



خلاصه کتاب تنها راه پیروزی نکات کلیدی کتاب

- جامعه به شما می‌آموزد همانی هستید که انجام می‌دهید.
- استانداردهای آن معیارهایی خارجی مانند ثروت و قدرت هستند، نه اینکه چقدر کار خوب کرده‌اید، چقدر شرافتمندانه عمل کرده‌اید یا چقدر صادقانه به ارزش‌هایتان پایبند بوده‌اید.
- اگر قرار است موفقیت‌هایتان (مهم نیست چقدر بزرگ) فقط بر دیگران اثر بگذارد یا ثروت و جایگاهی برایتان کسب کند، وقتی به آن‌ها دست یابید فقط احساس پوچی خواهید داشت.
- دنبال کردن آرزوهایی که توسط فرهنگ رایج و نه بر اساس استانداردهای درونی‌تان تعیین می‌شود نمی‌تواند نیازهای انسانی اساسی‌تان را برآورده کند.
- برای موفق بودن باید شخصا زندگی، کار و اهدافتان را تعیین کنید تا با مقصدتان سازگار باشد.

- مقصد شما برگرفته از عمیق‌ترین ارزش‌هایتان است.
- برای کسب مقصود و موفقیت، رویکردی ارزش‌محور را برای زندگی و کارتان اتخاذ کنید.
- روش شما در حفظ و حمایت از ارزش‌هایتان در مواجهه با استرس یا فشار، شخصیتتان را آشکار می‌سازد.
- دنبال کردن موفقیت ظاهری (شغل، درآمد، اعتبار و شهرت) ارزش‌هایتان را تقویت می‌کند. این اهداف مرتبط هستند، اما باید مقصدشان را تغییر دهید.
- در ابتدا پایبندی به ارزش‌های ذاتی‌تان سخت است، اما در طولانی‌مدت افراد و سازمان‌های متشخص از سایرین پیشی گرفته و پایدارتر می‌مانند.

آنچه در این چکیده می‌آموزید

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که این امکان وجود دارد که شخص یا شرکتی شرافتمند باشید و همچنان در دنیای امروزی موفق بمانید؟ اگر ورزشکاران هم‌رده شما از هورمون استروئید استفاده کنند و شما چنین کاری نکنید، آیا با آن‌ها تیمی تشکیل خواهید داد؟ اگر شما حقیقت را بگویید و رقبایتان دروغ بگویند، از آن کسب‌وکار خارج می‌شوید؟ جیم لوهر مربی ورزشی پس از دهه‌ها کار با ده‌ها ورزشکار برتر مصرانه اعتقاد دارد که موفقیت، ناشی از پیروزی بر اساس ارزش‌ها و مقصدتان است.

او به ما می‌آموزد که مهم نیست موفقیت‌هایتان چقدر بزرگ است، اما اگر برای کسب آن‌ها دروغ بگویید یا تقلب کنید یا حتی اگر شرافتمندانه اما به علل اشتباه به آن‌ها دست یابید، شکست خواهید خورد. لوهر موعظه نمی‌کند؛ در عوض مصرانه از شما می‌خواهد تا آنچه طرفدارش هستید را مشخص کنید و سپس به‌جای اینکه فقط به دنبال پاداش‌های بیرونی باشید، استانداردهایی که به آن‌ها ارزش می‌دهید را در هنگام رقابت اجرا کنید. مدیرسبز این کتاب اساسی را به کسانی پیشنهاد می‌کند که از کارشان هدفی دارند، به رهبرانی که تلاش می‌کنند تا فرهنگ‌های پایداری بسازند و به

والدینی که در تلاش برای پرورش کودکانی با ارزش‌های خوب هستند.

آیا انسان‌های خوب می‌توانند اول به مقصد برسند؟

تصور کنید که از دو سالگی با تنیس زندگی کرده و نفس کشیدید. خودرای و بی‌اعتماد بودید، اما بی‌وقفه تلاش کردید که در ۱۶ سالگی تنیسوری حرفه‌ای باشید. رقیبی سرسخت و بی‌رحم بوده و احترام کمی برای رقبا و سنت تنیس قایل بودید. در ۱۰ سال بعد، رکوردهای جدیدی ثبت کردید، سه گزندِ اسلم را بردید، نفر اول دنیا شدید و مدال طلای المپیک را از آن خود کردید. اکنون، چه احساسی دارید؟ آندره آقاسی در سن ۲۶ سالگی به همه این عناوین دسته یافت و هنوز احساس پوچی و ناامیدی عمیقی داشت. او به استفاده از مواد مخدر افتخار می‌کرد، دروغ می‌گفت، مخفی‌کاری می‌کرد و به خاطر بی‌هدفی در اولین ازدواجش شکست خورد.

