

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

کاوی، استفان، هفت عادت مردمان موثر، ترجمه محمد رضا آل

یاسین، تهران، نشر هامون، تعداد صفحات ۳۴۸

تنظیم: سمیه سادات نباتی

ناحیه ۳ تبریز

کاوی ، استفان (۱۹۷۰) هفت عادت مردمان موثر، محمدرضا آل یاسین، تهران : هامون، تعداد صفحات : ۳۴۸

کتاب هفت عادت مردمان موثر مشتمل بر ۴ بخش است که عناوین آن به شرح زیر می باشد:

\* بخش اول (برداشته‌ها و اصول) :

۱ - از درون به بیرون

۲ - نگاهی به هفت عادت

\* بخش دوم (پیروزی شخصی)

عادت ۱ : عامل باشید

عادت ۲ : ذهناً از پایان آغاز کنید

عادت ۳ : نخست امور نخست را قرار دهید.

\* بخش سوم (پیروزی عمومی):

برداشته‌های ناشی از اتکای متقابل

عادت ۴: برنده / برنده بیندیشید

عادت ۵: نخست بخواهید بفهمید، آنگاه جویای تفاهم باشید

عادت ۶: نیروی جمعی ایجاد کنید

بخش چهارم (بازسازی):

عادت ۷: اره را تیز کنید

دیگر بار از درون به بیرون

## فهرست مطالب

## صفحات

بخش اول (برداشتهها و اصول) :

- ۱ - از درون به بیرون ..... ۶-  
۲ - نگاهی به هفت عادت..... ۹-۱۲

بخش دوم (پیروزی شخصی)

- عادت ۱ : عامل باشید..... ۱۲-۱۴-  
عادت ۲ : ذهناً از پایان آغاز کنید..... ۱۴-۱۶  
عادت ۳ : نخست امور نخست را قرار دهید..... ۱۶-۱۹

بخش سوم (پیروزی عمومی):

- برداشتههای ناشی از اتکای متقابل..... ۱۹-۲۰  
عادت ۴: برنده / برنده بیندیشید..... ۲۰-۲۲  
عادت ۵: نخست بخواهید بفهمید، آنگاه جویای تفاهم باشید..... ۲۲-۲۴  
عادت ۶: نیروی جمعی ایجاد کنید..... ۲۴-۲۶

بخش چهارم (بازسازی):

- عادت ۷: اره را تیز کنید..... ۲۶-۳۶

## خلاصه بخش اول : برداشتها و اصول

از درون به بیرون:

استفان کاوی در طول ۲۵ سال کار با افراد در کسب و کار و دانشگاه و مسائل زناشویی و خانواده با اشخاص بسیاری تماس پیدا کرده است که موفقیت بیرونی قابل توجهی دارند ولی متوجه این مطلب شده اند که نیازی بسیار عمیق تر از این ها دارند و آن داشتن رابطه سالم و موثر با دیگران است. مشکلاتی که آقای کاوی به بررسی آنها پرداخته، بسیار عمیق و دردناک هستند و برای رفع این نوع مشکلات راه حل های سریع و ثابت وجود ندارد که بتوان به سرعت به حل آنها پرداخت و یکباره آنها را حل نمود.

## اخلاقیات شخصیت و اخلاقیات منش

آقای کاوی به هنگام پژوهش درباره نگرش و ادراک با بررسی کتابهایی که از سال ۱۷۷۶ درباره موفقیت در ایالت متحده آمریکا منتشر شده، مطلبی مهم را متوجه شده و آن این است که مطالب مربوط به ۵۰ سال اخیر مطالبی بسیار سطحی و تسکین دهنده برای حل مشکلات بوده که به درد مشکلات فوری و اضطراری می خورد ولی مشکلات مزمن همچنان در لایه های زیرین پنهان و دست نخورده باقی مانده اند که به این نوع نگرش، اخلاقیات شخصیت می گویند که اشاره به فنون بیرونی دارد.

ولی مطالب مربوط به ۱۵۰ سال اخیر یعنی قبل از ۵۰ سال، پایه و اساس محکم تری داشت و از اصول معتبرتری مانند درستی، تواضع و وفاداری و خویشتن داری، شهامت و عدالت و صبر و سخت کوشی و سادگی و فروتنی پیروی می کرد که به آن اخلاقیات منش می گویند. اخلاقیات منش دگرگونیهای درونی را مورد بحث و توجه قرار می دهد.

موفقیت حقیقی و راستین و خوشبختی مانا زمانی حاصل می شود که انسان اصول بنیادی را بیاموزد و آن را قسمتی از زندگی اصلی و رفتار اصلی خود قرار دهد.

## عظمت اصلی و عظمت فرعی

از نظر نویسندگان اخلاقیات شخصیت مانند رشد شخصیت، آموزش مهارتهای مربوط به ارتباط موثر یا تعلیم روشهای تاثیرگذاری و مثبت اندیشی برای موفقیت، اساسی و لازم هستند ولی آنها را نمی توان جزء ویژگیهای اصلی محسوب کرد بلکه ویژگی فرعی هستند. برای تاثیر گذاری مثبت در افراد از ریاکاری، عدم صداقت، دورویی و ... دوری بنماییم زیرا که اگر هر کدام از این موارد اگر جزو منش ما باشد هر چقدر نیت خیرخواهانه در مورد مردم داشته باشیم تاثیری نخواهد گذاشت. این

طور می توان گفت که اخلاقیات شخصیتی که عظمتی است برای روابط زودگذر و کوتاه مدت که از طریق جاذبه و مهارت و در ظاهر اهمیت دادن به علایق دیگران ایجاد می شود مورد استفاده قرار می گیرد. کسانی که محو استعدادهایشان شده اند و به منش خود توجهی ندارند و در واقع از عظمت اصلی بی بهره اند در دراز مدت در رابطه های خود با دیگران دچار مشکل می شوند ولی اخلاقیات منش که عظمت اصلی است برای سرمایه گذاری درازمدت است و کسانی که در عمق وجود خودشان این اصول را در خود نهادینه نموده اند روابط دراز مدت آنها از ژرفای بیشتری برخوردار است و موفقیت این افراد از عمق بیشتری برخوردار بوده و پایداری بیشتری خواهد داشت. پس مهم این است که چه هستیم نه آنچه که تظاهر به آن داریم.

### تأثیر برداشت

کتاب هفت عادت مردمان موثر حاوی اصولی بنیادی و ریشه ای برای موثر و کارا بودن انسان است و نمایانگر درونی شدن این اصول درست برای رسیدن به خوشبختی است.

اما گام اولیه برای پی بردن به این هفت عادت :

۱ - شناخت برداشتهای خود است

۲ - فهمیدن اینکه چگونه می توان این برداشت ها را عوض کرد.

در صفحه ۲۲ کتاب هفت عادت مردمان موثر، آقای استفان کاوی ، کلمه Paradigm را که ریشه یونانی داشته و معانی مانند (نمونه، نظریه، ادراک، فرضیه ...) به مفهوم عام نگرش نسبت به جهان در بر دارد نقشه بیان کرده است. زیرا همانطور که نقشه خود منطقه مورد نظر نیست ولی نشان دهنده جنبه هایی از منطقه است، برداشت نیز همان نظریه و توجیه الگویی از چیز دیگر است. پس اگر نقشه راه درست نباشد هر چند ما مسیر را طبق نقشه بردیم ولی نتیجه ای جز ناکامی برایمان دربر ندارد. ولی اگر نقشه صحیح باشد هم رفتار و هم گرایش و هم پشتکار ما اثر بخش و مفید خواهد بود. پس می توان اینطور گفت که نگرش ها از امور و کارهایمان، منشاء طرز تفکر و شیوه عمل ها می باشد. استفان کاوی برای اینکه این مفهوم و این باور را که برداشت از امور ناشی از طرز تفکر است را بهتر جا بیندازد در صفحات ۲۵ و ۲۴ تصاویر زن پیر و جوان را نشان می دهد و از ما می خواهد که به تصاویر خوب نگریسته و نگرش خود را این تصویر که زن جوان است یا زن پیر بیان کنیم و از این تصاویر این نتیجه را می گیرد که شرطی شدن تاثیر زیادی بر نگرش و برداشتهایمان می گذارد یعنی شاید ما در طول سالها زندگی از خانواده، مدرسه، محیط کار و دوستان و همکاران و برداشتهای اجتماعی تاثیراتی را گرفته و پذیرفته ایم و نسبت به این اخلاقیات شخصیت

که جزء ناخودگاه ما گشته اند شرطی شده ایم و اینها، عمده نگرش و برداشت را نسبت به پیرامون و جهان را تشکیل داده اند. پس ابتدا باید از این برداشتها و از این ناخودآگاه خود، آگاه شویم و آنها را بشناسیم تا بتوانیم مسئولیت آن برداشت ها و نگرش ها را بر عهده بگیریم و این ناخودآگاه ها را به خود آگاه تبدیل نماییم تا نتایجی عینی تر و گسترده تر برایمان ایجاد شود. حال باید در خود بتوانیم توانایی ایجاد کنیم تا اگر نگرش اشتباه بود قدرت تغییر آنرا داشته باشیم و اینجا قدرت تغییر برداشت مطرح میشود.

### قدرت تغییر برداشت

استفان کاوی می گوید: هرچه که شخص بیشتر در بند نگرش نخست خود باشد، تجربه بینش آنی نیز قدرتمندتر خواهد بود. این به معنی آن است که اگر ما نتوانیم نگرش اولیه خود را تغییر دهیم و در بند تفکرات چند ساله خود باشیم، نحوه ی بینش ما نیز، لحظه ای خواهد بود و ما مطابق نظر اولیه و نگرش نخستین خود قضاوت خواهیم کرد. دگرگونیها در نگرش و برداشت چه مثبت و چه منفی، موجب تغییر نگرش ما از جهان خواهد بود که این تغییرات بسیار قدرتمند بوده و منشاء و گرایش های ما رفتارهای ما و نحوه ارتباط برقرار کردن با دیگران خواهد بود.

تارو (Thoreau) می گوید «هر ضربه ای که هزاران برگ خشک را به زمین می ریزد، ضربه ای به ریشه می زند» پیشرفتهای عظیم زمانی در زندگی برایمان حاصل می شود که به برگهای گرایش و رفتار صدمه زده و ریشه را مواظبت کنیم و همچنین از برداشتها و نگرش هایی که رفتار و طرز فکر ما را می سازند مواظبت نماییم.

