

مدیریت زندگی

مشخصات کتاب:

نویسنده: جان ماکسول (سال ۲۰۰۸) - مترجم: شمس آفاق یاوری - نشر: فرا - چاپ اول - ۱۳۹۰ - تعداد صفحات: ۱۷۱

خلاصه از:

مجتبی رفیعی - بهمن ۹۰

مقدمه خلاصه کننده:

کتاب فوق، توسط یکی از مشهورترین اساتید مدیریت جهان نوشته شده و از جهات بسیاری با کتاب هایی که با همین محور نوشته شده اند متفاوت است. در این کتاب نویسنده اصول ۱۲ گانه ای را نام برده که با بکارگیری آنها می توان زندگی بهتری را داشت. نویسنده تاکید می کند که اولاً رعایت این اصول نیاز به تمرین دارد و نتایج یک روزه بدست نمی آید و ثانیاً هر فردی می تواند با توجه به مطالعات و شرایط خود، اصولی را به این ۱۲ مورد اضافه کند. لذا چیزی که مهم است رسیده به اصولی است که با مراقبت از آنها می توانیم به زندگی بهتری دست یابیم.

اصول ۱۲ گانه به شرح ذیل می باشند. بنده سعی نموده ام مهمترین نکات مربوط به این اصول را در ۱۲ صفحه (از کتاب ۱۷۱ صفحه ای) تهیه و تقدیم شما عزیزان نمایم. امیدوارم که این اشتراک دانش مفید واقع گردد.

اصول ۱۲ گانه:

- ۱- طرز برخورد
- ۲- اولویتها
- ۳- سلامتی
- ۴- خانواده
- ۵- نحوه تفکر
- ۶- تعهد
- ۷- امور مالی
- ۹- ایمان و اعتقاد
- ۱۰- سخاوت
- ۱۱- ارزشها
- ۱۲- رشد

۱- طرز برخورد

اگر ما پلید روزنان را به پک هاهکار فبدپل کنپد، پاپد بر خوردنان با دپگران را اصلاح کنپد.

اگر فرد خوش برخوردی نیستید، باید به تغییر آن دست بزنید. موارد زیر می تواند به شما کمک کند:

- ۱- مسؤولیت طرز برخوردتان را بپذیرید.
- ۲- تصمیم بگیرید تا نگرش بد خود را تغییر دهید.
- ۳- فکر، عمل، صحبت و رفتار خود را شبیه به فردی کنید که می خواهید باشید و مهارت های آنها را کسب کنید.
- ۴- برای تغییر باید کار را از ذهن خود آغاز کنید. بهبود را باور کنید و قبول کنید که می توانید به فردی تبدیل شوید که در آرزویش هستید
- ۴- مردم را ارزشمند بشمارید
- ۵- نمی توان از مردم بیزار بود و همزمان برخورد درستی با آنها داشت.
- ۵- حس قدردانی از دیگران را در خود پرورش دهید.
- ۶- افراد مثبت اندیش را بیابید و با آنها رابطه برقرار کنید.
- ۷- در مکالمات از کلمات و تعابیر مثبت استفاده کنید. نظیر: تعریف، تمجید، قوت قلب دادن و...

۲- اولویت ها

با تمرکز بر ۲۰٪ از اولویت ها پنهان، ۸۰٪ نتیجه کسب خواهد شد.

با رعایت موارد زیر می توانید از طریق تصمیم گیری بر اساس اولویت ها، روش نگاه خود و اعمالتان را تغییر دهید:

۱- امروز را بازپس بگیرید.

📌 نگذارید افراد بیکار وقت شما را بگیرند. زمان با ارزش ترین سکه زندگی شماست. تنها شما هستید که می توانید نحوه خرج کردن آن را تعیین کنید. مراقب باشید و اجازه ندهید دیگران آن را خرج کنند.