حتی اگر در دنیا بهترین باشید، پاداش‌هایی مانند ثروت، شهرت، قدرت، اعتبار یا دارایی‌های مادی به‌تنهایی شادی را برایتان به ارمغان نمی‌آورد یا نیازهای اساسی‌تان را برآورده نمی‌کند. خوشبختانه آقاسی «شجاعت این را داشت که خودش را از نو بسازد.» او داستانی کاملاً آشنا از خودتخریبی مشاهیر را نقل کرد. او در سال ۱۹۹۸ بازگشت درخشانش را آغاز کرد: او سال ۱۹۹۹ را دوباره به‌عنوان بازیکن برتر دنیا به پایان برد و قبل از بازنشستگی در سال ۲۰۰۶، ۵ عنوان گزندِ اسلم دیگر را از آن خود کرد. آقاسی پس از تصمیم برای تبدیل شدن به انسانی خوب، کارهای قبلی‌اش را به فراموشی سپرد و شخصیت «به هر قیمت ببر» خود را رها کرد.

بحران اخلاقیات

انجام کارهایی برای خشنود کردن دیگران، حتی اگر با رفتاری بد یا تلخ انجام شود، قابل سرزنش نیست. چنین افراد مطرودی اغلب از درون بازنده‌اند، حتی وقتی در بیرون موفق باشند. تمایل گسترده به دروغ‌گویی، تقلب یا صدمه زدن به خود و

دیگران برای کسب مزیت رقابتی حتی مخرب‌تر است. هر دو سال یکبار، محققان «مشکل طلایی» فرضی را برای حدود ۲۰۰ ورزشکار مطرح می‌کنند: اگر آن‌ها بتوانند بدون اینکه که معلوم شود از «قرص جادویی» غیرقانونی ارتقای عملکرد استفاده کنند که موفقیت ورزشکار را تضمین می‌کند؛ اما بعد از ۵ سال موجب مرگشان می‌شود، آیا از آن دارو استفاده خواهند کرد؟ تکان‌دهنده است که بیش از نیمی از آن‌ها این کار را می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب ورزش‌ها (مخصوصاً ورزش‌های تیمی) اثری منفی بر وجدان، اخلاقیات و شخصیت دارد. فشار برای برنده شدن و رفتار با دورویی، تقلب و حتی آسیب زدن عمدی به بازیکنان تیم مقابل را قابل قبول‌تر می‌کند. واضح است که تقلب منحصر به ورزش نیست. در حدود «یک‌سوم از دانش‌آموزان دبیرستانی ایالات متحده استفاده از اینترنت برای سرقت ادبی را تصدیق کردند.» چهارپنجم بچه‌های دبیرستان و کالج به تقلب آکادمیک اعتراف می‌کنند. دبیرستانی‌ها برای وارد شدن به یک کالج خوب با استرسی فراگیر مواجه‌اند؛ کالجی‌ها نگران دانشگاه یا شغل هستند و کارکنان جوان پس از فارغ‌التحصیلی اغلب به یک مخزن بزرگتر فشار یعنی محل کار وارد می‌شوند. کسب‌وکار پاداش‌های عظیمی برای موفقیت ارائه می‌کند، اما به چه قیمتی؟ میزان تقلب، رشوه‌خواری و کلاهبرداری مدیران اجرایی بدیهی است.

شایستگی‌ها

آقاسی باوجود معایب شخصیتی‌اش در ورزش بسیار شایسته بود. بااین‌حال او سرانجام نتوانست صرفاً بر اساس آن مهارت‌ها پیروز شود. آقاسی و موفقیتی که مشتاقش بود نه به تقلب و دوپینگ بلکه به تغییر شخصی احتیاج داشت.

شاید بهترین مهارت‌ها و توانایی‌های شما ریشه ژنتیکی داشته باشند، اما شما باید که با تمرین‌های طولانی و ایثارگرانه آن‌ها را توسعه داده و سودمند می‌کنید. اغلب اهداف بیرونی شما از جمله ارتقا رتبه، عناوین بزرگ‌تر، دفتر اختصاصی و ثروت تا حدی به این شایستگی‌ها بستگی دارد. این شایستگی‌ها شامل ویژگی‌های برجسته‌ای

از جمله برگشت‌پذیری، هوش، شجاعت، بلندپروازی، تلاش و پشتکار است. اما اگر توانایی‌هایتان را به شایستگی‌های اخلاقی که معرف شماست پیوند نزنید، باعث می‌شود که فقط بر پایان کار (نتیجه نهایی) و نه بر مسیر تمرکز کنید. مهم نیست که موفقیت‌هایتان چقدر بزرگ باشد، اما اگر هیچ هدفی به جز کسب امتیاز از بُردها نداشته باشید، شما نیز مانند آقاسی ناراضی خواهید بود. مقصد ریشه در ارزش‌های شما دارد، یعنی آن شایستگی‌های اخلاقی که با فداکاری و تمرین‌های مداوم و طولانی پرورش می‌دهید.