در مبحث دیدن-بودن: بودن یعنی دیدن در ابعاد انسانی، ما همانگونه که هستیم همانطور میتوانیم دنیا را ببینیم نه بیشتر و نه کمتر، پس تغییر در شیوه بودن، موجب تغییر در شیوه ی دیدن خواهد بود. شیوه ی بودن همان برداشتها است که اگر دگرگونی در برداشت ایجاد نماییم چه به صورت آهسته و چه به صورت آنی، تغییرات، قدرتمند خواهد بود و دگرگونی عظیم ایجاد مینماید.

### برداشت مبتنی بر اصول

اخلاقیات منش که عظمت اصلی محسوب می شود بر این عقیده است که تاثیر گذاری و کارایی انسان باید از اصولی پیروی نماید. برای فهمیدن مفهوم واقعیت و تاثیر این اصول از تغییر نگرش از داستان فرانک کوچ (Frank Koch) که در مجله موسسه دریانوردی (Proceedings) نقل کرده است (صفحه ۳۳ کتاب هفت عادت مردمان موثر). استفان کاوی بر این باور است که اصول قوانین

طبیعی هستند که نمی توان آنها را شکست که با شکستن آنها فقط خودمان را میشکنیم. آیا واقعیت این اصول یا قوانین طبیعی برای همگان آشکار می شود؟ پاسخ این است کسانی میتوانند آن را ببینند که اندیشه ای عمیق داشته باشند و سیر تاریخ اجتماعی را آزمایش نمایند این اصول بارها و بارها ظاهر می شوند ولی هر کس به اندازه درک و فهم خودش می تواند آنها را دریابد و با آنها هماهنگ شود. این اصول در همه ی انسانها و در نهاد و ذات همه وجود دارد و مختص به دین و مذهب منحصر نیست شاید این اصول و شرطی شدن آنها و میزان وفاداری به این شرطی شدن آنها کم رنگ شده باشد و یا در لایه های پایین ما نهفته اشد و خاموش باشد، ولی وجود دارد و امکان دارد که با جرعه ای از لایه های پایینی سربرآورده و نمایان شود.

اصول ها:

- ۱ - اصل انصاف: مفاهیم برابری و عدالت از این اصل شکل می گیرد.
  - ۲ - یکپارچگی و تمامیت وجود - صداقت: مبنا و اساس برای رشد شخصی و جمعی و همکاری
  - ۳ - حیثیت انسانی : همه ی انسانها را خدا آفریده و به همه آنها حقوق معین و انکار ناپذیر عطا کرده است.
  - ۴ - خدمت
  - ۵ - کیفیت و تعالی
  - ۶ - توانایی و استعداد یعنی توانایی آموزش و پرورش استعدادهای خودمان را داشته باشیم
- این اصول، نه عملکرد است و نه ارزش و تنها راهنمای آن رفتارهای انسانی هستند که ارزش مانایی و پایداری آنها به ثبت رسیده است. زندگی موثر بدون این اصول ممکن نخواهد شد. هر کس در هر سطح از زندگی، موافق بی انصافی، تزویر، حقارت، بیهودگی نبوده و نخواهد بود کسانی که خواهان زندگی راستین و حقیقی هستند این اصول را در زندگی خود دارند. اگر انسانها سلیقه های متفاوت دارند و بر سر شیوه توصیف و بروز این اصول با هم اختلاف دارند. استفان کاوی می گوید : « هر چه نقشه ها یا برداشتهای ما بیشتر با این اصول یا قوانین طبیعی منطبق باشند، دقیق تر و اصولی تر خواهند بود»

### اصول رشد و دگرگونی

اصول رشد و دگرگونی این مبحث را به ما می آموزد که هیچ تغییر و هیچ اصلاحی تسریع و آنی نمی تواند باشد چراکه تاثیر آنها نیز سطحی خواهد بود. هیچ راه میان بری برای رسیدن به پرورش وجود ندارد. همه زمینه های پرورشی با توجه به قانون طبیعت روند طبیعی و آهسته دارند و روند



این فرآیند ها آنی و سریع نیست. ما ایرانیان ضرب المثلی داریم که "باد آورده را باد می برد" یعنی هر چیزی که برای آن زحمت و تلاش کشیده نشود زود از دست می رود چه این چیزها مادی باشند، معنوی باشند یا عاطفی. باید برای رشد، مراحل متوالی پرورشی و آموزشی طی شود تا به مطلوب برسد. وگرنه، اگر برای رسیدن به رشد و مقصود بدنبال اخلاقیات شخصیت باشیم زمینه ی عدم اعتماد را ایجاد می نماییم.

برای حل مشکلات باید نگرش و برداشت خود نسبت به آنرا تغییر دهیم. طرز فکرمان را باید نسبت به مشکل عوض کنیم که می توانیم برای حل آنها از هر وسیله ای استفاده کنیم(کتاب، سمینار) این همان اخلاقیات شخصیتی است. برای حل مشکلات باید به سطح تازه ای از تفکر برسیم.

آلبرت اینشتین گفته است : به هنگام رویارویی با مشکلات اساسی نمی توانیم از همان سطح تفکر که آن مشکلات را به وجود می آوریم، آنها را برطرف کنیم. کتاب هفت عادت مردمان موثر ما را به سطح تازه ای از تفکر هدایت می نماید. نگرشی که پایه و اساس آن اصول و منش باشد. نگرشی که ما را وادار می کند که به واکاوی نگرشمان از درون به بیرون پردازیم تا در روابط متقابل و مسائل شخصی موثر واقع شویم. یعنی قبل از پرداختن به هر شخص و هر کاری از خودمان آغاز کنیم از عمیق ترین سطح وجود خودمان. از برداشتها و منش ها و انگیزه های خود.

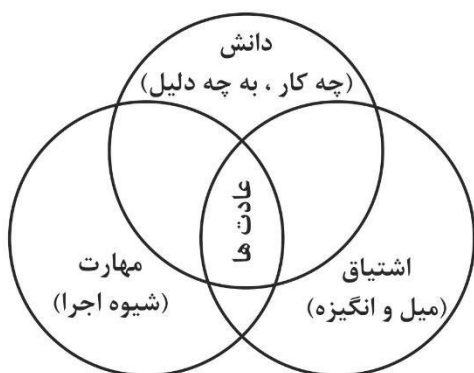
نگرش از درون به بیرون می گوید پیروزی شخصی مقدم بر پیروزی عمومی است. باید به قولها و عهد هایی که با خود می بندیم وفادار باشیم و متعهد به قول هایمان باشیم تا بتوانیم به تعهدی که به دیگران داریم پایبند باشیم اگر برای خودمان شخصیت قائل نشویم چطور می توانیم برای دیگران هم شخصیت قائل شویم. پس پیروزی شخصی مقدم بر پیروزی عمومی است.

### **نگاهی به هفت عادت**

منش پایه و اساس رفتار فرد در طول زمان است که عاداتهای ما را در این مدت می سازند و چون این عاداتها بتدریج و در طول زمان در اثر تکرار منظم در ما شکل گرفته اند برای همین از عوامل قدرتمند زندگی به حساب می آیند.

طبق نظر هوراس مان « عاداتها همچون شاه سیم اند. هر روز رشته ای از آنرا می تنیم و چندی نمی گذرد که دیگر نمی توان آنرا شکست» ولی آقای استفان کاوی این کتاب را برای همین نگاشته که می توان از راه آموختن و آموزش، قادر به ترک عادت شد. همانطور که عادات به تدریج و مکرر طبق الگوی منظم در ما شکل گرفته است، ترک این عادات هم آنی و سریع نخواهد بود و لازمه آن فرآیند و تعهدی عظیم است.

## توصیف عادت ها



عادت نقطه اشتراک دانش و مهارت و اشتیاق است. برای رسیدن به سطوح تازه ای از تفکر و تاثیر گذاری و کارایی شخصی و جمعی و برای اینکه بتوانیم به راحتی از برداشت ها و نگرشهای کهنه ی قدیمی که طی سالها عادت شده اند جدا شد،

باید در این ۳ امور (دانش، اشتیاق، مهارت) ممارست و تمرین داشت. میل و انگیزه برای تغییر موجب می شود که دنبال دانش باشیم پس از آموزش و یادگیری، نوبت به مهارت و شیوه اجرا است.

### پیوستار بلوغ (ویژگی های هفت عادت):

۱ - هماهنگ با قوانین طبیعی رشد

۲ - دارای نگرش افزایشی و متوالی

۳ - پرورش کارآیی شخصی و جمعی

در پیوستار بلوغ این بحث مطرح است که در روند طبیعی هر انسانی ۳ نوع اصل می تواند باشد:

۱ - اتکا      ۲ - استقلال      ۳ - اتکای متقابل

اتکا: نگرش و برداشت تو است. یعنی تو کننده کار است. تو برایم تصمیم بگیر. در اشتباهات زندگی

مقصر تو است. تو باید مراقب من باشی. تو این کار را نکردی

استقلال: نگرش و برداشت من است. اینجا کننده کار من است. من کار می کنم. من مسئول هستم.

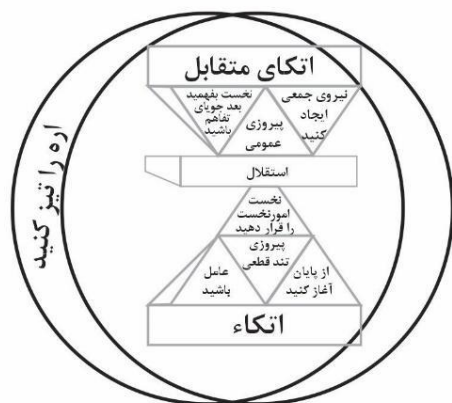
من انتخاب می کنم. من تصمیم می گیرم.

اتکای متقابل: نگرش و برداشت ما است. کننده کار ما است. ما مسئولیم. ما باید با هم کار کنیم. ما

مسئولیت کار را بر عهده می گیریم. ما انتخاب می کنیم. ما تصمیم می گیریم.

