



هفت گام برای رسیدن به موفقیت

در کار و زندگی

نویسنده:

مبارک ام گاتمن

مترجم:

ملیحه سادات رسولی - سید ناصر الدین گشتائی

سرشناسه	: گوتمن، هاوارد ام.
	Guttman, Howard M
عنوان و نام پدیدآور	: هفت گام برای رسیدن به موفقیت در کار و زندگی / نویسنده هاوارد ام گاتمن ؛ مترجمین ملیحه سادات رسولی، سیدناصرالدین گشتائی.
مشخصات نشر	: تهران: آسمان کبود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۸۰ ص.
شابک	: ۴۵۰۰۰ ریال ۱-۱۵-۶۶۱۸-۶۲۲-۹۷۸:
وضع فهرست	: فبپا
نویسی	
عنوان دیگر	: مربی خود باشید تا موفق شوید : هفت مرحله پیشرفت غیرمنتظره در زندگی شغلی و زندگی شخصی.
موضوع	: موفقیت در کسب و کار Success in business
موضوع	: خودسازی: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: مربیگری: Personal coaching
شناسه افزوده	: رسولی ملیحه سادات، (۱۳۵۱-) مترجم
شناسه افزوده	: گشتائی، سید ناصرالدین (۱۳۴۳-) ، مترجم
رده بندی کنگره	: HF۵۳۸۶
رده بندی دیویی	: ۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی	: ۵۸۸۱۲۳۰
ملی	

ناشر	: آسمان کبود
عنوان کتاب	: هفت گام برای دستیابی به موفقیت - در کار و زندگی
نویسنده	: هاوارد ام گاتمن
مترجمین	: ملیحه سادات رسولی - سید ناصرالدین گشتائی
ویراستار	: مرجان آقا صادقی
چاپ	: جباری - ۷۷۶۰۸۳۲۴
شمارگان	: ۱۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۸
قیمت	: ۵۵۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۸-۱۵-۱

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

۴.....	مربی خود باشید.....
۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	قبل از شروع.....
۱۲.....	۹. فی.....
۱۳.....	۱۰. مه.....
۲۳.....	فصل اول: آیا می‌توانید برای موفق شدن مربی و راهنمای خود باشید؟.....
۶۷.....	فصل دوم: برای خود هدفی تعیین کنید.....
۱۰۹.....	فصل سوم: هم‌تیران را خود را انتخاب کنید.....
۱۵۵.....	فصل چهارم: پیام چیست.....
۱۸۷.....	فصل پنجم: چگونه باید پاسخ بدهد؟.....
۲۰۹.....	فصل ششم: مشخص کردن مسیر حرکت.....
۲۴۷.....	فصل هفتم: همین جا بمانید.....

پیشگفتار

"وکیل‌ای که در دفاع از موکلش عملکرد احمقانه‌ای دارد". در وکالت، این مورد به صورت بدیهی پذیرفتنی نیست، این مورد در خصوص خود مربی‌گری نیز واقعیت دارد؟ آیا این اصطلاح شامل حال کسی که به حد کافی جرأت آن را دارد که مربی خود باشد، می‌شود؟ آیا در دنیای تجارت یا زندگی روزمره باید مربی‌گری را به محض عینی محول کرد که برای قبول مسئولیت برخی آزمون‌های تخصصی و حرفه‌ای را با رصیت شت سر گذاشته‌اند؟

من به عنوان شخصی که بیش از ۲۰ سال مربی سازمانی بوده‌ام که هر ساله صدها مدیر اجرایی را راه‌مایا نمودم به سختی می‌توانند مرا به کم‌تر نشان دادن ارزش واقعی این حرفه و هنر مهم که مربی‌گری یک حرفه است که نیاز به مهارت، تجربه و دیدگاه رفتار انسانی دارد. حواد این برنامه برای مقابله با افراد مشکل ساز (که من در سال‌های اخیر شاهد افزایش تعداد آن‌ها هستم)، یا کمک به مدیران اجرایی باشد تا بتوانند بهتر نقش خود را بازی کنند، در مربی‌گری باید به‌طور کامل چگونگی اصلاح رفتار گذشته را درک کرد.

اما این واقعیت را نیز شاهد هستیم که میلیون‌ها نفر از جمع موعه "کسانی که در دنیای تجارت و در روزمرگی درگیر فعالیت هستند به هر دلیل از خدمات مربی‌گری حرفه‌ای استفاده نمی‌کنند. ممکن است یک سرپرست در دهال به عمیقاً غرق مشکلات سازمانی شده بخواهد نقش خود را بهتر انجام دهد، اما افسوس که مدیریت فقط نقش مربی‌گری را در اختیار کسانی که در رده‌های بالا قرار دارند، می‌گذارد. به مثال‌هایی در این مورد توجه کنید: پدر و مادری که مدت زیادی در

خانه بوده‌اند، می‌خواهند دوباره وارد بازار کار شوند، اما استطاعت پرداخت هزینه‌های خدمات مشاور حرفه‌ای را ندارند. یک شخص چاق از این که شکمش گنده است خیلی ناراحت است و ممکن است نتواند مشکل چاقی خود را که مایه‌ی ناراحتی‌اش را فراهم کرده، حل کند.