آقاسی می‌گوید زمانی دگرگون شد که احساس کرد دارد از تنیس متنفر می‌شود، بیشتر به این دلیل که فداکاری‌هایش در راستای اهداف شخص دیگری بود. درک اینکه مهربانی، بخشندگی و فروتنی بیش از بردن مسابقات تنیس برایش اهمیت دارد، به او هدفی برای زندگی داد که باعث شد پس از سقوطش حتی بیش از گذشته در زندگی خصوصی و اجتماعی‌اش به موفقیت دست یابد. امروز، آقاسی موفقیت‌های بیرونی (پول و شهرت) را به ارزش‌هایش پیوند زده است. در واقع، دلیل اینکه هنوز در جستجوی چالش‌های خارجی است این است که شخصیتش را تمرین داده و تقویت کند و ابزاری برای کسب محبوب‌ترین اهداف مقصد محورش به دست آورد، از جمله ایجاد یک مدرسه تنیس که آموزش‌های عالی و متوازی به کودکان بدهد که در غیر این صورت استطاعت آن را نداشتند.

تقدم هدف

متفکران، فیلسوفان، و نظریه‌پردازها به ما می‌آموزند که داشتن مقصد برای یک زندگی پرمعنا و رضایت‌بخش حیاتی است. گفتن اینکه می‌خواهید یک مدیر ثروتمند و مهم باشید یا حتی یک مدیر ثروتمند، مهم، مهربان و بخشنده باشید، کافی نیست. باید بدانید چرا چنین چیزی می‌خواهید. از پول و قدرت در راه چه کاری مهم‌تر از خودتان استفاده می‌کنید؟ وقتی مقصدتان را بدانید، می‌توانید ارزش‌هایی که در دستیابی به آن به شما کمک می‌کنند را تعیین کنید و بدین‌وسیله به هرآنچه به دست می‌آورید

معنا ببخشید. بدون چنین مقصدی، اغلب مردم موفقیت‌هایشان را ناپایدار و پوچ می‌دانند. با تمرین اصول «نظریه خودتعیین‌گری» که سه جزء انگیزه ذاتی پایدار و بهبود شخصیت حاصل از آن را تشریح می‌کند از این سرنوشت اجتناب کنید:

۱. استقلال. شما تصمیم می‌گیرید. شما شغل، کارها، زندگی و اهدافتان را انتخاب می‌کنید.

۲. مهارت. بعد از اینکه کارتان را انتخاب کردید، طبیعتاً می‌خواهید آن را به خوبی انجام دهید. وقتی مهارت‌های موردنیاز در کارهای منتخبان را یاد گرفته، تمرین کرده و به کار می‌گیرید، خوشحال هستید.

۳. ارتباط. شما کارهایتان را به مقصدی معنی‌دار پیوند می‌زنید.

تهیه «کارت امتیاز شخصی»

وقتی مقصدی دارید و مجموعه‌ای از ارزش‌ها را برای کمک به دستیابی به آن تعیین می‌کنید، به روشی نیاز دارید که کارهای قبلی‌تان را ثبت کرده و هم‌زمان با گسترش نقاط قوت شخصیتتان پیشرفت خود را ارزیابی کنید. اغلب مردم از محک‌های اجتماعی استفاده می‌کنند که موفقیت‌های آشکارشان (نتایج) را حساب می‌کند، اما اغلب ابزار را نادیده می‌گیرد. آیا واقعاً به ثروت، مقام و کالاهای مادی بیش از سلامتی، خانواده و کارهای خیریه اهمیت می‌دهید؟ آیا می‌خواهید پس از مرگ به‌عنوان کسی معروف باشید که ثروت زیادی داشته و صدها کارمند را کنترل می‌کرده یا کسی که شخصیت و ارزش‌هایی قوی داشته، به دیگران کمک می‌کرده و خانواده‌ای صمیمی داشته است (شاید درعین حال ثروت و مقام هم داشته است).