۲- سه سوال از خود پرسید: چه انتظاری از من می رود؟ (به عنوان همسر، کارمند، مدیر و...) - بیشترین

نتیجه مثبت از چه اعمالی ناشی می شود؟ بیشترین پاداش (درونی و بیرونی) از چه اعمالی ناشی می شود؟

۳- توانایی ها و نیروی خود را صرف کارهایی که در خور شما نیست هدر ندهید.

۴- اولویت هایتان را به صورت روزانه ارزیابی کنید.

۵- برای وقتتان برنامه ریزی دقیق داشته باشید و برنامه های خود را بر اساس اصل ۸۰/۲۰ پیگیری کنید. (با

تمرکز بر ۲۰٪ از اولویت هایتان، ۸۰٪ نتیجه کسب خواهد شد.)

۶- استفاده از جایگزین در هر زمان ممکن. مثل تفویض اختیار

۷- سرمایه گذاری روزانه برای صرف وقت با افراد واجد شرایط. نظیر دوستان، کارمندان مشکل دار و...

۳- سلامتی

پیشنهاداتی برای توجه و پیگیری سلامت در زندگی:

- ۱- یک هدف با ارزش برای زیستن تعیین کنید.
توجه به کل نگری و تعیین دورنما، ما را کمک می کند تا در مقابل ناراحتی های جزئی آمادگی داشته باشیم.
- ۲- به انجام کارهای لذت بخش روی آورید.
یکی از بزرگترین دلایل فشارهای وارد بر زندگی مردم، کار در مشاغلی است که از انجام آن لذتی نمی برند و آن هم به ۲ دلیل است. اول بی اهمیت دانستن کار خود و دوم ضعف در انجام برخی از بخش های کار
- ۳- سرعت مناسب حال خود را بیابید.
سرعت کمتر از حد توان موجب احساس سستی و سرعت بیشتر از حد توان نیز آزار دهنده است (آیا شما توان ۲ کار همزمان را دارید و مطمئنید که شما را ۱۰ سال دیگر از پا نمی اندازد)
- ۴- ارزش فردی خود را بشناسید و حس ارزشمند بودن و داشتن اعتماد به نفس در کار را در خود زنده کنید.
- ۵- خنده را فراموش نکنید.
- ۶- تغذیه درست و مناسب را فراموش نکنید.
کلید آن هم در میانه روی و مراقبت از نوع خوردن روزانه نهفته است.
- ۷- ورزش بسیار مهم و ضروری است
ثبات و پایداری، کلید موفقیت در این بخش است. نوع ورزش مهم نیست بلکه آنچه اهمیت دارد اقدام به عمل است.
- ۸- در مقابل استرس ها خود را نبازید.

۴- خانواده

نحسپن دپگران هرگز نخواهد فواست چاپگزپنی برای فدردانی خانواده گردد

- ۱- اولویت های خود را مشخص کنید.
✚ آیا میل به موفقیت به قیمت فداکردن خانواده اهمیت دارد؟ آیا بهتر نیست خانواده را در اولویت اول قرار دهیم؟
- ۲- برای زندگی خود فلسفه ای تعیین کنید و در طول زندگی خانداودگی خود به آنها پایبند باشید.
✚ موارد زیر می توانند نمونه ای از فلسفه های زندگی باشند: تعهد به خداوند، تداوم رشد، همکاری در زندگی و...
- ۳- راهبرد حل مشکلاتتان را پرورش دهید.
✚ زندگی کار ساده ای نیست. باید در انتظار مشکلات بود، متعهد باقی ماند و راهبرد مقاوم بودن در شرایط سخت را آموخت.
- ۴- کارهایی را بکنید که به زندگی شما تحکیم ببخشد. نظیر:
✚ قراردادن خانواده در نخستین بخش از تقویم شخصی تان (اگر مراقب نباشید به زودی شغل و تفریحات شخص شما، تمام وقتتان را خواهد بلعید)
✚ یافتن راههای صرف وقت با خانواده
✚ در صدر قرار دادن ازدواج سالم
✚ قدردانی کردن از یکدیگر به ویژه به صورت کلامی
✚ حل هر چه سریعتر درگیری ها در خانواده

۵- نحوه تفکر

تمام پروزی ها و شکست های یک انسان از افکار او بر می خیزد

تمرکز خود را به سمت موارد مثبت معطوف کنید و شاهد حرکت ذفکران در مسیر مثبت باشید

اگر می خواهید خوش فکری را بخشی از زندگی خود کنید، به این موارد توجه کنید:

۱- بدانید که فکر عالی زاییده خوش فکری است.

