



مربی خود باشید تا موفق شوید

هفت ماه پیرفت غیرمنتظره
در زندگی نسلی و زندگی شخصی

نویسنده:

هاوارد ام گاتمن

مترجمین:

محمد لطفی قهرودی، کلارا مهرانیان



تثلیث پارسا

سرشناسه	: گوتمن، هوارد ام
	Guttman, Howard M.
عنوان و نام پدیدآور	: مربی خود باشید تا موفق شوید (هفت مرحله پیشرفت غیرمنتظره در زندگی شغلی و زندگی شخصی)/نویسنده هاروارد ام گاتمن؛ مترجمین: کلارا مهرانیان، لطفی قهرودی.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۰۴۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Coach yourself to win: seven steps to breakthrough Performance on the job and in your life, ۲۰۱۱.
موضوع	: موفقیت در کسب‌وکار
موضوع	: خودسازی
موضوع	: مربی‌گری زندگی
شناسه افزوده	: لطفی قهرودی، مجید، ۱۳۵۹-
شناسه	: مهرانیان، کلارا، ۱۳۵۹-
رده‌بندی کنگر	: HF۵۳۸۶/۳۸۶م۴۱۹۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۱ ۲۳۸

مرکز پخش:

پخش علوم و فنون ایران

تلف: ۰۹۱۳۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸



انتشارات اسرار نشر

تلفن: ۶۴۹۳۷۵۳

ناشر	: انتشارات الماس دانش
ناشر همکار	: آسمان کبود
عنوان کتاب	: مربی خود باشید تا موفق شوید!
نویسنده	: هاروارد ام گاتمن
مترجمین	: محمد لطفی قهرودی، کلارا مهرانیان
ویراستار	: کاظم زرین
چاپ	: جیاری-۷۷۶۰۸۳۲۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: دوم-۱۳۹۶
قیمت	: ۱۷۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۰۴۸-۲

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 می‌گیرند.

فهرست مطالب

۴.....	مربی خود باشید.....
۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	قبل از شروع.....
۱۲.....	معرفی.....
۱۳.....	مقدمه.....
۳۳.....	فصل اول: آیا می‌دانید برای موفق شدن مربی و راهنمای خود باشید؟.....
۶۷.....	فصل دوم: برای خود هدفی تعیین کنید.....
۱۰۹.....	فصل سوم: هم‌سفران سفر خرید و انتخاب کنید.....
۱۵۵.....	فصل چهارم: پیام چیست؟.....
۱۸۷.....	فصل پنجم: چگونه باید پاسخ بدهید؟.....
۲۰۹.....	فصل ششم: مشخص کردن مسیر حرکت.....
۲۴۷.....	فصل هفتم: همین جا بمانید.....

پیشگفتار

"وکیلی که در دفاع از موکلش عملکرد احمقانه‌ای دارد"، در وکالت، این مورد به صورت، بدیهی پذیرفتنی نیست، این مورد در خصوص خودمربی‌گری 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 متخصصینی حول کرد که برای قبول مسئولیت برخی آزمون‌های تخصصی و حرفه‌ای را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اند؟

من به عنوان شخصی که بیش از ۲۰ سال مربی سازمانی بوده‌ام که هرساله صدها مدیر اجرایی را راهنمایی نمود، به سادگی می‌توانند مرا به کم‌تر نشان دادن ارزش واقعی این حرفه و هنر متهم کنند. مربی‌گری یک حرفه است که نیاز به مهارت، تجربه، و دیدگاه رفتار انسانی دارد. خواه این برنامه برای مقابله با افراد مشکل‌ساز (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 هر صورت مربی باید به طور کامل چگونگی اصلاح رفتار گذشته را درک کرد.

