

خلاصة كتاب

مدیریت بر خود

هیرم اسمیت

مترجم: مهندس کمال هدایت

نشر فرا

زمستان ۸۲

## مدیریت بر خود

### مقدمه

همه مدیران با مفاهیم مدیریت و چگونگی کاربرد و نحوه استفاده از آن آشنایی دارند. درباره تعریف مدیریت نظریات متفاوتی وجود دارد. طیف گسترده تفکر مدیریت بسیار وسیع است. پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیک قرن بیستم و ابتدای قرن بیست و یکم شامل مدیریت نیز می‌شود. و شاید بتوان گفت که آهنگ پیشرفت تکنیک‌های مدیریت نسبت به سایر علوم سریع‌تر بوده است. می‌دانیم که یکی از شاخصه‌های معرف مدیریت بهره‌وری، استفاده صحیح و مطلوب از منابع در اختیار، به عنوان ورودی‌های سازمان است. این منابع شامل نیروی انسانی، مواد، ماشین‌آلات، پول، روش، تکنولوژی، اطلاعات، بازار و ... می‌گردد ولی آنچه که در میان این عوامل به عنوان حلقه مفقوده قلمداد می‌گردد، مدیریت بر خود یا خود ماست که غالباً به فراموشی سپرده می‌شود.

ما اغلب این بزرگ‌ترین و مهم‌ترین سرمایه زندگی‌مان را، که همانا خودمان هستیم، به دست فراموشی سپرده و از آن غفلت کرده‌ایم.

در این مقاله سعی شده اهمیت مدیریت بر خود بیان و اصول و روش‌های اعمال و اجرای آنکه از شناخت خود، مدیریت بر خود و تحقق آرمان‌ها تشکیل گردیده است، توصیف گردد. این اصول به چهار بخش عمده تقسیم و معرفی می‌گردد:

- ارزش خودشناسی
- چه چیز برای شما مهم است؟
- انجام کارهای مهم
- اهمیت نگاه وسیع‌تر

### بخش اول

#### ارزش خودشناسی

چنین توجیه شده‌ایم که در این عصر قهرمان و قهرمان‌پروری وجود ندارد. این امر نمی‌تواند به صورت اعم قابل پذیرش باشد و مواردی بسیار را می‌توان برشمرد که از این قاعده مستثنی هستند. با یک بررسی سطحی هر فرد می‌تواند که به مواردی برخورد نماید که قهرمانانی توانسته‌اند در زندگی شخصی و حرفه‌ای آنها تأثیر بگذارند. هنگامی که زندگی‌نامه وینستون چرچیل را مرور می‌کنیم، درمی‌یابیم که او یک قهرمان است. قهرمانی که می‌توانیم از او درس خودشناسی بیاموزیم. او در مقطع و برهه‌ای حساس از تاریخ، مقام نخست وزیری انگلستان را به عهده گرفت و با ارزش نهادن بر خود و افکارش، از آن بحران سربلند بیرون آمد و دوره کاری خود را با موفقیت به پایان رسانید.

چرچیل آماده مقابله با همه بحران‌های بالقوه و بالفعل موجود بر سر راه خود بود. عامل اصلی که او را آماده مبارزه با این بحران‌ها می‌کرد، اعتماد به نفس عظیمی بود که در او وجود داشت. او می‌گفت: «مطمئن هستم که نایستی شکست بخورم.» او به خوبی به نیروهایی که در اختیار داشت و منابع عظیمی را که بدان نیازمند بود، می‌شناخت.

شاید این سؤال برای ما مطرح شود که خوب ما که چرچیل نیستیم. بله، این درست است. اما بایستی به این اعتقاد برسیم که فرد فرد ما می‌توانیم با همین درجه اطمینان و آگاهی به توانایی‌های خود دست یابیم.

مطمئناً ما با بحران‌هایی نظیر آنچه چرچیل با آن روبه‌رو بود روبه‌رو نخواهیم شد. اما در مبارزات زندگی به هر صورت که باشد، همه ما این قدرت را داریم که احساسی مشابه داشته از اطمینان، اعتقاد و اعتماد به نفس برخوردار باشیم. وقتی راجع به قهرمانان صحبت می‌کنیم، الزاماً این قهرمانان سیاستمداران یا سیاست‌بازان یا رهبران نیستند. می‌توانیم

از قهرمان در زمینه‌های ورزشی یا فرهنگی یا هنری نیز یاد کنیم که به مکان‌هایی رسیده‌اند که هیچ‌کس تصورش را نمی‌کرده است. در همه این افراد يك نکته مشترك وجود دارد. آنها به‌خوبی خود را می‌شناسند. ارزش‌های خود را درك می‌کنند و قدرت ناشی از این اطلاعات را می‌دانند.

یکی از این افراد مایکل جردن بسکتبالیست معروف است. او به اعتقاد اکثریت کارشناسان و متخصصان، بهترین بازیکن این رشته ورزشی بوده است. او از شرایط فیزیکی بسیار خوبی، که مناسب با این رشته ورزشی است، برخوردار است. اما چرا بازیکنان بسیاری که دارای چنین ویژگی‌هایی هستند، نتوانسته‌اند در حد و اندازه او موفق شوند؟ عاملی که مایکل جردن را از دیگران متمایز می‌سازد، اشتیاق، قطعیت تصمیم و میل به خوب بازی کردن و شناخت ارزش‌های خود است.

نمی‌توان بازی مایکل جردن را مشاهده کرد و به قدرت اراده و مصمم بودن او برای خوب بازی کردن پی نبرد. و مطمئناً همین اشتیاق و عزم راسخ است که باعث شده او به موفقیت‌هایی برسد که برای بسیاری از کارشناسان و متخصصان حیرت آور و باورنکردنی است.