✚ قبل از متفکر خوب شدن، باید به یک متفکر تبدیل شوید و برای متفکر شدن ابتدا باید فکر خود را به حد متوسط ارتقاء دهید و ایده های بد را رها کنید. آن هم با تمرین بیشتر در مورد فکر کردن.

۲- انواع مختلف تفکر را تشخیص دهید.

۳- هر روز زمانی را برای تفکر اختصاص دهید و مصمم باشید که به موضوعات درست بیندیشید. پس موارد زیر را فراموش نکنید:

✚ یافتن محلی برای تفکر

✚ زمانی برای تفکر به صورت روزانه

✚ یافتن فرایند مناسب حال خود در موقع تفکر

۴- افکار خود را با یادداشت فوری آنها حفظ کنید.

۵- به اجرا درآوردن سریع افکار

✚ اگر یک ایده عالی را به مرحله اجرا در نیاورید، از نتایج مثبت آن هم بی خبر خواهید بود

۶- وقت گذرانی با خوش فکران

بد نیست برای فرزندان خود روزی ۳۰ دقیقه را برای مطالعه در نظر بگیرید.

۶- تعهد

اگر کاری ارزش انجام دادن را داشته باشد خود را متعهد به انجامش بدانید

همیشه در تلاش برای رسیدن به کمال باشید. توجه داشته باشید که سرعت انجام کارها فراموش می شود اما خوب انجام دادن آنها همیشه در خاطره ها می ماند.

۱- هر روز تعهدات خود را بررسی کنید و به فواید حاصل از پایبندی به آن تعهدات بیندیشید.

✚ خوب است لیستی از تعهدات خود آماده کنید

۲- علاوه بر استعدادها باید اخلاق کاری شدیدی را نیز به استعدادهای خود بیفزایید.

✚ استعداد امری است خدادادی که قبل از تولد در شما نهاده شده است

✚ مهارت آن است که دیروز به زندگی تان افزوده اید

✚ اما تعهد چیزی است که باید امروز به زندگی خودتان اضافه کنید تا امروزتان را به یک شاهکار و فردایتان را به یک موفقیت تبدیل کند.

۳- کار درست را حتی در صورت عدم تمایل انجام دهید.

✚ اگر وظایف را زمانی انجام دهید که واقعا "میلتان می کشد در انجام تعهداتتان تداوم نخواهید داشت.

✚ وقتی به انجام کار متعهد شوی عذری را نمی پذیری بلکه فقط به نتایج می اندیشی.

۷- امور مالی

انتخاب های پک فرد بی پول محدود است

انجام کارهای زیر می تواند به شما در اتخاذ تصمیمات درست مالی کمک کند:

- ۱- دورنمایی از ارزش هر چیز تصور کنید.
+ داشتن پول یا چیزهای خوب اشتباه نیست. در مقابل، داشتن یک زندگی در حد متوسط هم اشتباه نیست. مادی گرایی به معنای مالکیت نیست یک وسواس است.
- ۲- دوره های زندگی خود را بشناسید.
+ دوره یادگیری: در جوانی شما باید به کشف استعدادها، اهداف و یادگیری تمرکز کنید. برای برخی این کار تا ۳۰ سالگی طول می کشد.
+ کسب درآمد: در این دوره که برای برخی ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی است شما باید تلاش خود را صرف مراقبت از خانواده و آماده شدن برای آینده کنید.
+ نتیجه: اگر در زندگی خود سخت کار کرده و خوب برنامه ریزی کرده باشید ممکن است وارد بخشی از زندگی شوید که بیشترین پاداش را دارد (سن ۵۰، ۶۰ یا ۷۰ سالگی)