یک یا دو پاراگراف درباره «بیانیه هدف‌تان» بنویسید و دلیل خود برای زندگی را توضیح دهید، بیانیه‌ای که بتوانید از آن به‌عنوان معیاری برای اندازه‌گیری اهمیت هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، استفاده کنید. بر مبنای بیانیه هدف، یک فهرست یا کارت امتیاز از ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی تهیه کنید که در دستیابی به هدف زندگی بیشترین اهمیت را دارند. در زمان حال و در فواصل منظم در طول گسترش نقاط

قوتتان از نظر هر ویژگی به خودتان امتیاز دهید. تلاش برای تبدیل شدن به انسانی بهتر به معنی خارج شدن از حوزه تخصصی‌تان نیست. روش پیروزی‌تان تغییر خواهد کرد، اما دنبال کردن موفقیت‌های بیرونی با همه چالش‌ها، عقب‌نشینی‌ها و مشکلاتش برای ارتقای ارزش‌ها و شخصیتتان حیاتی است. نمی‌توانید ویژگی‌هایی را که خودتان را بر اساس آن‌ها ارزیابی می‌کنید، تقویت کنید، مگر اینکه آن‌ها را در معرض وسوسه و تنوعی که ناشی از کار در دنیای واقعی است، قرار دهید.

به پیش بروید، با کارت امتیازتان زندگی کنید. در این راه جدید بهتر است که از کارهای بازیکنان نامنظم‌تر نترسید. هدف داشتن و شاد، متعهد و پیرانگیزه بودن شما را مانند آقاسی به رقیب فوق‌العاده‌تری تبدیل خواهد کرد. اکنون دلیلی برای رسیدن به اهدافتان دارید که با عمیق‌ترین تعریف شخصی‌تان از موفقیت سازگار است.

تمرین کنید، تمرین کنید، تمرین کنید

هر روزی فرصت‌های زیادی به شما هدیه می‌کند تا شخصیت خود را تقویت کنید. در طول زمان، عمل به عادت تبدیل می‌شود. برای رسیدن به این مرحله، موارد زیر را تمرین کنید:

۱. مدل‌سازی. ارزش‌ها و نقاط قوت شخصیتی که تصمیم دارید بسازید را آگاهانه تمرین کنید. برای مثال، صبور باشید و شفقت نشان دهید. تلاش شما برای گسترش توانایی‌هایتان بر اطرافیان‌تان اثر می‌گذارد.

۲. گفتگو. درباره ویژگی‌هایی که تحسینشان می‌کنید، صحبت کنید، در مکالماتتان به آن‌ها اشاره کنید، به مثال‌هایی اشاره کنید و آشکارا آن‌هایی که چنین ویژگی‌هایی را از خود نشان می‌دهند، تحسین کنید.

۳. نوشتن. بیانیه هدف خود را روی کاغذ بیاورید؛ فهرستی از ارزش‌های مهم خود تهیه کنید. قدردانی خود را به آن‌هایی که در این مسیر به شما کمک کرده‌اند، نشان دهید. نوشتن هدف تغییر را تسریع کرده و حافظه را تقویت می‌کند.

۴. خواندن. به دنبال کتاب‌ها، داستان‌ها و مقالاتی باشید که ارزش‌های ارزشمندتان

را تقویت کند. رمان‌هایی با سردمدارانی شجاع و داستان‌های رویارویی درستکاری با وسوسه‌ای بزرگ در سفرتان به شما بردباری می‌دهد.

۵. داستان‌گویی. یک داستان خوب بی‌شک به احساساتتان تلنگر می‌زند. شنیدن داستانی الهام‌بخش درباره شخصیت و ارزش‌ها می‌تواند باعث جهشی قدرتمند برایتان شود، مخصوصاً در هنگامی که بیشترین احتیاج را به آن دارید.

۶. بحث پیرامون مشکلات اخلاقی. با دیگران شرایط خیالی قضاوت‌های ارزشی ایجاد کنید، درباره آن‌ها بحث کرده و آن‌ها را امتحان کنید. برای انجام فردی این تمرین، درباره چنین شرایطی بنویسید و مجموعه‌ای از راه‌حل‌های ارزش‌محور را مطرح کنید.

۷. نقش بازی کردن. برای استفاده از این «ابزار یادگیری بسیار موثر» در ارتباط با کارمندان یا فرزندان، شرایطی را ترتیب دهید که در آن هرکس یک ویژگی شخصیتی را نشان دهد.

۸. عمل. برای حداکثر اثرگذاری، خود ویژگی شخصیتی را انجام دهید. داوطلبانه «کارهای محبت‌آمیز تصادفی» انجام دهید یا درباره دلایل احساس قدردانی خود بحث کنید.