در همین‌جا به وجوه اشتراك بين وينستون چرچیل و مایکل جردن پی می‌بریم. این دو نفر به همه ثابت کردند که دارای خصوصیات لازم بوده، خود و ارزش‌های خود را به‌خوبی شناخته و دقیقاً می‌دانند که هدف‌شان چیست و می‌خواهند به کجا برسند. اینها علت قهرمان بودن این دو نفر است و باعث به وجود آمدن احترامی است که همگان، حتی سخت‌ترین رقبایشان برای آنها قائل بوده و هستند.

#### مادر ترزا

همه مادر ترزا را می‌شناسند. او راهبه‌ای از هندوستان بود که در ۱۹۹۷ پس از عمری خدمت به فقرا و نیازمندان درگذشت. او چه کرد که به چنین معروفیتی رسید؟ اگر خواسته باشیم جمع فعالیت‌ها و کارهایی که او در طی زندگی خود انجام داده در يك کلمه خلاصه کنیم، باید بگوییم "خدمت".

او می‌گوید: «من دریافتم که به من رسالتی واگذار شده که از بیماران و کسانی که در شرف مرگ هستند، از گرسنگان، برهنگان و بی‌پناهان مراقبت کنم.» مادر ترزا این مأموریت را با عزمی راسخ و اراده‌ای محکم تلقی و آن را به انجام رسانید. آنچه را می‌توان در مادر ترزا دید و از آن به عنوان يك الگوی مشترك با دیگر قهرمانان یاد کرد این است که او: می‌دانست که چیست، چه چیزی برایش اهمیت دارد، موقعیتش چیست، به سویی چه هدفی حرکت می‌کند و چه هدفی را در جهان محقق خواهد کرد.

چرا مادر ترزا به عنوان يك سمبل و الگو تعیین شده است؟

پاسخ به این سؤال در يك کلمه خلاصه شده است و آن "استمرار" است. مادر ترزا با اراده‌ای استوار، عزمی راسخ، به صورتی مستمر و بی‌وقفه، راهی را انتخاب کرد که اعتقاد داشت رسالتش پیمودن این راه است و در این مهم، به هیچ وجه به دنبال منافع شخصی نبود.

شخصیت مادر ترزا به تدریج جهانی شد. مردم جهان می‌دیدند که برخلاف بسیاری از افراد که اعتقاد داشتند مشکلات بسیار است و ما نمی‌توانیم درصدد حل آنها برآییم، مادر ترزا، این راهبه کوچک اندام و پرتحرک، این مهم را به انجام رسانید و عمر خود را وقف کمک به محرومان در گوشه و کنار دنیا نمود. او در تمام زندگی می‌دانست که چه چیزی برای او مهم است و کاری در مورد آن انجام دهد.

هدف این نیست که دقیقاً از زندگی قهرمانان الگوبرداری شود، بلکه هدف آن است که با نگاه کردن به زندگی آنان در ما این اشتیاق به وجود آید که از توانایی‌هایمان به نحو احسن استفاده کنیم. همواره خودت باش اما در حد کمال.

افرادی که به نظر می‌رسند همه چیز را با هم دارند، عموماً خوش‌بین هستند. دارای آرامش درونی بوده و در اکثر مواقع به هدف‌های روحی، احساسی و یا فکری خود

می‌رسند. همه افراد مشخصه‌های لازم را ندارند اما بعضی ویژگی‌هایی دارند که به نظر می‌رسد در همه افرادی که همه چیز را با هم دارند مشترک باشد:

شناخت خود: می‌دانند که هستند، ضعف و قوت‌شان چیست، توانایی‌های آنها کدام است و چطور باید آن را انجام دهند. این آگاهی به آنها کمک می‌کند که کارهای خارق‌العاده‌ای را حتی در زمانی که از نظر جسمی (مانند مادر ترزا) ضعیف باشند، انجام دهند.

اطمینان: ترس برای آنها مفهومی ندارد. وینستون چرچیل از صمیم قلب اعتقاد داشت که شکست نخواهد خورد.

آگاهی به ارزش انسان‌ها: توجه آنان به افرادی است که به آنها کمک کرده‌اند نه به خودشان.

احساس اضطرار: بی‌صبری در مورد کاری که انجام می‌دهند. این‌گونه افراد نمی‌توانند منتظر طلوع آفتاب روز بعد باشند.

حس دِارا بودن مأموریتی شخصی: آرمان‌گرا و دارای اشتیاق برای رسیدن به آن هستند و تمام هم و غم خود را به آن اختصاص می‌دهند.

جاذبه شخصی: افراد را جذب می‌کنند.

آگاهی به ارزش خود: خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند و تمام تمرکزشان بر توانایی‌هایشان است.

مداومت در مسیر: افکار و ایده جدید، آنها را از مسیر منحرف نمی‌کند و مداوماً به سمت تحقق مأموریت شخصی‌شان در حرکت هستند.

آرامش رفتار: معمولاً قادرند در موقعیت‌های بسیار بحرانی خود را نجات دهند.

اعتقاد اکثریت افراد بر این است که در زمان‌های گذشته انسان‌ها اوقات بیشتری برای انجام کارهایشان داشتند. اما هنگامی که از آنها سؤال می‌شود خوب، چقدر بیشتر از امروز وقت داشتند؟ معمولاً در جواب چیزی ندارند که بگویند. تنها تفاوتی که بین امروز و صدسال قبل وجود دارد این است که ما با گزینه‌های بیشتری برای پرکردن وقت خود مواجه هستیم. یکی از دلایل مهم این موضوع انجام سریع‌تر کارهاست.

صدسال پیش مردم آمریکا زمان طی کردن عرض آمریکا را از سه هفته با درشکه، به یک هفته مسافرت با قطار کاهش داده بودند. امروزه می‌توان از نیویورک تا سانفرانسیسکو را در چهارساعت و نیم با سرعت ۱۰۰۰ کیلومتر طی کرده در این مدت شام خورد و فیلم سینمایی هم تماشا کرد.