اگر در سنین بالا هستید و برای خود بنیان مالی مناسبی تدارک ندیده اید نا امید نشوید به تلاش برای رشد ادامه دهید.
- ۳- بدهی های خود را کاهش دهید.
+ البته بدهکار بودن در مورد چیزهایی که ارزششان افزوده شود کار درستی است.
- ۴- درآمد را کسب کنید اما بر محور اخلاق
- ۵- هر روز از خدا سپاسگذاری کنید.
- ۶- خود را به هیچ وجه با دیگران مقایسه نکنید.
- ۷- تا حد امکان بخشش کنید.

۸-ایمان و اعتقاد

عشق به خداوند بر خودباوری شما می افزاید

- ۱- خدا را در نظر داشته باشید
✚ اگر می خواهید ایمان را بپذیرید، پس باید خداوند را در زندگی خود دخیل کنید. هیچ کس دیگری را نخواهید یافت که ارزش اعتماد کامل و بدون شرط ما را داشته باشد.
- ۲- با مردم معتقد حشر و نشر کنید.
✚ اگر مایلید که ایمان خود را افزایش دهید، لا کسانی مشورت کنید که ایمان خود را پرورش داده اند، از آنها بیاموزید و از نحوه تفکرشان آگاه شوید
- ۳- ایمان خود را کشف کرده و عمق ببخشید
✚ با خود تصمیم بگیرید که هر روز به عمق ایمان خود بیافزایید.
✚ ایمان زمانی به شما آرامش و توان می بخشد که سطحی نباشد.

۹- ارتباطات

برای دوست پابی، باید ابتدا دوسخانه عمل کنی

۱- برای دیگران ارزش قائل شوید.

✚ شما نمی توانید دیگران را وادارید تا برای شما اهمیت قائل شوند در حالی که خودتان در خفا برای آنها اهمیتی قائل نیستید
✚ انگیزه های افراد را مثبت فرض کنید مگر این که خلافش ثابت شود

۲- سعی کنید دیگران را درک کنید.

✚ اگر مایلید درک خود را از مردم بهبود ببخشید تا بتوانید در ساخت ارتباطات مثبت توفیق حاصل کنید، حقایق زیر را که در مورد مردم بیان می شود و کارهایی را که می توانید با عمل به آنها شکاف ایجاد شده را پر کنید به خاطر بسپارید

- آدمها احساس نا امنی می کنند به آنها اطمینان دهید.
- آدمها دوست دارند احساس ویژه بودن کنند صمیمانه از آنها تعریف کنید
- آدمها آرزوی فردایی بهتر را دارند آنها را امیدوار کنید.
- آدمها نیاز به درک شدن دارند به آنها توجه کنید.
- آدمها خودخواهی دارند ابتدا از نیازهایشان صحبت به عمل آورید
- آدمها احساسات خود را راحت نشان نمی دهند..... آنها را تشویق کنید.
- آدمها دوست دارند موفق باشند به آنها کمک کنید برنده شوند.

۳- بدون چشم داشت به دیگران احترام بگذارید اما احترام دیگران را کسب کنید.

✚ مطمئن باشید اگر شما به دیگران احترام بگذارید آنها نیز کم کم همین کار را در مورد شما خواهد کرد.

✚ باید مطمئن شوید که کمک به دیگران را ابزار پیشرفت خود قرار نمی دهید.

۴- افزودن به ارزش دیگران را جزء تعهدات خود قرار دهید. پس:

✚ توانایی های دیگران را کشف کنید

✚ به دیگران در کشف توانایی هایشان یاری دهید

✚ به دیگران در گسترش توانایی هایشان کمک کنید.

۵- برای با ارزش ترین ارتباطات خود (خانواده) و سایر ارتباطات ارزشمند، وقت اختصاص دهید

۶- از خدمت به دیگران همواره احساس خوشنودی کنید

✚ افزودن ارزش به دیگران بزرگترین کاری است که می توانیم در زندگی خود انجام دهیم.