اگر خوب در مورد این واژه بیندیشیم متوجه خواهیم شد کامل ترین اصول در پیوستار بلوغ، اتکای متقابل است. من و تو شاید به گونه‌ای بتوانند به خواسته‌ها و هدفشان برسند ولی هدف و رشد محدودتری را از آن خود خواهند کرد ولی ما یا اتکای متقابل تلاش و کوشش خود را به تلاش و کوشش دیگران پیوند می‌زند و در این زمان به موفقیتی عظیم و زیبا دست می‌یابد. همه ما می‌دانیم که قدرت ما ( اتکای متقابل) بیشتر از قدرت من (اتکا) یا تو (استقلال) است. حداکثر کارایی نه از راه استقلال و نه از راه اتکا و فقط از راه اتکای متقابل حاصل می‌شود و فقط افرادی که اندیشه مستقل دارند می‌توانند دست به انتخاب اتکای متقابل بزنند. افراد متکی به اندیشه و کار دیگران هرگز نمی‌توانند منتخب اتکای متقابل باشند.

پس برای رسیدن به استقلال و سپس اتکای متقابل باید ۳ عادت نخست را در خود نهادینه کنیم (پیروزی‌های شخصی) و ۳ عادت بعدما را به اتکای متقابل نزدیک می‌نماید و عادت ۷، عادت تجدید



قواست که به ما کمک می‌کند در صورت ضعف در ابزارهایمان آنها را تقویت نماییم تا به مطلوب دست یابیم.

### توالی و اتکای متقابل هفت عادت

۳ نوع سرمایه وجود دارد: ۱- فیزیکی: اموالی که داریم ۲- مالی: دارایی‌های مالی از قبیل سپرده بانکی ۳- انسانی: اشخاصی که با آنها در ارتباط هستیم  
حفظ تعادل میان تولید و قابلیت تولید هم در زمینه فیزیکی و هم مالی و هم انسانی دارای اهمیت است. ولی حفظ تعادل میان تولید و قابلیت تولید در انسان مهم است زیرا این انسان است که می‌تواند ۲ سرمایه قبلی را تحت کنترل خود درآورد و آنها را در حد اعلا به کار گیرد.  
استفان کاوی: «حفظ تعادل میان تولید و قابلیت تولید جوهر کارایی است و در هر زمینه زندگی معتبر است.»

در آخر این بخش تا خودتان نخواهید در واژه‌های دگرگونی را به روی خودتان باز نکنید کسی نخواهد توانست در شما انگیزه دگرگونی ایجاد نماید یا شما را مجبور به متحول شدن نماید.

\* تاثیر خالص گشودن در واژه‌های دگرگونی به روی ۳ عادت اول:

۱- عادت پیروزی شخصی

۲- افزایش قابل توجه اعتماد

۳- شناخت عمیق‌تر و پرمعنای خود

\* تاثیر خالص گشودن در واژه دگرگونی به روی ۳ عادت دوم:

۱- پیروزی عمومی

۲- اشتیاق و منابع شفا

۳- بازسازی روابط مهم گسسته و از هم پاشیده

۴- ایجاد روابط بهتر و ژرف‌تر و خلاق‌تر

\* تاثیر خالص گشودن در واژه‌های دگرگونی به روی عادت هفتم:

۱- تجدید قوای عادت قبلی

۲- شارژ انرژی‌های درونی

۳- ایجاد فرد مستقل با قابلیت انتخاب اتکای متقابل

**خلاصه بخش دوم**

**پیروزی شخصی**

**عادت ۱: عامل باشید**

**اصول نگرش شخصی**

واقعیتی پاداش دهنده تر از این نمی‌شناسم که انسان این توانایی تردید ناپذیر را دارد که با تلاش آگاهانه، زندگی را استعلا بخشد. «هنری دیوید تارو»

نویسنده در این قسمت ما را با موهبت‌هایی آشنا می‌سازد که تمایز و برتری انسان نسبت به حیوان را نشان می‌دهد و آن عوامل به شرح زیر هستند:

(۱) خودآگاهی: توانایی تامل و تفکر و اندیشیدن به پروسه و فرایند اندیشه و تفکر خودمان

(۲) تخیل: آفرینش ذهنی

(۳) وجدان: آگاهی از اصول حاکم بر رفتارهایمان و تطابق احساس و اندیشه‌ها با اصول

(۴) اراده مستقل: توانایی عمل بر طبق خودآگاهی بدون تاثیر گرفتن از اندیشه و عمل دیگران در واقع ما زمانی می‌توانیم نوع نگرش دیگران را نسبت به خودشان و جهان اطرافشان حس کنیم که نسبت به نوع نگرش خودمان به خودمان و دیگران آگاه باشیم.

اگر نگرش ما نسبت به خودمان از عقاید و بینش‌ها و برداشت‌های افراد باشد این نوع نگرش، انعکاس اجتماعی خواهد بود که در این نوع نگرش ۳ نوع نقشه وجود دارد:

نقشه انعکاس اجتماعی: ۱- جبرگرایی ژنتیک: هر نوع اخلاق و منش را ناشی از ارث بری از اجداد و نیاکان می‌داند ۲- جبرگرایی روانی: هر اخلاق و منش حاصل تربیت از کودکی توسط والدین است. ۳- جبرگرایی محیطی: بودن من، ناشی از کاری است که افراد پیرامون انجام می‌دهند مانند (رئیس در اداره، همسر در منزل، خط مشی ملی تو و...)

هر کدام از این ۳ نقشه از نظریه محرک واکنش پیروی می‌نماید. البته آقای استفان کاوی با این نظریه مخالف است و نظریه میان محرک و واکنش را مطرح می‌نماید که در آن بزرگترین قدرت ما قرار دارد و آن، آزادی انتخاب است که این موهبت بشری ما است.

از نظر آقای استفان کاوی ۴ موهبت بشری وجود دارد که آن را از حیوان متمایز می‌نماید:

۱- خودآگاهی ۲- تخیل ۳- وجدان ۴- اراده مستقل

به وسیله این ۴ موهبت ما می‌توانیم برنامه جدیدی برای خودمان و زندگی پی ریزی نماییم می‌توانیم نگرش جبرگرایی نسبت به خودمان را تغییر دهیم. این ۴ موهبت می‌توانند موجبات تغییر نگرش ما باشند.

### توصیف عامل بودن

عامل بودن یعنی ملامت نکردن اوضاع و شرایط و اشخاص - یعنی قبول مسئولیت رفتار و منش خود - یعنی رفتارشان حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه خودشان و مبتنی بر ارزش‌هایشان است نه ثمره اوضاع و شرایط آنها در غیر اینصورت رفتارها، واکنشی خواهد بود و مبتنی بر احساس شرایط زیر را در نظر می‌گیریم و نحوه نگرش افراد واکنشی و عامل را به این اوضاع مقایسه می‌نماییم:

صبح جمعه با خانواده می‌خواهیم به گردش برویم همه تجهیزات را فراهم کرده‌ایم و می‌دانیم که قرار است کجا برویم ناگهان طوفان شروع می‌شود و همه برنامه‌ریزی ما را به هم می‌ریزد در این هنگام عکس العمل افراد واکنشی: - این هم از شانس ماست خواستیم تفریح کنیم - این همه زحمت کشیدیم همه خراب شد - من هر جا بروم آنجا خشک می‌شود و ... این نگاه منفی را به همه منتقل می‌کنند و احساس قربانی شدن دارند.

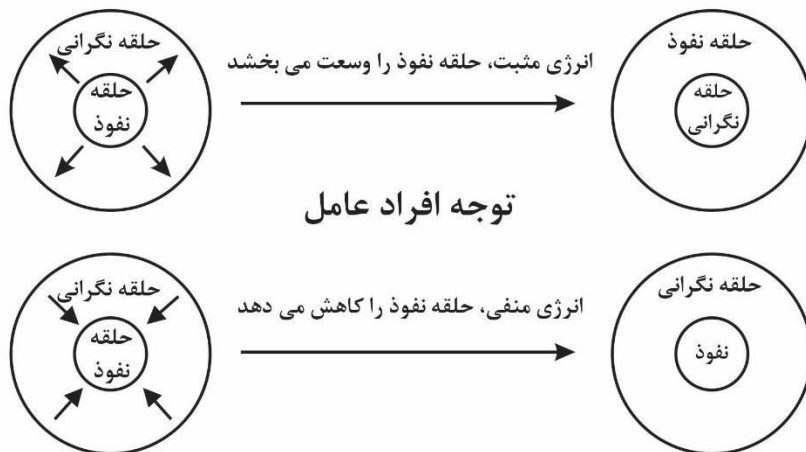
عکس العمل افراد عامل: با توجه به نوع نگاهشان به زندگی بدون ملامت و سرزنش جای دیگری را برای تفریح انتخاب می‌کنند و یا تفریح خود را عوض می‌کنند و سعی دارند از شرایط موجود لذت ببرند.

طبیعت راستین ما این است که خودمان دست به کار شویم و شروع کننده باشیم نه اینکه منتظر اوضاع و شرایط باشیم تا برایمان تصمیم بگیرند. ما مسئولیت خود را در پدید آوردن کارها و امور می‌شناسیم و این کار اقدام به عمل است. می‌توانیم با تقویت عضلات عامل بودن مانع این شویم که مورد نفوذ دیگران قرار بگیریم و افسار زندگی و منش ما نباید به دست دیگران بیفتد ما باید خودمان کنترلگر خودمان باشیم.

انسان عامل فقط ارزش‌ها و اصولی را انتخاب می‌نماید که خودش دروناً بتواند صحت و اعتبار آنها را تشخیص بدهد و تایید کند.

### حلقه نفوذ/ نگرانی

یکی از بهترین راه‌ها برای تشخیص میزان "عامل بودن" خرد، این است که ببینیم وقت و انرژی خود را صرف چه چیزهایی می‌کنیم. همه ما نگرانی‌هایی درباره سلامت، مشکلات شغلی، فرزندان، وام‌ها، قرضه‌ها، جنگ اتمی، انرژی هسته‌ای و... هزاران مسئله دیگر این‌ها حلقه نگرانی را تشکیل می‌دهند. می‌توانیم حلقه نگرانی خود را از حلقه چیزهایی که اهمیت کمتری دارند جدا کنیم همچنین می‌توانیم این حلقه را با توجه به توانایی‌های خود برای رفع مشکلات و نگرانی‌هایمان کوچک نماییم که به آن حلقه نفوذ می‌گویند. با نگرستن به امور درون حلقه نگرانی خود در می‌یابیم که چه چیزهایی در درون اختیارمان و چه چیزهایی از اختیار ما خارج هستند.



همه مشکلات در ۳ طبقه زیر قرار می گیرند:

- ۱- کنترل مستقیم: مشکلات به رفتار خودمان باز می گردد
- ۲- کنترل غیر مستقیم: مشکلات مربوط به دیگران هستند
- ۳- عدم کنترل: مشکلاتی که درباره آنها نمی توانیم کاری انجام دهیم و به گذشته یا وضعیت خودمان مربوط است.