جامعه امروز شتاب بسیار زیادی پیدا کرده است و به دنبال این شتاب ما امور را سریع‌تر انجام می‌دهیم.

رالف کیز محقق و نویسنده، در کتابی تحت عنوان *زمان قفل شده (Timelock)* می‌گوید که در زمان قفل شده حتی اضافه کردن یک ثانیه به برنامه‌های تعیین شده و فشرده شده افراد عملی نیست.

دردو دهه قبل آماده کردن و چاپ یک طرح گرافیکی بسیار زمان بر بود. اول می‌بایست برآورد شود که چه فضایی از صفحه کاغذ باید به این منظور اختصاص یابد. پس از آن اندازه حروف متن برای تایپ تعیین شود. طول خط، فواصل بین پاراگراف‌ها و مواردی این قبیل مشخص شود. سپس طرح توسط تایپست‌ها اجرا می‌شد. آن گاه برای حصول اطمینان از درستی آن بایستی آن را با چسب در محل مورد نظر در طرح چسباند. اگر همه چیز به‌درستی انجام شده بود، متن به اندازه محلی بود که برای آن در نظر گرفته شده بود. وگرنه می‌بایست به‌دقت آن را اندازه نمود و مجدداً چسباند و یا اینکه دوباره کار را از ابتدا شروع کرد.

اما حالا همه چیز تغییر پیدا کرده است. تمام کارهای یاد شده را در ظرف چند دقیقه و با استفاده از کامپیوتر شخصی می‌توان انجام داد.

مسئله اینجاست که چون شما کارها را سریع‌تر انجام می‌دهید، مشتریان از شما انتظار دارند که کار را در فرصتی تحویل دهید که چند سال پیش غیر ممکن به نظر می‌سید.

علیرغم آنکه زمان زیادی صرفه‌جویی شده، باید در زمان باقی مانده کار بیشتری انجام دهید تا به اهداف تعیین شده برسید. امروز عجله به مراتب بیشتر از زمانی است که کارها زمان‌بر بودند. حتی وقت فکر کردن به کارهایی که در حال انجام آن هستیم، نداریم و نمی‌توانیم به خود اجازه دهیم که راجع به مسائل طراحی فکر کنیم و شاید راه بهتری پیدا کنیم.

حتی در زمان‌های مرخصی و استراحت نمی‌توانیم ارتباطات را قطع کنیم. زیرا تکنولوژی این موقعیت را به وجود آورده که حتی در دورافتاده‌ترین نقاط به تلفن همراه جواب دهیم. به نظر می‌آید چون این تکنولوژی وجود دارد، بایستی از آن بهره برد. ما همه بیش و کم جملاتی از این قبیل را در طول زندگی به کرات گفته‌ایم:

- روزی کتابی خواهم نوشت،
  - روزی به سفر دور دنیا خواهم رفت،
  - روزی اثری هنری خلق خواهم کرد و یا
  - یک روز، یک سال از عمر خود را وقف کمک به مردم خواهم کرد.
- تقریباً همه ما راجع به کاری که روزی می‌خواهیم انجام دهیم، خیال‌پردازی کرده‌ایم. اما دقت کنید که هر وقت با جملات فوق مواجه شدید، بدانید که با نشانه‌ای از آنچه برایتان مهم است روبه‌رو شده‌اید.

زمانی زندگی واقعاً معنی پیدا می‌کند که ما به این سؤالات پاسخ دهیم:

- چه چیزی واقعاً برای من مهم است؟
- به دنبال تحقق کدامیک از اهدافم هستم؟
- چه میراثی از خود می‌خواهم به جا بگذارم؟

اصلی‌ترین هدف این مقاله این است که به ما کمک کند فاصله و شکاف آنچه که بایستی انجام می‌گرفت، با چیزهای انجام شده را از بین ببریم و این ایده را به خاطر سپرده و در حافظه‌مان حک کنیم. هر روز به هنگام بیدار شدن از خواب بپرسیم:

«امروز برای کم کردن فاصله چه انجام می‌دهم و با آنچه به‌راستی برایم مهم است چه خواهم کرد؟»

### بخش دوم

چه چیز برای ما مهم است

بایستی درک کنیم چه چیزی برایمان مهم است.

بالاترین اولویت‌ها در زندگی ما چیست؟ به عنوان یک شهروند با ارزش‌ترین حقوق هر یک از ما کدام است؟ چه چیزی ارزش آن را دارد که به خاطرش بجنگیم؟ و برای چه هدفی باید از جان خود بگذریم؟

تک آن افراد می‌توانند اصولی اساسی برای خود وضع کنند تا دریابند که چه چیزی برای آنها مهم است. این اصول نباید از کلمات پیچیده تشکیل شده باشد. این اصول باید نشان‌دهنده شخصیت شما باشد. بیان‌کننده احساس شما نسبت به مسائل مختلف زندگی و وقایع باشد. این فرآیند از سه عنصر: مأموریت، نقش و ارزش تشکیل گردیده است. این سه عنصر در پیدا کردن چیزی که واقعاً برایتان مهم است، به شما کمک می‌کند. هر کدام از ما در زندگی با نقش‌های متفاوتی روبه‌رو هستیم (اختیاری یا اجباری). این نقش‌ها بر روی ارزش‌ها اثر می‌گذارند و از آنها اثر می‌پذیرند. از طرفی هم نقش‌های ما و ارزش‌های بنیادین ما بر برداشت‌مان از مأموریت شخصی‌مان در زندگی اثر می‌گذارند (و اثر می‌پذیرند). درک این ارتباطات سه‌گانه و نحوه تعامل و اثرگذاری متقابل آنها بریکدیگر به ما کمک می‌کند که بدانیم:

چه کسی هستیم و

چه چیزی برای ما پراهمیت‌ترین است.