کتاب مربی خود باشید تا موفق شوید، برای تعداد زیادی از کسانی که می‌خواهند با اصلاح رفتار یا تغییر رفتارهایی که مانع پیشرفت کار و زندگی آن‌ها شده است، آینده‌تاریک برای فرد بسازند، نوشته شده است، یکی از قضیه‌های مهم و اثبات شده این کتاب آن است که برای رسیدن به هدف نهایی‌تان، به عامل یا برنامه بیرونی نیاز نیست - بلکه این حردتان هستید که باید نهایت سعی ممکن را در این جهت به عمل آورید. اولین مهم‌ترین چرخ تحول درونی است؛ کسی که نقش ستاره اصلی را بازی می‌کند خود شما هستید. خود مربی‌گری روشی است که شما را نسبت به شناخت خودتان و تسلط بر خودتان متعهد می‌سازد و همان‌گونه که زیرنویس این کتاب توصیه می‌کند به شکل غیرمن‌ظهره در کار و زندگی روزمره موفقیت کسب می‌کنید.

دومین قضیه به تحول و انتخاب مربوط است. تحول فردی به یکم از دو طریق ذیل اتفاق می‌افتد: یا شانس است یا انتخابی. من در سال‌های ۱۹۶۰ در نیوآرک نیوجرسی متولد شدم و رشد کردم. دستانی داشتم که در داخل این شهر رشد و پرورش یافته بودند و آن‌ها کار و زندگی خیلی سختی داشتند. آن‌ها این حس را داشتند که اجبار بیش‌تر برایشان رحمت بوده و موفقیتشان در کار و زندگی شانس بوده است و خودشان هیچ نقشی نداشته‌اند. جای تعجب نیست که برخی از این مردم باوجود کار و زندگی سخت، هرگز باوجود سختی‌ها از شهر نیوآرک به

خارج مهاجرت نکرده‌اند. یقیناً من این طرز تفکر را قبول ندارم. معتقد هستم اغلب ما قادر هستیم تا آینده درخشان‌تری برای خود فراهم کنیم و موانع روانی یا احساسی (که نیازمند مداخله روان‌شناس یا روان‌پزشک هستند) را باید از سر راه خود برداریم. می‌توانیم به "هدف نهایی خود" برسیم؛ اما قادر بودن یک مبحث و خواستن مبحث دیگری است. من در فصل دوم، عزم را عامل محرک تحول شخصی و محور اصلی روند خود مربی‌گری می‌دانم. شما بدون عزم و اراده جدی نمی‌توانید گذشته تیره خود را به آینده‌ای روشن تبدیل کنید و شدت اراده شما در این تصمیم‌گیری اهمیت دارد. قضیه سوم آن است که این کتاب با سایر کتاب‌های "کمک به خود" که ممکن است شما با آن‌ها مواجه شوید فرق می‌کند: خود مربی‌گری یا هدایت‌گری چیزی نیست که شما خودتان به تنهایی بتوانید آن را انجام دهید.

وقتی که شما ناخدای آینده هستید، روند تبدیل شدن شما به یک شخصیت تازه لزوماً بدون همراه میسر نیست. یکی از هفت گامی که باید در روند خود مربی‌گری بردارید ثبت‌نام در تیم، داشتن راهنما و دایره پشتیبانی است - این‌ها به خوبی شما را می‌شناسند، مراقب آرامش و ساینش شما هستند و متعهد هستند به شما کمک کنند تا به هدف خود برسید. مشارکت آن‌ها بسیار جالب می‌شود تا شما بیش‌تر حس همکاری داشته باشید و کم‌تر اقدام فردی انجام دهید. تصور کنید که آن‌ها نقش شبکه ایمنی را برای شما ایفا می‌کنند و زمانی که شما تلاش می‌کنید تا به هدف‌تان برسید از شما حمایت می‌کنند.

این کتاب معرف یک تعهد منحصربه‌فرد است. در حالی که بسیاری از کتاب‌های خودیاری توصیه‌هایی درباره چگونگی ارتقاء زندگی یا کار شخصی دارند ما پل

ارتباطی این دو را به منظور یاری رساندن به خوانندگان کتاب معرفی می کنیم تا بتوانند عملکرد خود را ارتقاء دهند. براساس تفکر اقتباس شده از فرآیند مربی گری اجرایی، در هنگامی که کار می کنید یا سر کار نیستید من دو سؤال دارم: "بهترین شیوه های مربی گری کدام اند؟" و چگونه می توان مربی گری را به تعداد زیادی از افراد سپرد تا در حوزه های مختلف موفقیت حرفه ای یا رفاه شخصی و زندگی در خانه آن به شما مؤثر و مفید اجرا کنند؟"

فرآیند مربی گری هفت مرحله ای که برنامه مربی خود باش تا موفق شوی، بهترین شیوه های را که من و همکارانم بیش از ۲۰ سال در اجرای مربی گری به کار برده ایم را شامل می گردد.

