

از قطار غر زدن پیاده شوید و این کتاب را بخوانید!».
کن بلانچارد

راه‌هایی مثبت برای مقابله با منفی‌نگری

قانون غر زدن ممنوع

جان گوردون

نویسنده‌ی کتاب پرفروش «اتوبوس انرژی»

ترجمه‌ی مریم اردکانی



۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷-۲۲-۲

ISBN: 978-600-8237-72-3

پیشگفتار مترجم

همه‌ی انسان‌ها غر می‌زنند. هر کسی در برهه‌ای از زندگی احساس خستگی و ضعف می‌کند و این خستگی را با غر زدن نشان می‌دهد. بعضی بیشتر غر می‌زنند و برخی کمتر. اما برای بسیاری از افراد، غر زدن بخش مهم و بزرگی از زندگی‌شان را تشکیل می‌دهد. این غر زدن‌ها و انرژی‌های منفی، زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روابط انسانی‌شان را با مشکل مواجه می‌سازد.

بدون شک همه‌ی ما حق داریم گاهی غر بزنییم؛ ولی فقط گاهی! همه‌ی ما حق داریم گاهی ناامید شویم؛ فراموش نکنید فقط گاهی! اگر قرار باشد پایه و اساس زندگی خود را بر غر زدن و ناامیدی بنا کنیم، در هیچ زمینه‌ای موفق نخواهیم بود. در کارمان با مشکل مواجه می‌شویم، خانواده ما را ترک می‌کنند و در نهایت دوستان و اطرافیان‌مان نیز ترجیح می‌دهند کمتر ما را ببینند و غر زدن‌هایمان را تحمل کنند.

آن‌چه مسلم است انرژی منفی در محل کار نیز میلیاردها دلار هزینه به کسب‌وکار تحمیل می‌کند و بر روحیه، بهره‌وری و سلامت افراد و تیم‌ها تأثیر می‌گذارد. جان گوردون، نویسنده، مشاور و سخنران، در کتاب «غر زدن ممنوع» نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید انرژی منفی را نابود سازید و الهام‌بخش دیگران برای پذیرفتن نگرش مثبت باشید. جان گوردون با بیان داستانی کاربردی به ما می‌آموزد که «قانون غر زدن ممنوع» حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی نیز جواب می‌دهد و می‌تواند زندگی ما را از این رو به آن رو بکند.

اگر شما هم روزهای بسیاری از زندگی خود را با ناامیدی سر می‌کنید و آن را با غر زدن به اطرافیان‌تان پشت سر می‌گذارید، این کتاب برای شما نوشته شده است. در ضمن اگر دوست، همسر یا یکی از نزدیکان شما زیاد غر می‌زند و زندگی خودش و شما را تبدیل به جهنم کرده، باز هم این کتاب بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به او تقدیم کنید. همه‌ی ما به نوعی غر می‌زنیم. اما می‌توانیم با پایان دادن به آن، زندگی بهتر و زیباتری داشته باشیم. این کتاب به شما کمک می‌کند این زندگی را تجربه کنید.

بهار ۱۳۹۷

مریم اردکانی

یادداشت نویسنده

ایده‌ی این کتاب را مرهون دوایت کوپر هستم. دوایت، مدیر عامل شرکت پی‌پی‌ار است که در زمینه‌ی تأمین نیروی انسانی بخش بهداشت و درمان فعالیت می‌کند. دوایت قانون «غر زدن ممنوع» را در شرکت خودش اجرا کرده بود و من را با این قانون و تأثیر مثبت آن آشنا کرد. چند هفته بعد از آشنایی با این ایده، در سینما نشسته بودم که ایده‌ی نوشتن این کتاب، ناگهان به ذهنم رسید. گوشی بلک‌بری‌ام را برداشتم و درباره‌ی ایده‌ی کتاب به ویراستارم، مت هولت، ایمیل زدم و او هم در جوابم گفت: «پس، دست به کار شویم». فردای آن روز نوشتن را شروع کردم.

چند روز بعد، دنیل دکر^۱، مدیر برنامه‌های ادبی‌ام، گفت درباره‌ی موضوع غر زدن سرچ کرده و وب‌سایتی به نام «جهان بدون غر» را پیدا کرده است که هدفش کمک به مردم برای حذف غر از زندگی‌شان است. این وب‌سایت، دستبندهایی را بین مردم پخش می‌کند که به آن‌ها گوش‌زد می‌کند، نباید غر بزنند. این موضوع را با شما در میان گذاشتم، چون می‌خواهم بدانید این وب‌سایت الهام‌بخش من برای استفاده از ایده‌ی دست‌بند در داستان بود. ایده‌ی اصلی این کتاب هیچ ربطی به وب‌سایتی که معرفی کردم، ندارد.

از جان ارتبرگ برای داستان الهام‌بخش اسنویی و چارلی براون^۲، که در یکی از موعظه‌هایش مطرح کرد، تشکر می‌کنم.