کمک به دیگران برای بهبود شخصیت

کارفرماها، «والدین، معلمان و مربیان» می‌توانند به افراد تحت هدایت خود کمک کنند که ویژگی‌های شخصیتی قوی‌تری ایجاد کنند. برای ایجاد یک برنامه رسمی در سازمان خود در راستای این هدف از ۱۲ گام زیر استفاده کنید:

۱. بیانیه ماموریت شرکت را به اشتراک بگذارید. به‌منظور تشریح اهداف سازمان برای تیم خود از آن استفاده کنید. به آن‌ها بگویید که چه ارزش‌ها و اصولی دستاوردهای شرکت را هدایت می‌کند.

۲. پیرامون بیانیه ماموریت بحث کنید. اهدافتان را در بستر ارزش‌ها و نقاط قوت شخصیتی کارمندان تعیین کنید. از شرایط اخلاقی فرضی برای ایجاد بحث و گفتگو

استفاده کنید.

۳. از اعضای تیم بخواهید که بیانیه‌های «ماموریت زندگی» بنویسند. کاری کنید که درباره زندگی‌شان تامل کنند و فهرستی از ارزش‌ها و صفات شخصیتی تهیه کنند که بیشترین اهمیت را برایشان دارد.

۴. بیانیه‌ها را با تیمتان مرور کنید. مقصد تیمتان را به ماموریت شرکت پیوند بزنید.

۵. از افراد بخواهید «بهترین خود» را تشریح کنند. از افراد بخواهید که در حدود ۱۰ دقیقه درباره اینکه در بهترین حالت که هستند و این شخصیت چگونه به اطرافیان‌شان در خانه و محیط کار نفع می‌رساند، بنویسند.

۶. از آن‌ها بخواهید کارت‌های امتیاز خودشان را درست کنند. از آن‌ها بخواهید که از بیانیه‌های مقصد و تعاریفشان از «بهترین خود» برای ایجاد کارت امتیاز شخصی استفاده کنند و ۶ ویژگی برتر شخصیتی که هر یک می‌خواهند روی آن کار کنند تا به شخص موردنظرشان تبدیل شوند را در آن‌ها ذکر کنند.

۷. آن‌ها را موظف کنید تا یک «گزارش آموزشی شخصیت‌محور» تهیه کنند. از آن‌ها بخواهید تلاش‌هایشان را طوری هدایت کنند که موجب ارتقای ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی‌شان شود. هرچند وقت از همکاری تشکر می‌کنند، با کسی صمیمانه رفتار می‌کنند یا فروتنانه اعتبارشان را با تیمشان سهیم می‌شوند؟

۸. اعضای تیمتان را وادار کنید که به دنبال بازخورد باشند. آن‌ها برای رشد واقعی باید نظرات دنیای واقعی درباره پیشرفتشان در گسترش نقاط قوت اخلاقی که فهرست کرده‌اند را بدانند.

۹. به افراد نصیحت کنید که پیش از موعد «مکالمات حیاتی را بنویسند.» تهیه مستندات از آنچه می‌خواهند بگویند به آن‌ها کمک می‌کند تا ارزش‌ها و ویژگی‌های مهم را تمرین کنند.

۱۰. «تعهد خود به ماموریت شخصی‌تان» را نشان دهید. شما سرمشق تیمتان هستید، پس اطمینان حاصل کنید که کارهایتان همواره با بیانیه مقصد و ارزش‌های سازمانتان هماهنگ است. دائماً رفتارهایی را که می‌خواهید در دیگران تقویت کنید،

از خود نشان دهید.

۱۱. **موفقیت را تشخیص دهید.** از افرادی که کارهایشان از مأموریت شرکت و بیانیه مقصد خودشان حمایت می‌کند، تقدیر کنید.
۱۲. **افرادی را که رشد نمی‌کنند، حذف کنید.** این شجاعت را داشته باشید تا افرادی را که به پایبندی‌شان به اخلاق، مقصد شخصی یا مأموریت شرکت اطمینان ندارید، حذف کنید.

["message_box text_color="light]

اهداف بیرونی‌تان را با قدرت دنبال کنید. از تلاش، عقب‌نشینی‌ها و پیروزی‌هایتان برای تمرین ارزش‌ها و رفتارهای اساسی استفاده کنید. اهداف بیرونی خود را به مقصد درونی‌تان پیوند بزنید. پیروی از فرمولی که بر اساس مأموریتتان باشد و به مقصدتان گره خورده باشد، کمک می‌کند که متعهدتر، راضی‌تر و موفق‌تر باشید.

[message_box/]

درباره نویسنده

روانشناس عملکرد جیم لوه‌ر، مربی ورزش و کسب‌وکار و نویسنده ۱۵ کتاب از جمله قدرت داستان است.