### نحوه حل این مشکلات:

- ۱- مشکلات کنترل مستقیم: اگر بتوانیم عادت های خود را حل کنیم به پیروزی شخصی رسیده و این نوع مشکلات در حلقه نفوذ ما قرار می گیرند.
  - ۲- مشکلات کنترل غیر مستقیم: با تغییر نحوه شیوه های نفوذ خود به پیروزی عمومی رسیده و این نوع مشکلات حل می شوند و در حلقه نفوذ قرار می گیرند.
  - ۳- مشکلات عدم کنترل: مسئولیت را پذیرا باشیم که بتوانیم دگرگونی برای وضعیت موجود ایجاد نماییم و یا اگر نمی توانیم در آن دگرگونی ایجاد نماییم با آرامش و شادمانه با آنها زندگی کنیم پس باز همه در حلقه نفوذ قرار می گیرند.
- حلقه نفوذ بر بودن تاکید دارد و نه داشتن ؛ یعنی نگرش از درون به بیرون، یعنی به اصلاح خودم می پردازم نه اصلاح دیگران
- باید شعار رسالت شخصی را به گونهای بنویسیم که مبتنی بر اصول درست باشند در این صورت این شعار قانون اساسی زندگی ما و حرکت ما خواهد بود و این قانون اساسی پایدار و مانا خواهد بود.

برای نوشتن شعار رسالت شخصی، باید از کانون حلقه نفوذمان شروع کنید. زیرا فقط در این نقطه میتوان موهبت خودآگاهی، وجدان و تخیل را برای تاثیر بر همه جنبه‌های زندگی بکار بست. نویسنده بیان می‌دارد که هر چیزی در کانون زندگی است. منشا امنیت، هدایت، حکمت و قدرت است. این ۴ عامل با هم رابطه متقابل دارند.

□ تعیین مسیر قدرت □ حکمت □ امنیت و هدایت

### کانون مبتنی بر اصول:

اگر بخواهیم چهار عامل امنیت و هدایت، حکمت و قدرت را تقویت کنیم و پرورش بهینه یابند باید زندگی خود را بر اصول درست پی ریزی نماییم. اصول درست قابل تغییر، حذف نیستند مسیر و مقصود زندگی با راه حل‌های آنی هموار نمی‌شوند. اصول قائل به زمان و مکان خاصی نیستند و در همه زمان‌ها و در همه مکان‌ها و برای همه انسان‌های روی زمین قابل اجرا هستند. اصول، حقایقی اصیل و ژرف هستند که مبنای اساسی دارند و برداشت‌های بنیادی برای زندگی موثر را ایجاد می‌نمایند. اگر هماهنگ با اصول زندگی کنیم عواقب مثبت در پی خواهد داشت ولی اگر اصول را نادیده بگیریم عاقبتی مخالف چیزی که انتظار داریم برآیمان رقم خواهد خورد. اگر ما بتوانیم حد و مرز محدودیت‌های خود را گسترش دهیم این درک را پیدا می‌کنیم که بیشتر بیاموزیم و در واقع جهان بینی خود را اصولی‌تر نماییم پس اصول عوض نمی‌شوند این درک و فهم ما از اصول است که تغییر می‌یابند کسانی که محورهای دیگری را در خود آگاهشان یافتند که مبنی بر اصول نیست مانند (کانون همسر محور، خانواده محور، تفریح محور و ...) باید بدانند که نمی‌توانند چهار عامل حیاتی را متوازن و درست حرکت دهند و در بحران‌های زندگی تحت تاثیر و اعمال نفوذ دیگران و یا اوضاع و شرایط محیط قرار خواهد گرفت.

### نوشتن و استفاده از شعار رسالت شخصی:

رسالت شخصی هر فرد بنا به توانمندی‌ها و علایق فردیش با دیگری تفاوت دارد. وقتی به هدفی که داری با اندیشیدن به آن احساس رضایت داری و آن هدفی که در ذهنت داری بزرگترین آمال تو باشد همان هدف توست. رسالت شخصی با هدف متفاوت است رسالت شخصی مانند قطب‌نمایی مسیر و جهت زندگی ما را مشخص می‌کند که مستمر و مستقل از زمان است. رسالت را باید از عمیق‌ترین جز درونمان کشف نماییم و یک شبه و در یک لحظه نمی‌توان به آن دست یافت زیرا با



تفکر و اندیشه از ژرفای درون همراه است. پس خودآگاهی در ایجاد رسالت شخصی نقش بسزایی دارد. اگر ما بتوانیم تمام توان مغز خود را تقویت کنیم و از همه گنجایش آن استفاده کنیم و آگاهانه از آن استفاده کنیم می‌توانیم نیازهای ویژه را به شیوه موثرتر برآورده کنیم.

کنشهای سمت راست مغز □ عادت □ ۲ □ تخیل وجدان

**نیمه چپ مغز:** ۱ - منطقی / شفاهی ۲ - سر و کار با کلمات - تفکر متوالی ۳ - تجزیه و تحلیل ۴ - مقید به زمان

چون تقویت و دستیابی به مغز راست به آفرینش نخستین ما مربوط است پس دو راه دستیابی به مغز راست اینگونه بیان می‌شود ۱- گسترش دیدگاه ۲ - تجسم به عبارت تأکیدی

### **تعیین نقش‌ها و هدف‌ها:**

پس از انتخاب رسالت شخصی و نوشتن آن به صورت مکتوب، حال نوبت به مشخص کردن نقش‌ها و مسئولیت‌هایی که در زندگی آنها را پذیرفته‌ایم همزمان هدف‌ها در زمینه‌های مختلف را هم بررسی می‌کنیم در این صورت شعار رسالت ساده‌تر و ایده‌آل‌تر و متعادل‌تر خواهد بود و در همه زمینه‌های زندگی و در همه نقش‌های زندگی حرکت خواهید کرد و هدفی را فدای هدف دیگر قرار نمی‌دهید.

### **علت نوشتن شعار رسالت خانوادگی:**

هسته خانواده باید دگرگونی ناپذیر باشد پس رسالت خانوادگی باعث ۱ - بیان کردن و آشکار ساختن پایه و اساس راستین خانواده ۲- معیار ارزیابی تصمیم‌گیری در خانواده است ۳ - به حرکت خانواده، تداوم، وحدت و جهت می‌بخشد. ۴- اتحاد خانواده افزایش می‌یابد زیرا برای هدف مشترک می‌کوشند. ۵ - گفتگو درباره مسائل مهم زندگی ۶ - چهارچوب تفکر برای اداره خانواده.

### **شعار رسالت سازمانی:**

برای اینکه سازمانی در روند کاری موفق باشد باید برای آن شعار سازمانی نوشت این شعار باید از دل سازمان باشد و همه اجزای آن باید در نگاشت آن شریک باشند. این شعار چون بر مبنای اصول است، پس دگرگونی ناپذیر است و با تغییر افراد عوض نمی‌شوند و برای هر شخص ارزش مشترک و امنیت ایجاد می‌نماید. برای همین این شعار لحظه‌ای و آنی نوشته نمی‌شود و لازمه آن صبر و تحمل و مشارکت و مهارت و همدلی است.

## **عادت ۳**

## نخست امور نخست را قرار دهید

### اصول مدیریت شخصی

بر طبق دیدگاه آقای استفان کاوی خلاصه ای از عادت ۲ و ۱ بیان می شود:

بر طبق عادت شما آفریننده و مسئول اعمال خویش هستید، که بر اساس چهار موهبت منحصر به فرد انسان قوه تخیل، وجدان، اراده آزاد و فرد آگاهی پی ریزی شده است و این توانایی را به وجود می آورد که جسورانه بگویید این دیدگاه یا برنامه ذهنی ناسالم از دوران کودکی بر من تحمیل شده است از آن بیزارم و می توانم تغییرش دهم.

عادت ۲ اولین خلقت یا آفرینش ذهن انسان است که بر پایه قوه تخیل است و وجدان که با دیدگاه و بینش و ارزش های اساسی ارتباط مستقیم دارد.

عادت ۱ و عادت ۲ پیش نیاز عادت ۳ هستند و تا نتوانیم عادت ۲ و ۱ را در خودمان تقویت کنیم نمی توانیم به عادت ۳ برسیم در واقع عادت دو و یک در عادت ۳ ظهور و بروز و متجلی می شوند و اراده مستقل به عنوان چهارچوبی برای زندگی مبتنی بر اصول است. دو مقوله رهبری و مدیریت لازم و ملزوم یکدیگرند و هیچ کدام بدون یکدیگر موفقیتی در پی نخواهد داشت. چنین به نظر می رسد موفقیت «سازمانی - شخصی - خانوادگی» در گرو رهبری اثربخش خواهد بود. پس با مغز چپ مدیریت کنید و با مغز راست رهبری.

### نیروی اراده آزاد:

چهارمین موهبت منحصر به فرد انسان است که اجازه تصمیم گیری درست و عمل به آن، تاثیرگذاری و عامل بودن در برنامه های زندگی را به ما می دهد. این نیروی اراده قابل پرورش و رشد است که میزان آنرا با یکپارچگی، تمامیت و درستی اندازه گیری می شود. در واقع با پیروی از ارزشهای عمیق درون می توان احساسات، حالات و هیجانات خود را مدیریت کرد و این نشاندهنده اراده مستقل است. مقاله «صفت مشترک .....» نوشته ئی. ام گرای که پس از سالها جستجو و تحقیق این نتیجه گیری را می کند که تنها یک عامل می تواند جلودار همه صفات برای پیروزمندان باشد و آن جوهره عادت ۳ یا نخست امور نخست را قرار دهید است.