اما این واقعیت را نیز شاهد هستیم که میلیون‌ها نفر "از مجموعه کسانی که در دنیای تجارت و در روزمرگی درگیر فعالیت هستند به هر دلیل از خدمات مربی‌گری حرفه‌ای استفاده نمی‌کنند. ممکن است یک سرپرست رده‌اول که 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 موجب 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، آینده تازه‌ای برای خود 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 خودتان هستید که باید نهایت سعی ممکن را در این جهت به عمل آورید. اولین و مهم‌ترین چیز تحول درونی است؛ کسی که نقش ستاره اصلی را بازی می‌کند، خود را می‌سازد. خودمربی‌گری 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 غیبی منتظره در کار و زندگی روزمره موفقیت کسب می‌کنید.

دومین قضیه به تحول و انتخاب مربوط است. تحول فردی به یکی از دو طریق ذیل اتفاق می‌افتد: یا شانس است یا انتخابی. من در سال ۱۹۶۰ در نیوآرک نیوجرسی متولد شدم و رشد کردم. دوستانی 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 با وجود کار و زندگی سخت، هرگز با وجود 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 خواسته مبحث دیگری است. من در فصل دوم، عزم را عامل محرک تحول شخص و محور اصلی روند خودمربی‌گری می‌دانم. شما بدون عزم و اراده جدی نمی‌توانید گذشته تپه خود را به آینده‌ای روشن تبدیل کنید و شدت اراده شما در این تصمیم‌داری دخیل دارد. قضیه سوم آن است که این کتاب با سایر کتاب‌های "کمک به خود" که ما می‌شناسیم تفاوت دارد. شما با آن‌ها مواجه شوید فرق می‌کند: خودمربی‌گری یا هدایت خویش‌تن جبری نیست که شما خودتان به تنهایی بتوانید آن را انجام دهید.

وقتی که شما ناخدای آینده خویش هستید، روند تبدیل شدن شما به یک شخصیت تازه لزوماً بدون همراه میسر نیست. یکی از اهداف کتاب گامی که باید در روند خودمربی‌گری بردارید ثبت‌نام در تیم، داشتن راهنما و دایره پشتیبانی است. این‌ها به خوبی شما را می‌شناسند، مراقب آرامش و آسایش شما هستند و متعهد هستند به شما کمک کنند تا به هدف خود برسید. مشارکت آن‌ها بسیار مهم 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 منحصر به فرد است. درحالی 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 کدامند؟" 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 را به شکل مؤثر و مفید اجرا کنند؟"

فرآیند خود 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 متعارف 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 روش است - این فرآیند می تواند به شکل چشم گیر شانس رسیدن شما به هدایت آن 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 این کتاب می خواهیم تا خودتان را ارزیابی کنید و ببینید که می توانید، آماده هستید یا نه. ما 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 تا موفق گردید.

قبل از شروع

از -جبهه‌های منحصربه‌فرد کتاب مربی خودت باش تا موفق شوی، ماهیت تعاملی آن است. پس از شرح هر مرحله از فرآیند خودمربی‌گری و نمایش نمونه‌های واقعی قادر خواهید بود تا درباره ارتباط هر مرحله و تعامل با خودتان سؤال بپرسید.

مراحل عملی - نوع طرز تفکری که نیاز است 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 - فصل را پیدا کنید و می‌توانید آن‌ها را روی رایانه خود ذخیره کنید. در هر فصل 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 به‌عنوان راهنمای خود انتخاب می‌کنید مورد 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 بیش‌تر خود مربیان" که در این کتاب و وب‌سایت مطرح شده‌اند اطلاعات مربوط به سازمان‌ها، سایر وب‌سایت‌ها و نشریات جهت بررسی اهداف خاص مثل غلبه بر اعتیاد، حل مشکلات سلامتی و تغییر شغل را مطرح کرده‌ایم که موجب ارتقاء عملکرد شما در محل کار و سایر موارد می‌شود. بسته به نتیجه‌ای که شما می‌خواهید از تجربه مربی‌گری بگیرید، می‌توانید از یک یا چند منبع مانند این نیز برای برخورداری از پشتیبانی و حمایت بیش‌تر استفاده کنید.

حالا، اجازت دهید سفرمان را شروع کنیم:

معرفی

آماده - حالا برنامه‌ی مربی خود باش تا برنده شوی را تدوین کنید

۱. قابلیت خودمربی‌ری را با بداات خوب‌شتن 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.