اگر زمانی را صرف شناسایی، تدقیق و نوشتن ارزش‌های اساسی خود کنیم، این ارزش‌ها می‌توانند کمک زیادی برای تعادل در زندگی به ما بکنند. بایستی به خاطر داشته باشیم که این سه پایه و یا معادله سه‌تایی بیان‌کننده اصولی واحد هستند. هر سه عنصر بایستی بر زمین محکم باشند تا بتوان به آن تکیه کرد. برای به دست آوردن تعادل در زندگی و کنترل آن باید هر سه عنصر فعال باشند.

هر نقشی که به عهده تو واگذار می‌شود آن را خوب انجام بده  
نقش‌ها کدامند؟

ما به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه نقشی را به عهده می‌گیریم. در هر صورت نکته مهم این است که این نقش‌ها همگی واقعی هستند و به همین دلیل باید به هر حال به نحوی با آن کنار بیاییم.

چه خواهیم چه نخواهیم ما از بدو تولد به عضویت چهار سازمان مهم درآمده‌ایم: عضوی از مجموعه‌ای به نام کره زمین؛ در این عضویت فراگیر ما و بقیه موجودات هر کدام نقشی به عهده داریم که بایستی این نقش‌ها محترم شناخته شده و با این نقش‌ها برخوردی آگاهانه شود. در غیر این صورت زندگی بر روی کره خاکی را ناممکن می‌سازد. دومین نقش به عنوان عضویت در جامعه بشری به عهده ما واگذار می‌شود. برای اینکه جامعه بشری بتواند به کار خود ادامه دهد، هر کدام از ما دارای نقشی هستیم. بسیاری از این نقش‌ها در طی هزاران سال متحول شده است. برخی از این نقش‌ها به دلیل نیاز افراد به یکدیگر در جهت منافع عمومی به وجود آمده است. برخی دیگر از نقش‌ها در نتیجه متفاوت بودن افراد با یکدیگر و متنوع بودن نیازمندی‌هایشان است.

سومین نقش عضو بودن در خانواده است. همه ما پدر و مادر و یا احتمالاً خواهر و برادر داشته و داریم که تشکیل خانواده می‌دهند. ما در رابطه با کره خاکی و جامعه بشری ممکن است به طور مستقیم مرتبط با نقش‌های خود نباشیم، اما همه ما نقشی مهم به عنوان فرزند، خواهر یا برادر، دایی یا خاله و دیگر نسبت‌ها داریم.

چهارمین نقش، نقشی است که عضویت در نهادها و گروه‌ها به ما می‌دهد. به طور مثال محلی که در آن زندگی می‌کنید، محل کار، شهر، منطقه، استان و در نهایت کشور. این عضویت‌ها و نقشی که از آنها حاصل می‌شود، زمانی به‌خوبی قابل درک است که زندگی شخصی فرد و شخصیت خاص او نیز در این تعریف لحاظ شود. هر فرد موجودی منحصر به فرد است، شما حتی با خواهر و برادر خود متفاوت هستید. علاوه بر این، ترکیب محیط زندگی و تجارب شخصی در شکل‌گیری هر فرد نقش به‌سزایی دارد و شخصیت منحصر به فردی را به وجود می‌آورد. درک و فهم این خصوصیات منحصر به فرد قدم بسیار مهمی در فرآیند شناخت عمیق از خود و به دنبال آن شناسایی و اقدام در جهت آن چیزهایی است که واقعاً برایمان مهم است.

عنصر بعدی در پیدا کردن چیزی که واقعاً برایمان مهم است، ارزش‌های اساسی است. این ارزش‌ها در مرکز آنچه ما هستیم قرار دارند و به همین دلیل تعریف دقیق آن مشکل است. بهترین تعریف برای ارزش‌های بنیادین یا اساسی عبارت است از: «چیزهایی که به اعتقاد ما بیشترین اهمیت و بالاترین اولویت را در زندگی‌مان دارند.»

بدیهی است که این ارزش‌ها در بین افراد مختلف متفاوت است. هر چه قدر بتوانیم ارزش‌های بنیادین خود را به دقت تعیین کنیم، به همان اندازه نیز می‌توانیم خود را کاملاً بشناسیم.

چهار قانون طبیعی درباره ارزش‌های بنیادین

درک این قوانین طبیعی به ما کمک می‌کند که علت رنج و ناخشنودی خود را، در زمانی که زندگی‌مان در تعارض با ارزش‌هایمان قرار می‌گیرد، دریابیم.

قانون اول: هر يك از ما داراي ارزش‌هاي دروني هستيم كه به شدت بر عملکرد و رفتار بيروني ما اثر مي‌گذارد.  
 قانون دوم: در حقيقت ادامه قانون اول است. نهاد و طبيعت انسان به دنبال آن است كه اعمال و رفتار ما منطبق و همساز با ارزش‌هاي عميق بنيادي‌مان باشد.  
 قانون سوم: با شناسايي و دقت بخشيدن به ارزش‌هاي بنيادين خود، مي‌توانيم از قدرت حاصل از آن براي افزايش ثمربخشي خود استفاده كنيم.  
 قانون چهارم: زماني كه اعمال ما با ارزش‌هاي بنيادين‌مان سازگار است احساس صفا و آرامش دروني خواهيم كرد. آرامش دروني يكي از اهداف اساسي زندگي است. به ويژه در روزگاري كه ما در آن زندگي مي‌كنيم.