### چهار نسل مدیریت زمان

آقای کاوی بیان می کند «مدیریت زمان در جوهره عبارت زیر متجلی است سازماندهی و اجرا بر اساس اولویتها» این عبارت ماحصل سه نسل از مدیریت زمان است. نسل چهارم از مدیریت زمان بر اشیا و زمان تمرکز ندارد بلکه باید در مدیریت زمان، اصول را نیز در نظر گرفته است و بر حفظ و گسترش روابط و تحقق نتایج می اندیشید. ماتریس مدیریت زمان بطور فشرده نمایانگر چهارمین

|           | اضطراری   | غیر اضطراری   |
|-----------|---|---|
| ضروری     | فعالیت مربع ۱<br>بحرانها<br>مشکلات حاد<br>طرح های مهلت دار            | فعالیت های مربع ۲<br>پیشگیری مربوط به قابلیت تولید<br>ایجاد روابط<br>شناخت فرصت ها<br>برنامه ریزی |
| غیر ضروری | فعالیت مربع ۴<br>گسیختگی ها<br>امور فشار آور<br>رعایت کارهای همه پسند | فعالیت مربع ۴<br>کارهای پیش پا افتاده<br>بعضی نامه ها<br>اتلاف وقت<br>سرگرمی ها                   |

نسل مدیریت زمان است. همانطور که از ماتریس

پیداست کسانی که پیوسته وقت خود را صرف مربع ۳ و ۴ دارند افراد غیرمسئول و وظیفه شناس هستند. کسانی که متمرکز بر مربع ۱ هستند بیشتر مسائل و مشکلات را بزرگ و عظیم می پندارند در نتیجه حلقه نگرانی بزرگی دارند و در مشکلات و مسائل و بحرانها گم شده اند.

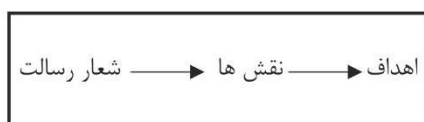
در نتیجه سایر مسائل بی توجه هستند و اما مربع ۲ مربوط به کارهای غیر فوری و در عین حال اضطراری مربوط است کارهایی مانند نوشتن رسالت شخصی، ایجاد روابط پایدار، برنامه ریزی بلند مدت و برنامه ریزی برای کارها و رویدادهای غافلگیرانه مربوط به این مربع است. به تعبیر پیتز دراکر افراد موثر هرگز مسائل را مرکز توجه قرار نمی دهند بلکه ذهن را به فرصت ها و راه حل ها معطوف می سازند. در واقع با برنامه ریزی و بینش و نگرش عامل نفوذ و تاثیرگذاری را افزایش داده و مسائل و بحرانها را تحلیل داده و قابل حل و فصل می نماید. زمانی می توانیم به کارهای غیر ضروری و غیر فوری نه بگوییم که به خودآگاهی کامل رسیده باشیم و در این صورت می توانیم با برنامه ریزی منظم و هدفدار و با رهبری و مدیریت مربع ۲ را کانون قرار دهیم.

برای اینکه بتوانیم در مربع ۲ نفوذ و حرکت کنیم باید بر اصول متکی شویم و با کسب خودآگاهی بر کارها ضرورت و اولویت قائل شویم.

۶ معیار برای سازماندهی مربع ۲ ابزار های مربع ۲: ۱ - ارتباط: اتحاد و هماهنگی بین رسالت، نقش، برنامه، اولویت و نظم شما ۲- توازن: ایجاد توازن در همه ابعاد زندگی ۳ - کانون مربع ۲: برنامه هفتگی بنویسید و روزهای هفته آتی را سازماندهی کنید. ۴ - انعطاف پذیری: باید آنقدر منعطف باشد که فرمانبردار باشد چون این ابزار باید در خدمت ما باشد. ۵ - قابلیت حمل: ابزار برنامه ریزی را باید بتوان با خود به همه جا برد. ۶ - بعد مردم: تاثیرگذاری بر مردم مرکز توجه است.

### مدیریت نفس متکی بر مربع ۲ برای سازماندهی اوقات هفته:

- شناسایی نقش‌ها مانند فرد - زن / شوهر - مدیر کل - همسر - مادر و ...
- انتخاب اهداف اندیشیدن به کارهای اساسی در طول هفته بعد که قرار است اجرا کنید.
- برنامه زمانبندی با توجه به اهدافتان در ذهن برنامه هفته بعد را بنویسید.
- شرایط روز.



تنظیم برنامه ریزی دراز مدت



برنامه ریزی هفتگی

بر طبق برنامه ریزی زندگی کنید این شعار عادت ۳ است و بر مبنای اصول درست و منطقی بوده و از ژرفای وجودتان برمی خیزد. اگر به اصول خود آگاهی و وجدان متمرکز شوید امنیت در ژرفای وجودتان شکل می گیرد و قادر خواهید بود خودتان را به سوی اهداف و برنامه زندگی هدایت کنید و با اراده مستقل خود تمامیت وجود خویش را نگهداری می کنید.

آقای استفان کاوی: «در رابطه با مردم باید از اهرم تاثیرگذاری و نفوذ استفاده کرد و درباره اشیا از ابزار بازده و راندمان»

وقتی در برنامه های ناموفق و ناکام هستید این ناشی از انتظارات ما است، انتظارات از الگوهای اجتماع نشئت می گیرد نه از اولویت ها و ارزش هایمان - اگر طبق اصول فکر کردید - طبق اصول هدف تعیین کردید - طبق اصول رسالت شخصی مشخص کردید و طبق اصول برنامه ریزی نمودید ولی اگر در آخر موفق نشدید و مجبور به تغییر برنامه شدید احساس گناه و عذاب وجدان نخواهید کرد. تفویض اختیار موثر افزایش تولید و قابلیت تولید:

۱ - تفویض اختیار آمرانه: کارها و امور بر اساس امر و نهی و فعل انجام بده پیرو از نتیجه را به من بگو پیش می رود و مسئول نتایج همه کارها خودشان هستند.

۲ - تفویض اختیار نظارت کننده به جای روش و راه، نتیجه را بررسی می کند انتخاب راه و روش بر عهده خود افراد است. نتیجه حاصل هم خود افراد هستند ولی برای رسیدن به این نوع تفویض اختیار نیاز به صرف زمان زیاد است که ارزش سرمایه گذاری را دارد.

### انتظاراتی که ما را به تفویض اختیار ناظر می رسانند

۱ - نتایج دلخواه ۲ - راهنماها ۳ - منابع ۴ - معیارها ۵ - نتایج (بهترین شاخص مدیریت موثر)

## بخش سوم

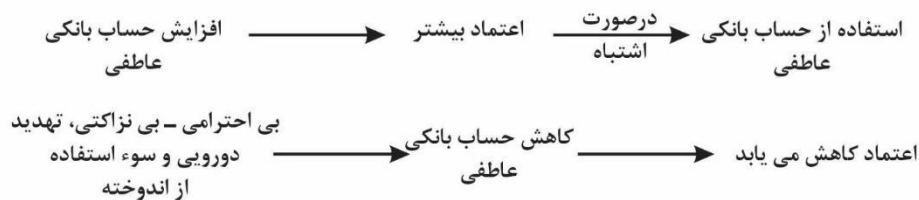
### پیروزی عمومی

#### برداشتهای ناشی از اتکای متقابل

قبل از رسیدن به پیروزی عمومی باید بتوانیم اراده مستقل، خودآگاهی، منظم و مرتب با رسالت شخصی و به طور خلاصه به پیروزی شخصی برسیم که همین سنگ بنای رسیدن به پیروزی عمومی است و هیچ راه میانبری برای رسیدن به پیروزی عمومی وجود ندارد. عزت نفس واقعی از تسلط بر نفس و استقلال راستی نشئت می گیرد. برای رسیدن به رابطه ای پر معنا و عمیق باید بتوانیم تولید را افزایش داده و به نقطه ایثار و فداکاری و خدمت به دیگران برسیم. باید دارای اتکای متقابل باشیم.

#### حساب بانک عاطفی

نویسنده واژه خوبی را در اینجا مطرح می کند که حساب بانکی عاطفی نام دارد. وی می گوید: «حساب بانک عاطفی استعاره ای است که نمایانگر میزان اعتمادی است که در ارتباط با دیگران می اندوزیم.» هر چقدر در این بانک خوش حساب تر باشیم باعث می شود دیگران با خیال آسوده با ما ارتباط برقرار



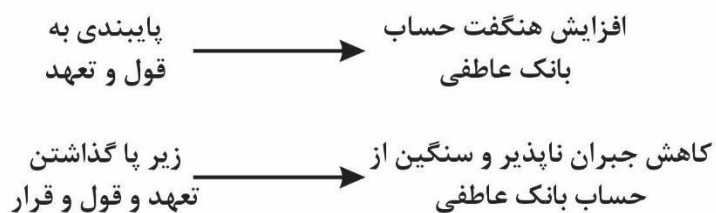
کنند.

پس برای داشتن رابطه انسانی پایدار و مانا باید حساب بانکی عاطفی پایدار داشته باشیم چگونه می توانیم در حساب بانکی عاطفی، عاطفه و مهربانی و اعتماد پس انداز کنیم؟

پاسخ:

۱- درک متقابل طرفین: یکی از راه‌های افزایش پس انداز عاطفی، درک دیگران است. همانطور که ما دوست داریم دیگران درک و فهم عمیق نسبت به ما داشته باشند همان قدر هم ما باید دیگران را درک کنیم.

۲- توجه به چیزهای جزئی: برای چیزها و امور کوچک هم اهمیت و ارزش قائل شویم. گاهی عطوفت و ادب در کارها و چیزهای بسیار جزئی موجب می‌شود حساب بانکی عاطفی هم افزایش یابد.



#### ۴- آشکار کردن توقعات:

انتظارات مبهم و مخفی کردن انتظارات باعث ایجاد سوء تفاهم و کاهش ذخیره حساب خواهد شد. بهتر است به جای اینکه انتظارات و توقعات خود را مخفی کنیم و بی‌خودی از دیگران انتظار داشته باشیم صادقانه و رو راست توقعات خود را از طرف مقابل بیان کنیم و روشن سازیم این کار نیز حساب بانکی عاطفی را افزایش می‌دهد.

۵- اثبات تمامیت وجود: یکپارچگی و اعتماد به نفس خودمان به معنی تطبیق واقعیت‌ها با گفتار است. برای ظهور این امکان باید از افرادی که در میان ما نیستند جانبداری کرد و موجبات جلب اعتماد را برآورده کرد.

۶- عذر خالصانه برای برداشت از حساب: زمانی که کارهایی انجام دادیم که حساب بانکی عاطفی با پس انداز خیلی کم مواجه شد باید بدون اتلاف وقت عذرخواهی نمائیم مانند (اشتباه کردم، معذرت می‌خواهم) که این باعث افزایش توشه حساب بانک عاطفی خواهد شد.

#### قانون عشق و حیات

نویسنده در مورد قانون عشق و حیات چنین می‌گوید: «پس انداز بی قید و شرط عشق در حساب بانک عاطفی و زندگی بر طبق قوانین راستین عشق، دیگران را تشویق می‌کند تا بر طبق اصول اساسی حیات زندگی کنند.»