۷- بیان کردن عشق، قدردانی و تحسین

۱۰- سخاوت

بزرگی هر فرد نه با درپافت های او، بلکه با بخششهاپش زعرپف می شود

اگر می خواهید به یک فرد سخی تبدیل شوید و سخاوت را بخشی از زندگی روزانه خود کنید کارهای زیر را انجام دهید:

۱- از پول خود به دیگران بخشش کنید..

۲- خود را وقف دیگران کنید.

✚ ارزش وقت و توجه شما فراتر از پولتان است.

✚ شما با دریغ نکردن خود از دیگران، بخشش را به حد اعلای خود می رسانید.

✚ هدف زندگی برنده شدن نیست. بلکه رشد کردن و سهیم شدن با دیگران است.

۳- برای سخاوت منتظر کامیابی ها نباشید

✚ یکی از صحبت های شایع مردم این است که اگر روزگاری ثروتمند شوند آنگاه سخاوت خود را در

زندگی اعمال خواهند کرد. این مردم در واقع خود را گول می زنند. چون سطح درآمد مردم و

شوق بخشش هیچ ربطی به هم ندارد.

۴- هر روز در پی یافتن مردم نیازمند باشید

✚ هر کار خوبی که می توانی انجام بده، به هر کس که می توانی، به هر طریق که ممکن است و تا

حد امکان

۱۱- ارزش ها

هما فقط یک بار زندگی می کنبد اما اگر درست زندگی کنبد همپن یک بار کافی است

با شناخت ارزش هایتان و عمل هر روزه به آنها، شما هرگز در انتهای زندگی با ندامت روبه رو نخواهید بود. توصیه های زیر برای شروع کار به شما کمک می کند.

۱- فهرستی از ارزش های پسندیده تهیه کنید.

✚ مثلاً "صداقت، روراستی، سخت کوشی و... که برای هر کس می تواند متفاوت باشد

✚ ارزش های خود را اولویت بندی کنید و ببینید کدامیک واقعاً "بیانگر حقیقت وجودی شماست.

۲- ارزش های پسندیده خود را بپذیرید

۳- برای کاربرد روزانه آن ارزش ها تصمیم گیری کنید.

هر روز شکاف میان ارزش ها و اعمالتان را بررسی و در صدد پر کردن شکاف ها باشید.

۴- اعمالتان را تحت کنترل ارزشهایتان قرار دهید نه احساساتتان

✚ اگر سلامتی یکی از ارزش های شماست آیا ورزش را حتی در صبح هایی که بی حوصله هستید

رها خواهید کرد؟

۱۲- رشد

شما باید برای رشد و بهبود هر روزه خود برنامه ریزی کنید.

۱- به این پرسش پاسخ دهید: توانایی های من در چه زمینه ای است؟
کدام موهبت و استعداد وجودی شماست که منتظر روزی است که کشف شود و پرورش یابد؟

۲- برای تغییر متعهد شوید.

برای شکوفا شدن استعدادها لازم است که به تغییر متعهد باشید.

۳- برای رشد، اهداف را تعیین کنید.

یک برنامه جامع رشد داشته باشد

بر بخش هایی تمرکز کنید که در آنها تواناترید

در بخش هایی رشد کنید که از لحاظ شخصی و حرفه ای بر ارزش شما می افزاید.

۴- لذت بردن از مسیر را بیاموزید.

اگر مقصد برایتان جاذبه دارد اما نمی توانید از مسیری که به آن می رسد لذت ببرید، عاقلانه است که برای اطمینان از درستی اولویتهایتان، آن را بازنگری کنید.

۵- خود را در محیط رشد قرار دهید.

حتی در خانواده نیز فضای رشد را خلق کنید

۶- بایگانی کردن و استفاده از آموخته ها

خیلی از مطالبی را که می خوانید و مفیدند را یادداشت کنید

وقتی کاری می کنید و ایده ای به ذهنتان می رسد آن را یادداشت کنید.

۷- تخصیص وقت برای رشد بر اساس برنامه جامع رشد خود