ارزش‌هاي بنيادين خود را شناسايي كنيد

هر چه را كه براي‌تان مهم است، به صورت فهرست‌وار بنويسيد. آنها ممكن است افراد مختلف، فعاليت‌هاي گوناگون، محل‌هاي متفاوت و يا حتي احساسات متنوع باشند. به دنبال چيزهايي باشيد كه واقعاً ارزش‌هاي بنيادين شما هستند. نمي‌دانيد از كجا شروع كنيد. تصميم‌گيري براي ارزش‌هاي بنيادين دشوار است. سؤالات زير شايد بتواند كمك كننده باشند:

- در ارتباط با نقش‌هايي كه در زندگي به عهده دارم چه چيزي مهمتر است؟
- کدام افراد، فعاليت‌ها و چيزهاي ديگر واقعاً براي من مهم هستند؟
- اگر تحت فشار و اجبار براي انجام دادن كاري نباشم، دلم مي‌خواهد چه كاري انجام دهم؟
- اگر فقط شش ماه از زندگي‌ام باقي مانده بود در آن مدت چه مي‌كردم؟
- دلم مي‌خواهد كارنامه اعمال من حاوي چه نكاتي باشد؟
- توانايي‌ها و قابليت‌هاي خاص من کدامند؟ چه كاري را واقعاً خوب انجام مي‌دهم؟
- در تعامل با ديگران از چه چيز بيشتر لذت مي‌برم؟
- آيا چيزهايي هستند كه يك نداي دروني مرا به انجام آنها فرا مي‌خواند؟
- در زمان‌هايي كه بالاترين احساس آرامش دروني و سازگاري با خود را دارم به چه كاري مشغول هستم؟
- به صورت مستمر و پيوسته با خود فكر مي‌كنم كه بالاخره يك روز چه كار خواهم كرد؟
- براي چه چيزي حاضرم زندگي خود را بدهم؟

پس از پاسخ دادن به سؤالات فوق به سؤال زير نيز جواب دهيد:

• چه چيزي باعث درد و رنج من مي‌شود؟  
 در مقابل ارزش‌هاي بنيادين كه مشخص کرده‌ايد، يك "چرا" بگذاريد و پاسخ‌هاي خود را يادداشت كنيد. اولين نكاتي را كه به ذهن‌تان مي‌آيد، يادداشت كنيد و به احساساتي كه برخاسته از پاسخ‌هايتان است توجه نماييد.

سؤالات شما درباره ارزش‌ها مي‌تواند شبیه موارد زير باشد:

- چرا من اين قدر وقت صرف اين فرد، اين فعاليت و اين چيز خاص مي‌كنم؟
- چرا من اين قدر نسبت به اين ارزش خاص اهميت قائلم؟
- چرا پول خود را صرف موارد مرتبط با اين ارزش مي‌كنم؟
- چرا اين قدر از توان و انرژي خود را صرف اين پروژه، رابطه و يا فعاليت مي‌كنم؟
- چرا اين قدر كم وقت صرف اين ارزش مي‌كنم؟ آيا اهميت آن معادل موارد دي كه اين قدر وقت و انرژي صرف آنها مي‌كنم نيست؟ و يا اينكه واقعاً مهم است اما تحت‌الشعاع موارد اضطراري و تعهدات ديگر قرار گرفته است؟

زمانی که به ارزش‌های بنیادین خود نگاه می‌کنید، تلاش کنید به فهرست فشرده‌ای دست یابید که در مورد آنها بتوانید به صراحت بگویید: «بله این چیزهایی هستند که به‌راستی برای من اهمیت دارند و من آماده هستم که وقت، پول و انرژی خود را صرف آنها کنم».

در این صورت توانسته‌اید ارزش‌های اساسی و بنیادین خود را مشخص کنید.

مأموریت شما در زندگی‌تان چیست؟

هنگامی که در زندگی آرمان و هدفی وجود نداشته باشد، در حقیقت گمراهیم و خود را از بین می‌بریم. در حالتی که هیچ چشم‌اندازی برای زندگی، شغل، خانواده و شخص خودتان نداشته باشید، زمانی است که زندگی شما را مه گرفته است.

کمبود چشم‌اندازی آرمانی باعث ناتوانی جسمانی و روانی خواهد شد. اما در لحظه‌ای که چشم‌انداز آرمانی زندگی خود را بنا کنید توان و انرژی به زندگی شما بازخواهد گشت. بی‌صبرانه منتظر صبح هستید، دقیقاً می‌دانید به کجا می‌روید و چرا کاری را انجام می‌دهید. زندگی زمانی که با آرمان توأم باشد حالتی از اضطراب به آن اضافه خواهد شد. انتظاری بی‌صبرانه برای زندگی. افراد بزرگ و موفق مانند وینستون چرچیل این حالات را تجربه کرده‌اند.

بیانیه مأموریت شخصی خود را بنویسید

قدم سوم همان‌طور که اشاره شد، پس از نقش‌ها و ارزش‌های بنیادین مأموریت شخصی در زندگی می‌باشد. بلندی و کوتاهی این بیانیه مهم نیست. مهم آن است که این بیانیه بیان‌کننده مأموریت شما در زندگی‌تان باشد.

سعی کنید هنگام تهیه بیانیه مأموریت شخصی، ویژگی‌های زیر در آن لحاظ شده باشد:

- برخواسته از عمیق‌ترین و پاک‌ترین نهاد وجود شما بوده و ارتباطی تنگاتنگ با زندگی درونی شما داشته باشد.
- بیان‌کننده نکات منحصر به فرد شما بوده و ظرفیت شما را نشان دهد.
- مبتنی بر اصول والا بوده و اهدافی بلند را دنبال کند.
- دربرگیرنده ابعاد فیزیکی، روحی، روانی و اجتماعی باشد.
- کیفیت زندگی را ارتقا دهد.
- هم‌آرمانی بوده و نیز ارزش‌ها را حفظ کند.
- بیان‌کننده تعادلی پایدار بین شما، خانواده، کار، اجتماع و دیگر نقش‌های شما باشد.
- در شما ایجاد انگیزه کند.

در بیانیه مأموریت شخصی بعضی از افراد نکات مفیدی وجود داشته که اهم آنها به قرار زیر هستند.