اگر ما بدون قید و شرط دیگران را دوست داشته باشیم محبت کنیم و به آنها عشق بورزیم در واقع به دیگران می‌آموزیم که بتوانند با قوانین زندگی، مشارکت، فداکاری و تهذیب نفس و یکپارچگی و اتحاد خویش آمیخته شده و با بهترین و والاترین معیارها زندگی نمایند. بهترین راه برای اداره موثر خانواده، زندگی زناشویی، کسب و کار، قدرت اتحاد و وحدت باید ایجاد کرد که این خود نیز نیازمند جسارت فراوان است. در آخر این قسمت متوجه می‌شویم که اتکای متقابل موثر فقط به وسیله افراد واقعاً مستقل درست می‌آید.

## عادت ۴

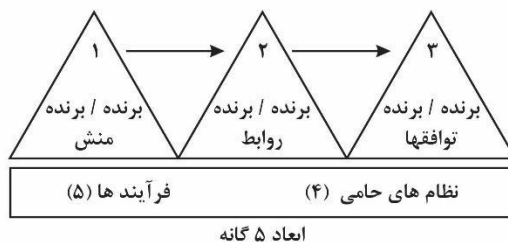
### برنده / برنده بیندیشید اصول رهبری جمعی

از مناسبات انسانی ۶ برداشت حاصل می‌شود:

۱- برنده / برنده ۲- برنده / بازنده ۳- بازنده / برنده ۴- بازنده / بازنده ۵- برنده ۶- برنده / برنده یا صرف نظر

هر کدام از ۵ برداشت، به نوبه خود دارای نواقص و عیوبی است که طرفین را متضرر می‌کند و دارای رابطه ضعیف است و چون از اصول پیروی نمی‌کند امنیت باطنی ندارد.

برای اینکه رابطه پایدار و ماندگار با دیگران داشته باشیم تنها مناسباتی که این رابطه را برقرار می‌کند رابطه برنده / برنده است. این نوع مناسبت ( برنده / برنده) درصدد جذب منافع دو جانبه است. هر نوع توافقی و هر نوع راه حلی برای طرفین سودمند و رضایت بخش است و زندگی را تبدیل به میدان همکاری می‌کند و نه جنگ و رقابت. این تفکر ۵ بعد دارد.



برای رسیدن به تفکر برنده / برنده باید به ۴ موهبت خودآگاهی، قوه تخیل، وجدان و اراده مستقل

دست یافته تا به عادت رهبری جمعی رسید.

منش: برای اینکه ارتباط برنده / برنده ایجاد شود ۳ ویژگی لازم است:

- |                  |         |                  |
|------------------|---------|------------------|
| ۱- یکپارچگی وجود | ۲- بلوغ | ۳- ذهنیت فراوانی |
| ↓                | ↓       | ↓                |
- بر خودمان ارزش بگذاریم

روابط: پس از اینکه پایه‌های منش، ریخته شد نوبت به ایجاد رابطه است که پیش نیاز آن کسب اعتماد و پس‌انداز در حساب بانکی است که اگر میزان پس‌انداز عاطفه زیاد باشد همانقدر معتبرتر خواهیم بود.

توافق‌ها: پس از ایجاد رابطه پایدار و از ژرفای قلب و با نیت خالص از لابه لای این رابطه عمیق، توافق کشف می‌شود که مسیر رسیدن به تفکر برنده / برنده را میسر می‌سازد. این توافق بر ۵ عامل تاکید دارد: ۱- نتایج مطلوب ۲- راهنماها ۳- منابع ۴- معیار ۵- عواقب برای زنده ماندن توافق در رابطه باید در این ۵ عامل باشد.

نظام‌ها: برای رسیدن به اهداف و رسالت شخصی باید اعمال و رفتار با اهداف و ارزش‌ها همسو بود باید ترتیب اتخاذ گردد که تفکر برنده / برنده ایجاد و تقویت شود. فرآیندها: برای تفکر برنده / برنده باید به صورت فرایند برنده / برنده عمل کرد. برای رسیدن به برد دوجانبه ۵ مرحله وجود دارد:

۱- مسئله را از دیدگاه فرد دیگری ببینید ۲- موارد اصلی و نکات کلیدی را بدون توجه به موقعیت‌ها شناسایی کنید ۳- تعیین کنید کدام نتایج، باعث ایجاد راه حل قابل قبول است ۴- برای دستیابی به نتایج به راه حل‌های تازه و امکان‌پذیر فکر کنید.

## عادت ۵

### نخست بخواهید بفهمید آنگاه جویای تفاهم باشید

#### اصول ارتباط ناشی از همدلی

بیشتر مردم دوست دارند اوضاع و شرایط دیگران را از دیدگاه، بینش، اندیشه و احساسات خودشان مقایسه کنند و سپس به داوری بپردازند. در این صورت راه حل ارائه شده آنی و شتاب زده خواهد بود. برای ارائه راه حل عمیق و باطمینان باید شرایط دیگران را از نگاه خودشان بررسی کرد و این همان عادت ۵ است که می‌گوید نخست بخواهید بفهمید سپس در جستجوی تفاهم باشید. صحبت کردن و گوش کردن از ابزارهای ارتباطی هستند ولی پیش از صحبت کردن باید گوش کردن مورد



توجه قرار بگیرد. برای اینکه بتوانیم در دیگران نفوذ موثر داشته باشیم باید شخصیت، منش و رفتار اصولی داشته باشیم. اگر رفتار و گفتاری از روی صداقت و همدلی داشته باشیم میزان پس‌انداز حساب عاطفی افزایش یافته و اعتماد ذخیره می‌شود و در نتیجه‌های نفوذ و تاثیر در دیگران گشوده می‌شود و این زمان‌بست که گوش کردن توام با همدلی را آغاز گر را همان بدانیم و از در نتیجه نگاه دیگران و نه از دیدگاه خودمان و مسائل دیگران بنگریم و سپس راه حل مناسب را ارائه دهیم و و با پند و اندرز کنیم که این موثر خواهد بود.

همه ما برای رسیدن به مفهوم نخست بخواهید بفهمید و سپس جویای تفاهم باشید. باید تغییرات عمیقی در خودمان ایجاد نماییم زیرا تمام طول عمرمان را یا حرف می‌زنیم یا خود را برای پاسخ دادن به صحبت دیگران آماده می‌نماییم. باید تکنیک‌های گوش کردن را بیاموزیم تا بتوانیم دیگران را درک نماییم و اصولاً نیتمان از گوش کردن، درک کردن و فهمیدن دیگران باشد نه چیز دیگری که به این نوع گوش دادن، گوش دادن توام با همدلی می‌گویند.

استفان کاوی در گوش کردن همدلانه تنها از گوش‌های خود استفاده نمی‌کنید بلکه از قلب و چشم‌هایتان کمک می‌گیرید در این صورت با روح او پیوند عمیق برقرار کرده و هر چیزی که او لمس و مشاهده می‌کند ما نیز درک می‌کنیم و به وادی او سفر می‌کنیم و روح افسرده و پژمرده را به شادابی و لطافت سوق می‌دهیم. تایید + تحسین + معتبر شناختن دیگران = تغذیه روح

می‌توان نتیجه گرفت ما برای لطیف و شاداب و سرحال نگه داشتن روح دیگران مسئولیم و نباید در آن کوتاهی کنیم زیرا روح افسرده و پژمرده دیگران در ما هم اثرگذار است و می‌تواند ما را هم به ورطه افسردگی هدایت نماید.

قبل از تجویز تشخیص دهید.

این جمله به این معناست که قبل از اینکه به داوری کارهای دیگران بپردازید ابتدا فرد مقابل را درک کنیم و از مشکلاتش آگاه و مطلع گشته و خوب بفهمیم که اگر از این اصل پیروی نشود رابطه به خطر خواهد افتاد.

اغلب به هنگام گوش کردن، در فکر آن هستیم که پاسخی را برای شنیده‌هایمان بیابیم که این ۴ روش دارد: ۱- ارزیابی ۲- بازجویی ۳- تحمیل پند و اندرز ۴- تعبیر و تفسیر

که این ۴ مورد از اصول که ژرف‌های درون ما را در بر نمی‌گیرد در نتیجه گوش کردن موثر و با همدلی نخواهد بود. لازمه ارتباط موثر، محبت، تعهد به عهد و پیمان، شناخت نیاز و کیفیت روانی طرف مقابل است و این گوش کردن همراه با همدلی را در پی خواهد داشت.

## گوش کردن همراه با همدلی

۱- مضمون تقلیدی: کم اثرترین بخش گوش کردن همدلانه است و ما در اینجا تمام کلمات و صحبت‌های طرف مقابل را تکرار می‌کنیم.

۲- بیان کردن محتوا در قالب الفاظ دیگر

۳- انعکاس احساسات

۴- بیان احساسات و محتوا در قالب الفاظ دیگر

درک و استنباط: همه ما انسان‌ها درک و فهم متفاوتی از مسائل داریم و یک چیز واحد در دو شخص مختلف دارای دو مفهوم کاملاً متفاوت است پس چگونه می‌توان به نتایج مشترک دست یافت؟ عادت ۵ به همه این پرسش‌ها جواب می‌دهد و در این فرایند ارتباط برنده / برنده منتظر ماست.

آنگاه جویای تفاهم باشید

برای رسیدن به تفاهم با وجود تفاوت‌های نگرشی بسیار با موضوع مشترک راه حل برنده / برنده اندیشیدن است.

در یونان باستان اتوس (Ethos) پتوس (Pathos) لوگوس (Logos) فلسفه شکوهمندی را بیان می‌نماید به اعتقاد آقای کاوی این سه کلمه متوالی معنی واقعی نخست بفهمید، آنگاه جویای تفاهم باشید را به دست می‌دهد.

حساب پس انداز عاطفی - اعتماد و اعتبار - ایمان به صداقت و درستی = اتوس

منطق و گفتگوهای ما - استدلال اظهارات = لوگوس

همدلی و حس یکسان = پتوس

این سه کلمه نحوه رفتارها، نحوه ارتباطها، و نحوه گفتار ما را بیان می‌کند و این سه می‌تواند منفعت همه را در برگیرد.

