

نوا
المسلم

تفاوت مدیر عالی

چگونه در راه رسیدن به سطوح بالاتر شغلی
موانع را پشت سر گذاریم

دبرا ای. بنتون

برترین مربی مدیریتی زن جهان

مترجم:

ایرج پاد

تالیف بر اساس روش‌های نوین تالیف

.....	۵۲۱
.....	۶۲۲
.....	۵۸۲
.....	۱۱۶
.....	۵۲۲

فهرست

.....	۷۲۲
یادداشت مترجم.....	۱۵
.....	۱۹
پیش‌گفتار نویسنده.....	۲۱

بخش اول: چگونه تفکر تان را متمایز کنید

فصل ۱: متکی به نفس باشید.....	۵۳
فصل ۲: مورد اعتماد باشید.....	۹۵
فصل ۳: خوش‌بین و خوش‌مشراب باشید.....	۱۱۷
فصل ۴: برای دستیابی به اطلاعات و آگاهی پافشاری کنید.....	۱۳۵

بخش دوم: چگونه وجود خویش را متمایز کنید

فصل ۵: به بهترین شکل ممکن خود را نشان دهید.....	۱۶۵
فصل ۶: خود آغازگر باشید.....	۲۱۷
فصل ۷: هنر تان دل به کار دادن باشد.....	۲۲۷

بخش سوم: چگونه اقداماتان را متمایز کنید

- فصل ۸: کاری درخشان انجام دهید ۲۴۵
- فصل ۹: به خطر (ریسک) های حساب شده دست بزنید ۲۶۳
- فصل ۱۰: با یک گروه متنوع، درست ارتباط برقرار کنید ۲۸۵
- فصل ۱۱: چاپلوس نباشید ۳۱۱
- فصل ۱۲: کاری کنید که دیگران موفق شوند ۳۲۵

- پایان سخن ۳۴۷
- در باره نویسنده ۳۵۳

لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد

- ۶۵ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد
- ۵۶ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد
- ۷۱۱ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد
- ۵۶۱ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد

لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد

- ۵۹۱ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد
- ۷۱۲ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد
- ۷۲۲ لیست بزرگسالان، ناله های غمناک، ناله های شاد

زندگی را با اعتماد به نفس و تجربه، بیشتر از هوش، تجربه، مهارت و یا استعداد، اعتماد به نفس است. این گفته، کاملاً بدیهی است، قبول دارید؟ بسیار خوب، در این باره فکر کنید. اگر شخصی بی نهایت باهوش، مجرب، ماهر و با استعداد باشید و عالی ترین ایده ها را داشته باشید، اما چنان کم رو و خجالتی و مردد و دودل باشید که نتوانید پا پیش بگذارید و صحبت کنید، همه آن ویژگی ها بی فایده است: هیچ تلاشی بدون اتکای به نفس صورت نمی گیرد.

فصل ۱

متکی به نفس باشید

در زندگی مهم ترین ویژگی هایی که انسان ها را از یکدیگر متمایز می کند جسارت، خونسردی و کفایت همه جانبه است و داشتن این ویژگی ها به این معناست که شما احساس ارزشمندی، عزت نفس، مناعت طبع، اعتماد به خود و تأیید نفس دارید.

شما یا در خودتان روحیه جسارت، خونسردی و اعتماد به نفس را



ایجاد می‌کنید، یا خودتان را از این ویژگی‌ها محروم می‌نمایید. این روحیه و طرز فکر، بهترین بیمه برای متمایز شدن و در دست گرفتن کنترل سرنوشتتان است.

اگر برای شروع، این طرز فکر و روحیه را در خودتان ایجاد کنید، می‌توانید آن را به دیگران نیز منتقل نمایید. درک این مفهوم مهم است که اعتماد به نفس فقط به منافع شخصی شما محدود نمی‌شود، بلکه ناظر به خدماتی است که می‌توانید برای دیگران انجام دهید.

شما کنترل افکارتان را در اختیار دارید

ذهن شما نگرش‌ها، چگونگی برخورد با موقعیت‌ها و نحوه تعامل و همکاری با دیگران و در واقع همه زندگی شما را مدیریت می‌کند. این که در باره هر چیزی که بخواهید می‌توانید فکر کنید، احساس آزادی بی‌ظنری به شما می‌دهد. البته این درست است که فکرهای گذاری هم هستند که می‌آیند و می‌روند و نمی‌توانید کاری در موردشان بکنید، اما افکاری را که خودتان به جریان می‌اندازید و در ذهن نگه می‌دارید، می‌توانید کنترل کنید.

شما، به جز زمانی که دچار ضایعه مغزی، بیماری یا استفاده از مواد روان‌گردان می‌شوید، کنترل آنچه را در سرتان می‌گذرد ساگر بخواهید در اختیار دارید.

پیش از این هم این موضوع را می‌دانستید، اما من روی این حقایق تأکید می‌کنم، چرا که می‌خواهم متوجه شوید این‌ها چقدر می‌توانند فرد را توانمند کنند. شما حاکم بر جهان خویش هستید و زندگیتان را با



دیدگاهی که انتخاب کرده‌اید اداره می‌کنید. یکی از مدیران عالی به من گفت: «ذهن شما رئیس شماست و این شماست که ارباب خودتان هستید.»

تقریباً غیرممکن است که بدون احساس شایستگی همه‌جانبه، یعنی اعتماد به نفس، در محل کار یا خانه، فردی شاد و مؤثر باشید. اعتماد به نفس چگونگی رفتار شما در این جهان، شیوه ارتباطتان با دیگران و نحوه ارتباط دیگران با شما را تعیین می‌کند.

با وجود اعتماد به نفس می‌توانید فکرتان را تغییر دهید، تصمیم بگیرید، زودتر به دیگران اختیار بدهید و آمادگی بهتری برای گذر از کوران مشکلات داشته باشید. در عین حال، اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند از جستجوی دائم برای تأیید شدن پرهیز کنید. شما به شمع خود اعتماد دارید، در خود احساس آرامش و راحتی می‌کنید، فشار عصبی را بهتر اداره می‌کنید، به زندگیتان شادی می‌بخشید، خودتان را از نیاز به تسلیم شدن و تمکین آزاد می‌کنید و زندگی بهتر و ثمربخش‌تری برای خود و فرزندان‌تان فراهم می‌نمایید و سرحال‌تر، جالب‌تر، جذاب‌تر و اجتماعی‌تر خواهید بود.

کسب و کار با آدم مستقل و خوددار دوستی می‌کند. شرکت‌ها ترجیح می‌دهند فردی متکی به نفس در اختیارشان باشد، تا انسانی که فقط باهوش است. کار کردن با هیچ‌کس دشوارتر از یک فرد بدون اعتماد به نفس نیست. شما ناچارید بیش از حد به او محبت کنید، او را تقویت کنید و نگذارید تحت فشار قرار گیرد. شخص با اعتماد به نفس کسی است که هنگام بروز هر مشکلی به او