شرکت ای‌زی‌تک^۳ شرکتی ساختگی است و به هیچ شرکتی در دنیای واقعی اشاره ندارد. دیو میلر، باغبانی واقعی است که فلسفه‌اش را درباره‌ی ایجاد محیطی سالم برای رشد چمن‌های باغچه‌ام، برایم تعریف کرد. همین فلسفه بود که باعث شد به فکر ایجاد فرهنگی مثبت در محیط کار بیافتم.

از این‌که کتابم را می‌خوانید متشکرم. مثبت بمانید!

- جان -

-
1. Daniel Decker
 2. Snoopy & Charlie Brown
 3. EZ Tech

قانونی ساده با تأثیری بزرگ

من مبدع این قانون نیستم. در واقع، این قانون را در شرکتی کوچک، در حال رشد و بسیار موفق کشف کردم که با اجرای شیوه‌های کاری ساده، به نتایجی فوق‌العاده دست پیدا می‌کند.

آن روز، با دوست و مشتری‌ام، دوایت کوپر، در حال صرف ناهار بودم. دوایت مرد قدبلند، لاغر و آرامی است که قبلاً بازیکن و مربی بسکتبال بوده و در ۱۰ سال اخیر، شرکتی را که خودش از بنیان‌گذارانش بوده، رشد و توسعه داده است و آن را به یکی از شرکت‌های پیشروی جهان در حوزه‌ی تأمین نیروی پرستاری و مراقبت تبدیل کرده است. شرکت دوایت، که پی‌پی‌ار نام دارد، چندین بار در فهرست شرکت‌هایی قرار گرفته است که به گفته‌ی مجله‌ی اینک^۱، سریع‌ترین رشد را تجربه کرده‌اند. امروز، این شرکت یکی از بهترین محل‌ها برای کار کردن در فلوریدا است. آن روز هنگام صرف ناهار، دوایت داشت برخی از دلایل موفقیت شرکتش را به من می‌گفت.

در خلال صحبت‌هایش، کتابی را معرفی کرد که خودش چندی پیش خوانده بود و درباره‌ی احمق‌ها و انرژی‌خوارهای (منفی‌نگرها) محل کار بود. بعد از خواندن کتاب و فکر کردن به آن، به این نتیجه رسیده بود که مشکل مهم و ظریفی که می‌تواند فرایند ایجاد محیط کاری مثبت و کارآمد را به خطر بیندازد، فراتر از مشکلاتی است که احمق‌ها ایجاد می‌کنند. حالا دیگر می‌دانست باید به دنبال راه‌حلی برای مشکل غر زدن و گونه‌های خفیف‌تر منفی‌نگری باشد.

دوایت احمق‌ها را با نوعی سرطان پوست موضعی مقایسه می‌کرد. احمق‌ها خودشان را پنهان نمی‌کنند. احمق‌ها درست روبه‌روی تو می‌ایستند و اعلام می‌کنند «من این‌جا هستم». به خاطر همین است که می‌توانی به آسانی و خیلی سریع حذف‌شان کنی. خطر سرطانی موذی که درون بدنت لانه کرده است، بسیار بیشتر از این نوع سرطان است. این نوع سرطان زیر سطح پنهان شده است. گاهی رشد می‌کند و گاهی هم سریع است. در

هر دو صورت، اگر جلوبیش را نگیری، آن قدر گسترش پیدا می‌کند که همه‌ی اعضای بدنت را از بین می‌برد. تأثیر غر زدن و منفی‌نگری بر سازمان نیز درست مانند تأثیر این نوع سرطان برای بدن است. دوایت خودش نابودی بسیاری از سازمان‌ها را بر اثر غر زدن و منفی‌نگری دیده بود و عزمش را جزم کرده بود تا شرکتش را نجات دهد و شرکتش یکی از چندین و چند شرکتی نباشد که به این سرنوشت دچار می‌شوند. «قانون غر زدن ممنوع» هم درست در همین لحظه شکل گرفته بود.

من هم یک غرغروی حرفه‌ای بودم

خب، قبل از اینکه داستان قانون غر زدن ممنوع را برایتان تعریف کنم، می‌خواهم بدانید این که کتابی با این نام نوشته‌ام دلیل نمی‌شود خودم هم آدم مثبت، شنگول، خندان و شادی باشم که هرگز منفی فکر نمی‌کند و هرگز هم غر نمی‌زند. در واقع، قبل از این که این کتاب را بنویسم، خودم هم یک غرغروی حرفه‌ای بودم. همیشه دیگران را مقصر مشکلاتم می‌دانستم و خودم و زندگی‌ام را دوست نداشتم. درباره‌ی خانم، شکست‌هایم، همسرم، وزنم، بی‌پولی‌ام و تقریباً همه‌چیز غر می‌زدم. در واقع، اگر کتابم، به نام «اتوبوس انرژی» را خوانده باشید، متوجه می‌شوید شخصیت اصلی داستان را بر اساس خودم نوشته‌ام. اتوبوس انرژی داستان مردی بدبخت و منفی است که همسرش می‌خواهد ترکش کند. غر زدن‌ها و منفی‌نگری‌هایم آن قدر شدید بود که همسرم با من اتمام حجت کرد. یا باید خودم را تغییر می‌دادم و یا این که از اتوبوس زندگی مشترک‌مان پیاده می‌شدم. روحیه‌ام را از دست داده بودم، طرد شده بودم و در آستانه‌ی بیرون رانده شدن از زندگی مشترک‌مان قرار داشتم!