یک به یک

عادت پنجم در مرکز حلقه نفوذ قرار دارد این بدان معنی است که اگر بتوانیم با گوش کردن همدلانه به روح او پی ببرید و خود را جای او قرار دهید و در ابتدا تاثیرپذیر می‌شوید و با این کار درهای تاثیر گذاری و نفوذ بر دیگران را خواهید گشود درک عمیق دیگران بر ارزش و احترام و اعتبار ما

خواهد افزود و راه تاثیر گذاری را هموارتر خواهد کرد. اگر واقعا عامل باشیم می توانیم برای پیشگیری از مشکلات احتمالی فرصت ایجاد کنیم زمانی را برای درک عمیق فرزندان، همسر، پدر و مادر (در خانواده) و در مسائل کاری با کارکنان در نظر بگیریم و با آنها گفتگو کنید و در این گفتگو گوش کردن همدلانه که نیاز به صبر و شکیبایی دارد را سرلوحه کار خود قرار دهید تا بتوانید در دیگران تاثیر گذار باشید با این کار از بروز مشکلات و مسائل احتمالی پیشگیری خواهید کرد.

## عادت ۶

### نیروی جمعی ایجاد کنید

#### اصول همکاری خلاق

همه عادت‌های قبلی ما را تقویت کردند تا به مفهومی جدید و آفرینشی نو برسیم و آن ایجاد نیروی جمعی است اگر بخواهیم همه کارها را با اصول، رهبری و هدایت کنیم روحیه جمعی ایجاد کردن سرمنشا آن است. این بدان معنی است که رابطه اجزا با یکدیگر، جزئی جداگانه فرض می‌شود.

در مبحث نیروی جمعی و قدرت و نیرومندی که ایجاد می‌کند خیلی بیشتر است. بیشتر یا  $3=1+1$

#### ارتباط مبتنی بر روحیه تیمی

افراد زیادی هستند که روحیه جمعی را نمی‌توانند بپذیرند و خوی و منش آنها بر پایه منیت، خودخواهی، خودبرتربینی پی ریزی شده و نمی‌توانند به زندگی افراد دیگر اعتماد نمایند. این نوع نگرش آغازگر محبت‌نامه زندگیست زیرا درهای هرگونه خلاقیت، شکوفایی را سلب می‌نماید و راه‌های پرورش توانایی و استعدادها را می‌بندد پس از همان اول ارتباط را بر پایه همکاری و مشارکت بنا کنیم تا تاثیرات غیر قابل انکار آن را مشاهده گردد.

#### نیروی جمعی در کلاس درس

در کلاس درس اگر معلم فضائی ایجاد کند که دانش آموزان معلم را از خود بدانند و معلم هم دانش آموزان را از خودش و با هم متحد شوند همکاری و تعاون باشد در این صورت در ابتدا با گوش کردن به صحبت‌های یکدیگر مطالب بسیار می‌آموزند و سپس به تدریج در اثر همبستگی در افراد ایده جدید، نیروی جدید و خلاقانه به وجود می‌آید نیروهایی که شاید در بعضی افراد پنهان بوده و در

سایه ایجاد روحیه تیمی در افراد بروز پیدا می کند این ها همه در سایه گفتار خالصانه، رفتار خالصانه و عمل خالصانه امکان پذیر است.

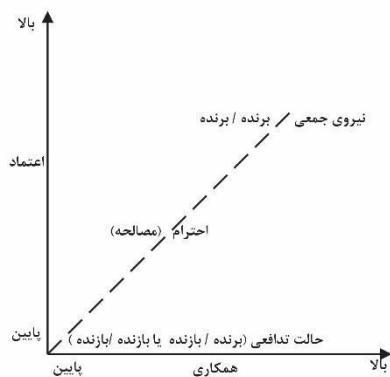
### روحیه تیمی در کسب و کار

فلسفه ای وجود دارد که می گوید: « ما بر آن نیستیم که کار استادکاران را تقلید کنیم بلکه در پی ریزه کارهایی که ایشان جستجو کرده اند هستیم»

افراد با استعداد می توانند موفقیت های بسیاری به ارمغان بیاورند اما چنین موفقیت هائی محدود هستند و فراتر از یک نقطه خاص کشش ندارند کار تیمی و مشارکت برای صعود و ارتفاعات بلندتر ضروریست. مایکل جردن مشهورترین بازیکن بسکتبال می گوید: «استعدادهای فردی، برندگان بازی های کوچک هستند اما کار و هوش تیمی قهرمان مسابقات جهانی»

### ویژگی های روحیه تیمی موثر

۱ - امنیت روانی ۲- ساختار و وضوح ۳ - اعتماد ۴ - تعهد کاری ۵ - تاثیرگذاری  
می توان با رعایت حقوق همه اعضا و احترام به همدیگر تیم های موثری ساخت که کارهای شگفت انگیز انجام دهند در پائین سطح از این ارتباط، پایین ترین سطح اعتماد و پایین ترین سطح همکاری شکل گرفته و نوع ارتباط حالت تدافعی دارد.



سطوح ارتباطات

وضعیت میانی، ارتباط مودبانه و محترمانه را نشان می دهد. در این سطح افراد سعی می کنند با احترام به یکدیگر سطح اختلافات را کاهش داده و از تقابل جلوگیری می نماید. و آخرین و بالاترین نوع هم، اعتماد در سطح بالاست و هم همکاری که این نوع ارتباط نیروی جمعی برنده/برنده را به وجود می آورد و در این ارتباط  $1+1=1$

گاهی اوقات افراد برای حل مشکلات خود در نیروی جمعی از موقعیت سو استفاده می کنند و به قیمت لگدکوب کردن دیگران سعی در موفقیت خودشان هستند و خودخواهانه به آلت دست قرار دادن دیگران پله های ترقی خود را طی می کند و در اینجا دیگر نیروی جمعی معنا پیدا نمی کند. ایشان به حقیقتی ژرف دست نیافته اند که قوت هر رابطه ای به نقطه نظرهای دیگران وابسته است.

## به تفاوت ها بها دهیم

خداوند همه انسان ها را متفاوت خلق کرده است و هر یک از ما سلیقه ها، عقاید، نظریه، نگرش متفاوت نسبت به موضوع مشترک داریم و این موهبتی طبیعی است. حال اگر به این تفاوت ها ارزش ندهیم، جوهره کار تیمی شکل می گیرد.

وقتی شخصی دیگران را تحت تاثیر قرار می دهد این نتیجه حاصل می شود که او از تواضع و فروتنی خاصی نسبت به محدودیت، درک و فهم برخوردار است. او به تفاوت ها ارج می نهد زمانی می توانیم توسعه حقیقی پیدا کنیم که از نقطه نظرها و پیشنهادات دیگران استفاده کنیم و این ارزش گذاشتن به تفاوت هاست. به طور کلی طرز زندگی موجودات و رابطه آنها با محیط نشانگر این است که خداوند هم بر نیروی جمعی و مشارکت تاکید و توجه دارد و خودش نمونه های بسیاری را بر ایمان آفریده تا از آنها و از طبیعت پند بگیریم. نیروی جمعی در هر شرایطی موثر است و موجبات اثربخشی و کارایی در ارتباط متقابل را فراهم می نماید. می توان با محترم شمردن و ارزش نهادن به تفاوت ها به هرگونه دشنام و ناسزایی بی توجه بود می توان از کنار انرژی منفی به راحتی عبور کرد.

## عادت ۷

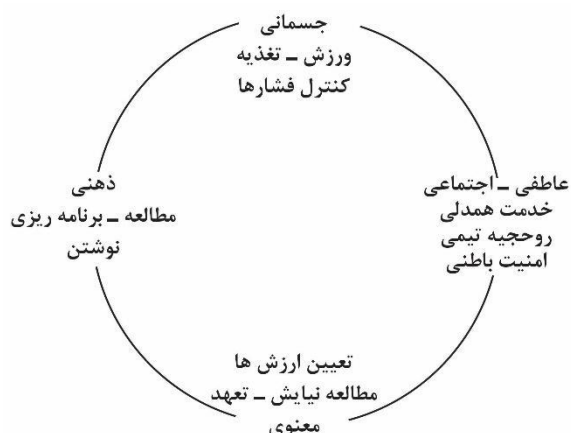
### اره را تیز کنید

#### اصول بازسازی ۴ بعد اساسی زندگی

هفتمین عادت که آقای کاوی در کتاب هفت عادت مردمان موثر نام می برد تیز کردن اره است. آقای کاوی برای فهماندن آن از مثال هیزم شکن استفاده می نماید. هیزم شکنی که پس از مدتی کار متناوب بهره موری اولیه را ندارد. در این صورت دو نظریه وجود دارد: ۱ - خسته بودن هیزم شکن ۲ - کُند شدن اره

اگر اره را زمین گذاشته و برای رفع خستگی به مسافرت برود این به معنای تیز کردن اره نیست زیرا اره به زمین گذاشته می شود و در صورت برگشت از مسافرت همان بهره موری کم

حاصل می‌شود. ایده‌هایی برای تیز کردن اره وجود دارد که در زیر بیان می‌شود.



### تقویت بعد جسمانی:

همان توجه به بدن است از چه راه‌هایی می‌توانم بدنی سالم، سر حال، شاداب و سرزنده داشته باشم.

۱- ورزش: می‌توان با ورزش‌های استقامتی میزان خونسازی به قلب را افزایش دهیم با تمرینات کشش عضلات انعطاف‌پذیری را افزایش داد و در اثر تمرین مداوم و مقاومت ماهیچه‌ها قدرت بدنی افزایش می‌یابد.

۲- تغذیه: اگر از بدن خود مطلع شویم خودمان می‌توانیم دکتر خود باشیم. به خودمان توجه کنیم و بفهمیم کدام غذاها به ما شادابی و نشاط می‌بخشند و کدام غذاها در ما احساس خستگی، ناتوانی و سنگینی ایجاد می‌کنند

۳- کنترل فشارها: با ورزش منظم و تغذیه صحیح می‌توان در مقابل فشارهای بیرونی صبور بود.

تقویت بعد معنوی: استغفار کاوی بازسازی و مرمت ساختار معنوی انسان را رهبر و هدایتگر زندگی واقعی خویش می‌کند. هر یک از افراد به تنهایی سهم جداگانه‌ای در پرورش بعد معنوی خود و اتصال به منبع بی‌کران دارند. برای تقویت بعد معنوی خویش می‌توانیم کارهای زیر را انجام دهیم: تقویت بود معنوی و قوای روحی: ۱- مطالعه کتب آسمانی ۲- تفکر (۱ ساعت تفکر برتر از ۷۰ سال عبادت است) ۳- نیایش و عبادت

اگر معنا و مفهوم زندگی را به گونه‌ای ژرف درک کنیم، همواره با توسل به آن در مسیر و جهت مقصود نهایی قدم خواهیم گذاشت.

