رهبری در سطحی بالاتر