- ایجاد نشاط
- تحصیل آرامش
- به وجود آورنده تفاوت و تمایز
- ایجاد و به ثمر رساندن خانواده‌ای خوب
- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- بهتر کردن زندگی دیگران
- الگو شدن در زمینه حرفه خود
- کسب موفقیت و ثمربخشی در یک زندگی هدفمند



البته گفتن اینکه چه چیزی واقعاً برای ما مهم است کار ساده‌ای نیست، اما اگر بتوانیم این مفاهیم را در چارچوب یک بیانیه بنویسیم، آنگاه معیاری را به وجود آورده‌ایم که تمام فعالیت‌ها و رویدادهای زندگی را به کمک آن اندازه‌گیری و محک بزنیم. این کار می‌تواند برای شما و خانواده‌تان ارزشی برابر قانون اساسی برای یک کشور داشته باشد.

عظیم‌ترین نیرو در خلقت

مقایسه انسان به عنوان یک موجود فیزیکی با اتم.

انسان به عنوان یک موجود فیزیکی دارای روح، روان و احساس است که هسته اتم را نیز تشکیل می‌دهد. یک مخلوق منحصر به فرد. الکترون‌های اطراف انسان عوامل محیطی هستند که کمک می‌کنند انسان کیست و چیست. اولین الکترونی که با سرعت خارق‌العاده به گرد این هسته می‌گردد، نقش‌هایی است که در زندگی به عهده انسان است.

دومین الکترون ارزش‌های بنیادین هستند که به ما کمک می‌کند که نقش‌های خود را ایفا کنیم. سومین الکترون مأموریتی است که ما در زندگی برای خود قائل هستیم. این مدل اتمی تصویری واقعی از انسان است که دقیقاً نظیر اتم در درون آن نیروی خارق‌العاده‌ای نهفته است که می‌توان آن را آزاد کرد.

قدرت عظیمی در روح بشر وجود دارد که باید آن را دریافت و رها کرد. قدرت روح بشر حتی می‌تواند نیروی اتم را هم کنترل کند. نیروی اتم عظیم‌ترین نیروی طبیعت است که فقط یک استثنا دارد و آن نیروی روح بشر است. هر چقدر انسان‌ها به این ساختار اتمی بیشتر پی ببرند، انرژی مثبت بیشتری از خود بروز می‌دهند که منجر به تغییراتی خواهد شد که غیر قابل تصور است.

### بخش سوم

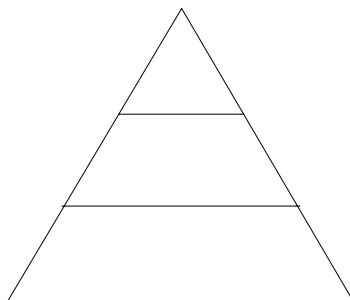
انجام دادن کارهایی که به‌راستی مهم هستند

اگر واقعاً مترصدیم که مأموریت شخصی‌مان تحقق یافته و در راستای آنچه که به‌راستی برایمان مهم است کاری بکنیم، باید زندگی خود را با همان دقت عملی و تلاش حرفه‌ای که برای ساخت هر بنای مستحکم دیگری لازم است، بنا کنیم. برای حصول به این هدف بایستی بستر آن را مهیا کنیم. و این بستر عبارت است از کشف آن چیزی که واقعاً برایمان مهم است.

هرمی که در این زمینه وجود دارد و بایستی براساس آن حرکت کنیم، می‌تواند به شکل زیر باشد.

ما باید مسائل را در ذهن خود پروانیم مثل:

- پاسخ به یک مسئله
- یک سرمایه‌گذاری جدید
- یک خانواده خوشبخت‌تر



زمانی که این مسائل در ذهن ما خلق شد و تصویری آرمانی از آنچه باید انجام شود و نتایج حاصل از آن، در مغز ما به وجود آمد، قادر خواهیم بود که این آرمان را در عمل هم محقق سازیم. برای انجام این مهم بایستی مبادرت به برنامه‌ریزی نمود.

برنامه‌ریزی به مفهوم تعیین توالی رخدادها قبل از اجراست، یا انجام مجموعه‌ای از فعالیت‌ها به منظور رسیدن به یک هدف مطلوب.

همین طور که در فرآیند چیزهایی که برای ما مهم است و شناسایی آن پیش می‌رویم، تصویر روشن‌تری از آن پیدا کرده و می‌دانیم که درباره هر یک چه باید بکنیم. قدم بعدی برنامه‌ریزی خیلی مؤثر است. باید مطمئن شویم اقداماتی که برای چیزهای مهم انجام می‌دهیم خود نیز مهم هستند.

این برنامه‌ها باید به صورت مکتوب باشد چون به ما کمک خواهد کرد که تحقق یافتن آن را به چشم ببینیم. اگر مفاهیم نوشته نشده و به صورت مکتوب در نیاید، مثل این است که یک آرشیو بدون آوردن نقشه‌ها روی کاغذ، یک ساختمان بنا کند. تا زمانی که یک برنامه بدون و مکتوب نداشته باشیم، بسیاری از افکار در مرحله «یک روز بالاخره این کار را انجام خواهیم داد» باقی می‌مانند. به علاوه یک برنامه بدون و مکتوب، قدرت و تعهدی را به وجود می‌آورد که برای شروع کار لازم است.

چگونه بایستی این برنامه‌ها را محقق کرد اقداماتی که تا کنون به هنگام تعیین نقش‌هایمان، ارزش‌های بنیادی‌مان و بیانیه مأموریت شخصی‌مان به عمل آمده، ما را در ساختن اولیه لایه هرم یاری کرده است. کشف اینکه کپی هستیم و چه چیزی برایمان بیشترین اهمیت را دارد. برنامه‌ای که برای دست یافتن به یک و یا چند هدف مهم تدوین می‌شود، دومین لایه هرم را تشکیل می‌دهد.