این رویه برای گروهی از مردم که در کارشان بیشترین چالش ها را داشته اند مؤثر و مفید بوده است: تجار بسیار مقتدر و کسانی که موفقیت حرفه ای، مالی و شغلی شان به توان آن ها در ایجاد تحول در این حوزه ها بستگی دارد. موفقیت آن ها اثبات کننده سالم بودن و بدون عیب بودن این پرس است - این فرآیند می تواند به شکل چشم گیر شانس رسیدن شما به هدفتان را افزایش دهد.

اما خود مربی گری فراتر از تجربه بودن در مسائل فنی است. همه نمی توانند خویش را هدایت کنند، به همین دلیل است که ما در فصل اول آن شما می خواهیم تا خودتان را ارزیابی کنید و ببینید که می توانید، آماده هستید و تمایل دارید تا برای همیشه رفتار خود را تغییر دهید. بدون توجه به مزیت ها، هیچ کس نمی تواند متعهد گردد تا به اهداف خود برسد و یا نمی تواند بازخور یا پشتیبانی در این مورد داشته باشد؛ اما برای کسانی که می توانند این کار را بکنند مزایای زیادی دارد و

اغلب زندگی آن‌ها را متحول می‌کند؛ بنابراین، چرا شما این کتاب را مطالعه نمی‌کنید تا هفت گام بردارید و مربی خودتان شوید؟ موفق گردید.

قبل از شروع

از جنبه‌های منحصر به فرد کتاب مربی خودت باش تا موفق شوی، ماهیت تعاملی آن است. پس از شرح هر مرحله از فرآیند خود مربی‌گری و نمایش نمونه‌های واقعی قادر خواهید بود تا در باره ارتباط هر مرحله و تعامل با خودتان سؤال بپرسید.

مراحل عملی - برعکس ترتیبی که نیاز داشته باشید و پرسش‌هایی که باید پاسخ دهید که در پایان هر فصل بیان شده است و نکاتی که باید توسط شما کامل شود در هر فصل اشاره شده است.

ما وب‌سایتی برای شما طراحی کرده‌ایم www.coachyourselftowin.com در این سایت می‌توانید فرم‌ها و پرسش‌نامه‌های مرتبط با هر فصل را پیدا کنید و می‌توانید آن‌ها را روی رایانه خود ذخیره کنید. در هر مرحله می‌توانید فرم‌های ذخیره‌شده را پر کنید.

روش‌های استفاده راهنمای شما، دایره حمایت‌کننده از شما و نحوه استفاده از وب‌سایت در طی فرآیند در فصل چهارم شرح داده شده است.

این کتاب را با شخصی که به عنوان راهنمای خود انتخاب می‌کنید استفاده قرار دهید که سبب درک بیش‌تر او نسبت به هر مرحله اجرا خواهد شد و سبب می‌شود تا هر دوی شما از نزدیک با هم همکاری و مشارکت کنید. بهتر است

اعضای دایره حمایتی شما نیز این کتاب را بخوانند. در "منابع بیش تر خود مریبان" که در این کتاب و وب سایت مطرح شده اند اطلاعات مربوط به سازمان ها، سایر وب سایت ها و نشریات جهت بررسی اهداف خاص مثل غلبه بر اعتیاد، حل مشکلات سلامتی و تغییر شغل را مطرح کرده ایم که موجب ارتقاء عملکرد شما در محل کار و سایر موارد می شود. بسته به نتیجه ای که شما می خواهید از تجربه خود مریب گریز بگیرید، می توانید از یک یا چند منبع مانند این نیز برای برخوردی پشتیبانی و حمایت بیش تر استفاده کنید.

حالا، اجازه دهید تا سفره دل را شروع کنیم:

معرفی

آماده - حالا برنامه ی مریب خود اثرات برنده شوی را تدوین کنید

۱. قابلیت خود مریب گری یا هدایت خدیشتن خود را تعیین کنید.
۲. قصد خود را تعیین و نسبت به آن متعهد باشید.
۳. راهنما و دایره حمایت خود را شناسایی کنید.
۴. تقاضای بازخورد نمایید.
۵. بازخورد را تجزیه و تحلیل و به بازخورد پاسخ دهید.
۶. برنامه کار را تدوین و آن را اجرا کنید.
۷. موفقیت خود را ردیابی و دوباره آن را ارزیابی کنید.