راستش را بخواهید، غر زدن بخشی بزرگ از زندگی و شیوه‌ی تربیتم بود. بیشتر وقت‌ها، خودم هم به شوخی می‌گویم از نوادگان یکی از بزرگ‌ترین خاندان غرغروی تاریخ هستم. در خانواده‌ی یهودی-ایتالیایی بزرگ شده‌ام. زندگی‌ام پر از خوراکی و گناه بود. کلی شراب می‌خوردم و کلی هم ناله می‌کردم. مادر بزرگم قلبی داشت که سرشار از عشق به خانواده و البته، ترس بود. آن قدر از سوار شدن به هواپیما می‌ترسید که می‌گفت: «می‌دانم وقتی اجلم برسد، دیگر اجلم رسیده است و کاری از دستم ساخته نیست، اما

راه‌هایی مثبت برای مقابله با منفی‌نگری / ۱۷

نمی‌خواهم وقتی اجل کس دیگری رسیده است، سوار هواپیما باشم». هر وقت خاله‌ام را می‌دیدم، شروع به صحبت درباره‌ی مشکلات زندگی‌اش می‌کرد. هنوز هم گاهی به من ایمیل می‌زند و بعد از نوشتن «سلام»، فهرستی از مشکلات زندگی‌اش را ردیف می‌کند. غر زدن‌هایم حتی در کارت تبریک‌های تولدی که برای بچه‌هایم می‌نوشتم هم مشهود بود؛ «تولدت مبارک؛ کاش این قدر مشکل نداشتم و می‌توانستم تولدت را کنارت خوش بگذرانم». اما من خانواده‌ام را به خاطر این وضعیت سرزنش نمی‌کنم. همان طور که قبلاً هم گفتم، از نوادگان یکی از بزرگ‌ترین خاندان غرغروی تاریخ هستم. به هر حال، اجدادم ۴۰ سال آزرگار در صحرا راه رفته‌اند و غر زده‌اند. سفری که در حالت عادی باید یازده روز طول بکشد، برای اجداد من چهل سال طول کشید. مشخص است که ناکارآمد بودند. ناکارآمدی هم دقیقاً نتیجه‌ی مستقیم غر زدن است.

حتی در انجیل هم بخشی وجود دارد که داستان رهایی قوم بنی‌اسرائیل از مصر و فرارشان با کمک موسی را نقل می‌کند. این قوم چهارصد سال برده و اسیر مصری‌ها بود و حالا آزاد شده بود. بنی‌اسرائیلی‌ها در روزهای اول آزادی‌شان راضی و خوشحال بودند. اما، بعد از گذشت یک ماه و نیم، شروع به غر زدن درباره‌ی گرسنگی کردند. از این که آب کافی نداشتند، غر می‌زدند. از این که مجبور بودند در بیابان زندگی کنند، غر می‌زدند. حتی گفته بودند بردگی در مصر را به زندگی آزاد در بیابان ترجیح می‌دهند. سیصد سال بردگی کرده بودند و حالا فقط بعد از یک ماه و نیم، غر زدن‌هایشان شروع شده بود. بالاخره، خدا آن قدر از دست قوم بنی‌اسرائیل و غر زدن‌هایشان ناامید شد که مجبور شد زندگی‌شان را تهدید کند. آن طور که پیدا است خدا خودش یکی از طرفداران پروپاقرص قانون غر زدن ممنوع است. حتی می‌توان جسارت به خرج داد و خدا را خالق این قانون در نظر گرفت. ☺

آن طور که بعدها معلوم شد، همسرم هم هیچ علاقه‌ای به غر زدن ندارد. حتی با وجود این که غر زدن ریشه در در دی‌ان‌ای من دارد و هرگز، هیچ‌چیز بر وفق مرادم نیست، وقتی همسرم زندگی مشترک‌مان را تهدید کرد، چاره‌ای نداشتم جز این که مروری طولانی و تلخ بر زندگی‌ام داشته باشم و نقش غر زدن و منفی‌نگری را در همه‌ی مشکلات زندگی‌ام پیدا کنم. به جای این که زندگی‌ام، هر روز در حال مردن