حالا بایستی به بالاترین سطح هرم رفته و بر مبنای برنامه‌های مشخص عمل کنیم. ما ناچار هستیم که این اهداف جدید، وظایف و فعالیت‌های جدید را با بقیه مجموعه زندگی یکپارچه نماییم و به منظور بهره‌گیری از زمان محدودی که در اختیار داریم، در جهت حل و فصل اولویت‌های مختلف تصمیم‌گیری کنیم. ما بایستی بین اضطرار و مهم فرق و تمیز قایل شویم. بایستی برای انجام این مهم به دو قانون طبیعی ولی کلیدی توجه خاص مبذول شود:

- اولویت‌های ما عبارت از چیزهایی است که واقعاً در زندگی ما مهم هستند
- موارد اضطراری اولویت‌های واقعی ما نیستند، بلکه خود را به عنوان اولویت به ما تحمیل می‌کنند.
- یادآوری این دو قانون در زمانی که کاری را که برایمان مهم است شروع می‌کنیم، اهمیت دارد. موارد اضطراری خواه مهم باشند یا نباشند همیشه هستند و این آمادگی را دارند که ما را، از آنچه برایمان مهم است، منحرف سازند.
- توصیه ما این است که در هر هفته، زمانی را به این امر مهم برنامه‌ریزی اختصاص دهید. در این زمان می‌توان به موارد زیر پرداخت:
- آنچه را که مهم‌ترین است، مرور کنید.
- اهداف بلند مدت مرتبط با آنچه را برایتان واقعاً مهم است، مرور کنید.
- اهدافی را که باید در این هفته به آن رسید و قدم‌هایی را که، در همین مدت، باید برداشته شود، انتخاب کنید.
- رخدادهای خارج از کنترل خود را زمان‌بندی کنید.
- برای سنگ‌های بزرگ برنامه‌ریزی کنید.
- برای بقیه چیزها برنامه‌ریزی کنید.
- پس از اینکه برای تمام هفته برنامه‌ریزی کردید، زمان عمل فرا می‌رسد.

«اجرا» همیشه در لحظه‌ای از زمان رخ می‌دهد که به آن می‌گوییم «الان وقتش است» و درست در همین لحظه است که معمولاً دچار گرفتاری می‌شویم. زمانی که در هر روز اعمال ما بر مبنای تشخیص آن چیزهایی باشد که به‌راستی برای ما مهم هستند، از کارایی بالاتری برخوردار خواهیم بود و احساس موفقیت بیشتری خواهیم کرد. طبیعی است هنگامی که در طول یک هفته اعمال ما برخواسته از آن چیزهایی باشد که برایمان اهمیت

دارند، علاوه بر احساس موفقیت، حالت آرامش درونی نیز نصیب ما خواهد شد.

در پنجره اعتقادات ما چه چیزی قرار دارد؟

هیچ کس نمی‌تواند واقعاً پنجره اعتقادات خود را ببیند، چون این پنجره بخشی نامرئی از وجود ماست. می‌توان گفت که این پنجره در جلو صورت ما قرار دارد. هر بار که ما از جای خود حرکت می‌کنیم، این پنجره هم با ما در حرکت است. ما از درون این پنجره به دنیا نگاه می‌کنیم و آنچه می‌بینیم از درون فیلتر این پنجره عبور کرده است.

پنجره اعتقادات شما همواره با شماست و آنچه را که شما می‌بینید، از صافی خود می‌گذراند، (افسانوسی از داده‌ها و اطلاعات که هر یک از ما روزانه در آن شناوریم) و به ما کمک می‌کند که تصویری از جهان اطراف به دست آوریم.

این پنجره بر نحوه ارزیابی ما نسبت به دیگران، برداشت ما از موقعیت‌های مختلف و حتی احساس‌مان نسبت به خودمان، اثر می‌گذارد و اگر با داده‌ای مواجه شویم که نخواهیم آن را ببینیم و بفهمیم، از پنجره اعتقادمان برای کنار گذاشتن آن استفاده می‌کنیم. نکته مهم و گمراه‌کننده این است که هر کدام از ما پیش‌فرض‌هایی را در این پنجره قرار داده‌ایم و معتقد هستیم صددرصد درست هستند، چه باشند چه نباشند. می‌بینیم پنجره اعتقادات اثری اساسی بر رفتار و کردار ما دارد و به همین دلیل است که تغییر دادن رفتار بسیار مشکل است. پیش‌فرض‌های نادرست در پنجره اعتقادات ما ممکن است مانعی اساسی در راه سازگاری اقدامات ما با ارزش‌های بنیادی‌مان ایجاد کند. تا این نکته را در نیابیم که ما دنیا را از درون پنجره اعتقادات خود می‌بینیم، و این پنجره مدام تجارب ما را از درون فیلتر خود می‌گذراند، فکر می‌کنم که دنیا را همان‌گونه که واقعاً هست می‌بینیم. ما به راحتی ممکن است به خود دروغ بگوییم و احتمال موفقیت خود را کاهش دهیم. مگر اینکه پنجره اعتقاداتمان به راستی منعکس‌کننده واقعیت‌ها باشند. واقعیت‌ها به آن گونه که هستند و نه آن طور که ما دلمان می‌خواهد و یا فکر می‌کنیم باید باشند.

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که باید انجام دهیم احراز اطمینان از تمیز بودن پنجره اعتقاداتمان است و اینکه منعکس‌کننده واقعیت‌های زندگی باشد. این مرحله دشوارترین کاری است که بایستی انجام شود. ممکن است ناچار شویم غرور خود را زیر پا گذاشته و اعتراف کنیم که پنجره اعتقادمان، که بخش عظیمی از رفتار ما متأثر از آن است، در برگیرنده برخی نکات ناصحیح است.