### تقویت بعد ذهنی:

می‌توانیم ذهن خود را با آموزش‌های تقویت کنیم حال این آموزش می‌تواند از کتاب، مجله، برنامه تلویزیونی، کلاس‌های آموزشی، وبلاگ‌ها و وب سایت‌ها باشد. امروزه راه‌های زیادی برای آموزش

وجود دارد فقط کافیست موضوع انتخابکنیم. برای ماندگاری بیشتر می‌توانیم این آموزش‌ها را در دفترچه ای یادداشت کنیم این کار باعث افزایش شفافیت ذهن و دقت ما خواهد شد.

### **تقویت بعد اجتماعی و عاطفی**

بعد اجتماعی و عاطفی لازم و ملزوم یکدیگرند ما تنها زمانی می‌توانیم عاطفه خود را در معرض نمایش قرار دهیم و یا عاطفه خود را بسنجیم که با دیگران ارتباط داشته باشیم ارتباط در خانواده - ارتباط در همسایگی - ارتباط در کار و کسب و ارتباط در بستگان.

برای اینکه با وجود تفاوت‌های فردی تفاهم ایجاد نماییم باید تفکر برنده/ برنده را ساز و کار خود قراردسیم تا طرفین منفعت ببرند. استفان کاوی با نظریه اینکه عزت نفس عمدتاً ناشی از چهارچوب‌های ذهنی و نگرش فردی است و می‌تواند انسان را به آرامش خیال رهنمون کند موافق نیست. از نظر وی «آرامش خیال و صفحه‌های باطن تنها زمانی حاصل می‌شود که زندگی ما با اصول و ارزش‌های حقیقی ما به تعادل برسند» مرحوم دکتر هانس سلی در اثر به یاد ماندنی خود در زمینه فشار و استرس می‌گوید: «زندگی شاد و سالم و پردوام حاصل کمک و نوع دوستی و انجام کارهای پر معنایی است که برای شخص مهیج و پرشور بوده و برای زندگی آحاد مردم برکت و فراوانی و سعادت به بار می‌آورد» شعار دکتر هانس: «درصد کسب عشق و دوستی همسایه‌ات باش».

### **برنامه نویسی ذهن دیگران**

چون ما هم تاثیرپذیر و تاثیرگذاریم که اگر با تامل فکر کنیم دیگران انعکاس نگاه‌ها و ایده‌ها و نگرش و بازتاب‌های ما هستند و ما نیز بازتاب باورها و نگرش آنان. پس ما با اتکای متقابل می‌توانیم نقاط مثبت را تقویت کرده و نقاط منفی را کمرنگ نماییم. بله ما می‌توانیم به درجه‌ای از شعور برسیم که به جای بزرگنمایی نقاط ضعف و منفی، صفات مثبت را برجسته کنیم و در این صورت صفات منفی روز به روز رنگ خواهند یافت و این راز موفقیت من و شماست. گوته می‌گوید: «با انسان همانطور که هست رفتار کنید تا همانطور که هست باقی بماند با او آنطور که میتواند و باید باشد رفتار کنید تا همانگونه شود که می‌تواند و باید باشد» پس اگر اره را در هر یک از این ابعاد تیز کنید تاثیر بسزایی در ابعاد دیگر خواهد گذاشت و بهره‌وری را بالا خواهد برد و ما بیشتر موثر واقع خواهیم شد.

کتاب هفت عادت مردمان موثر به ما کمک می‌کند که نیروی تعاون و همکاری و مشارکت را در حد اعلایی ببینیم و عمل نماییم. پیشرفت در هر یک از این عادت‌ها به ما کمک می‌کند تا به تمرین عادات دیگر بپردازیم.

عادات (۳،۲،۱) به ما کمک می کند تا به پیروزی‌های شخصی برسیم. عادت‌های (۴،۵،۶) نیز ما را به سمت پیروزی‌های عمومی سوق می‌دهد و عادت ۷ بازسازی تمامی عادت‌های پیشین است.

### مارپیچ صعودی رشد

بازسازی و مرمت نفس موجب می‌شود همواره مارپیچ رشد و ترقی را طی کنیم. وجدان، موهبتی یکتاست که موجبات رشد و بالندگی را در انسان به وجود می‌آورد. می‌توان وجدان را تقویت و تربیت کرد ندای درون که کار صحیح و غیر صحیح را برای ما یادآوری می‌کند و ما را تنبیه می‌کند و گوشزد می‌کند این وجدان است که ما را بیدار می‌کند از خواب غفلت با تربیت وجدان زندگی نظم و تربیت پیدا می‌کند و زندگی کاملاً صادقانه خواهد بود.

از نظر آقای کاوی برای رسیدن به رشد و تعالی مستمر باید بیاموزیم، متعهد شویم و عمل کنیم - بیاموزیم متعهد شویم عمل کنیم - بیاموزیم متعهد شویم و عمل کنیم.

در آخر این کتاب آقای استفان کاوی خاطره ای را از زمان نگاشت این کتاب که به اتفاق خانواده اش محل زندگی‌شان را که ناحیه ای در شمال هاوایی منتقل کردند، کار و زندگی جدیدی را در آن ناحیه برنامه‌ریزی نمودند و شروع به تالیف کتاب کرد به هنگام مطالعه به جمله ای برخورد که آن این مطلب بود: بین محرک و واکنش، شکاف و یا فضایی وجود دارد و چگونگی استفاده از این فضا میزان پیشرفت و شادمانی ما را در زندگی تعیین می‌کند.

او این جمله را بارها و بارها از اعماق وجودش مرور می‌کرد تا اینکه توانست در آن فضا قرار گیرد و در خود آن توانایی را ایجاد کرد که بتواند خودش واکنش به محرک را انتخاب نماید یا بر آن اثر بگذارد یا آن را عکس نماید. پس تصمیم گرفتند خودش و ساندر را برای حل مسائل زندگی‌شان از آن استفاده کنند. او به مدت یک سال روزی دو ساعت با همسرش به گفتگو می‌نشست و ثمره آن ارتباط ژرف و عمیق با ساندر بود. آنها خصوصیات به صفات و احساساتشان را از اعماق وجودشان به سطوح بالاتر هدایت می‌کردند، البته تجربیات تلخی نیز داشتند ولی جاذبه‌ها آنقدر زیاد بود که این نکات منفی در آن ذوب می‌شد. آنها به دو اصل پنهان دست یافتند ۱ - بازجویی نکنید. اگر لایه‌های درونی ضعیف و آسیب‌پذیر باشند نباید در مورد آن پرس و جو به عمل آورد.

۲ - اگر گفتگو آزاردهنده و دردناک بود ادامه آن را در روز بد پیگیری می‌کردند و یا آنقدر صبر می‌کردند تا طرف مقابل آمادگی لازم را پیدا می‌کرد.

با این اصل او به صفات و ویژگی‌های منفی خودش پی برده بود و سعی می‌کرد آنها را در خود اصلاح نماید. آنها به نهانخانه یکدیگر دست یافته بودند. ناگفته‌ها و احساساتی را کشف کرده بودند که به



ناخودآگاهشان رسیده بود و آنها توانستند با دستیابی به این ضمیر اصلاحاتی را در خودشان ایجاد نمایند. آنها با این گفتگوها دریافتند که برخورد با چیزهایی در ظاهر کم اهمیت و سطحی بدون پرداختن به موارد ظریف نهانی لگدمال کردن احساسات درونی طرف مقابل است. و آنها با این کار راهی را به سوی شادمانی، امنیت و ارزش‌ها پیش گرفتند و حرکت کردند.

## زندگی نسل در نسل

ما باید فرزندانمان را با ریشه‌هایشان آشنا سازیم. آنها باید با پدربزرگ و مادربزرگ، عمو، دایی، عمه و خاله آشنا شوند. آنها می‌توانند نیروی قابل توجهی را در یاری و کمک رساندن به دیگران ایجاد کنند او می‌گوید از دیدگاه فرد دیگر «میراث پایدار ما برای فرزندانمان دو چیز است:

۱ - ریشه‌ها ۲- بال‌ها «

هدف زندگی، الهی و آسمانی شدن است ما خود حقیقت هستیم.

ثمره هفت عادت اتحاد و اتفاق و وحدت با خودمان، عزیزانمان، دوستان و آشنایان است. زندگی با اصول صحیح و هماهنگی با آن موهبت‌های درونی ما را آشکار و کمک می‌کند استعداد‌های پنهان را کشف و بارور سازیم.

رسالت شخصی است این حکم بر آنچه می‌خواهید باشید (منش) و آنچه می‌خواهید به انجام برسانید (خدمات و توفیق‌ها) و ارزش‌ها و اصولی که بر اساس آن هستند متمرکز می‌شود. وقتی برای خودتان شعار رسالت می‌نویسید در واقع دارید برای خودتان قانون اساسی تدوین می‌نمایید و از این به بعد جوهر عامل بودن در اختیار شماست و این رسالت به شما نگرش و ارزش‌هایی را عرضه خواهد کرد که زندگی‌تان را با موثرترین شیوه‌های استفاده از وقت و استعداد پیش خواهید برد. برای نوشتن شعار رسالت‌تان باید از کانون حلقه نفوذمان شروع کنیم هر چیزی که در این کانون است منشأ امنیت، هدایت، حکمت و قدرت است.

امنیت نشان دهنده احساس ارزشمندی و هدایت منشأ تعیین مسیر در زندگی، حکمت یعنی دیدگاه به زندگی و حس تعادل و ادراک از اینکه چگونه بخش‌ها و اصول گوناگون به کار می‌روند و در نهایت قدرت یعنی توانایی یا ظرفیت دست به عمل زدن.

وقتی این چهار عامل با هم حضور داشته باشند و توسط یکدیگر هماهنگ و زنده شوند نیروی عظیمی برای شخصیتی اصیل و منشی متوازن و فردی منسجم را ایجاد می‌کند. این عوامل پایه و اساس هر یک از ابعاد دیگر زندگی اند.

کانون مبتنی بر اصول با متمرکز ساختن زندگی‌مان بر اصول درست، پایه و اساس محکمی برای پرورش چهار عامل هدایتگر حیات (امنیت، هدایت، حکمت، قدرت) ایجاد می‌کنیم اصول را نمی‌توان با آتش و زلزله و سرقت تغییر داد