اگر این کار را انجام دهید، اولین و بهترین قدم در رها شدن از پندار و گفتار نادرستی را که سد راه پیشرفت‌تان شده است، برداشته‌اید. در پنجره اعتقادات هر یک از ما تعدادی اعتقاد درست، تعدادی اعتقاد نادرست و برخی اعتقادات قابل بحث (درست یا نادرست) وجود دارد.

همة این باورها بر کردار ما اثر می‌گذارند. واژه‌های درست و نادرست برخاسته از قضاوت‌های اخلاقی‌ماست. اگر باوری منعکس‌کننده قوانین طبیعی و یا حقایق باشد، از آن تحت عنوان "درست" یاد می‌شود و اگر ریشه در حقایق نداشته باشد به آن "نادرست" اطلاق می‌شود. اما باوری که یک قضاوت ذهنی است و یا برخاسته از یک نقطه نظر است، نه درست است نه نادرست. کلید موفقیت در این است که باورهای موجود در پنجره اعتقادات خود را شناسایی کنیم و آنهایی را که نادرست و یا نامناسب هستند تغییر دهیم.

#### بخش چهارم

##### اهمیت نگاه وسیع‌تر

اجرای فرآیند گفته شده نیازمند زمان است، به خصوص هنگامی که مبادرت به انجام کاری می‌کنیم که واقعاً برایمان مهم است. اگر با کارهایی که برایمان مهم است، سازگاری وجود آوریم، به دستاوردی می‌رسیم که دائمی است. و نتیجه محتوم آن آرامش درونی است. نکته مهم این است که قسمت دشوار این کار انجام شده است. نقش‌ها و

ارزش‌های بنیادین مشخص گردیده و بیانیه مأموریت شخصی را نیز نوشته‌ایم. ما اکنون در مرحله‌ای قرار داریم که می‌توانیم تعداد زیادی (و یا تعداد اندکی) از هدف‌های بلندمدت خود را محقق سازیم. ممکن است با موقعیتی مواجه شویم که مسائل مهم از یک طرف و مسائل اضطراری از طرف دیگر به ما فشار بیاورند و ما را به صورت موقتی از آن چیزی که به‌راستی مهم است، باز دارد. اما باید بدانیم که فرآیند در اختیار ما بوده و هر وقت که بخواهیم در حد کمال از آن بهره بگیریم.

در واقع سازمان و کسب‌وکارهایی که این اصول بنیادین را به کار گرفته‌اند، جزو سازمان‌ها و کسب‌وکارهای موفق بوده‌اند. این سازمان‌های آرمان‌گرا می‌دانند که واقعاً کی هستند و چه چیزی باعث موفقیت آنها می‌شود و همانند افراد موفق این سازمان‌ها عملکرد خود را با چیزهایی منطبق می‌سازند که برای سازمان و آینده‌شان مهم است.

سازمان‌ها نیز باید خود را بشناسند

براساس تعریفی قانونی تمامی سازمان‌ها از قبیل شرکت سهامی عام، خاص، با مسئولیت محدود، غیرانتفاعی، اتحادیه، شرکت دولتی و دیگر انواع متداول سازمان، یک شخصیت حقوقی خوانده می‌شوند. به همین دلیل با یک سازمان از نظر قانونی مانند یک فرد حقیقی برخورد می‌شود. وجوه مشابهت بسیاری غیر از مورد فوق بین سازمان و فرد وجود دارد. همانند انسان یک سازمان متولد می‌شود، در طی زمان رشد می‌کند، می‌تواند عمر طولانی داشته باشد. سازمان می‌تواند سالم یا بیمار باشد. برای بقای خود بجنگد. و در جدال‌های اقتصادی و یا سیاسی به جنگ رقبا برود. می‌تواند بخرد و بفروشد، صاحب دارایی شود. از نتایج همه این کارها منتفع یا متضرر شود و بالاخره از بین برود.

دیدیم که هر یک از ما دارای نقش‌هایی در زندگی هستیم که این نقش‌ها به شکلی خودآگاه یا ناخودآگاه به وسیله ارزش‌های بنیادین ما هدایت می‌شوند. و نیز دریافتیم که انسان‌های موفق از نقش‌ها و ارزش‌های حاکم بر آنها شناخت داشته و یک مأموریت شخصی مهم برای خود قائل هستند. همه این موارد در سازمان‌ها مصداق دارد.

نقش‌های آنان عبارت از کارکرد در بازار، ساختار سیاسی و جامعه بشری است. هر سازمانی همچنین دارای ارزش‌هایی است. همانند انسان این ارزش‌ها می‌توانند نیروهای مثبت و یا منفی ایجاد کنند هم برای خود و هم برای خود سازمان و هم برای جامعه بزرگ‌تر. به عنوان مثال، ممکن است کنترل دقیق بر روی افراد و بازار در یک سازمان ارزش تلقی شود، در حالی که سازمان دیگری نوآوری و ریسک‌پذیری را ترغیب نماید. برخی سازمان‌ها برون‌گرایی و مشارکت با جامعه بزرگ‌تر را برای خود یک ارزش به حساب می‌آورند، در حالی که سازمان دیگر درون‌گرایی و تمرکز بر خود را ارزش به حساب می‌آورد. تمام سازمان‌ها دارای نوعی مأموریت و یا آرمان هستند. مأموریت یک سازمان می‌تواند تحصیل سود و سازمان دیگر نجات بشریت باشد، و درست همانند انسان‌ها، سازمان‌ها موفقیت و بهره‌وری را در میزان انطباق و همسازي عملکردشان با نقش‌ها و ارزش‌های بنیادی خود می‌دانند.

سازمانی که دارای آرمان است، به این ایدئولوژی محوری خود پایبند است و به‌ندرت آن را تغییر می‌دهد. ارزش‌های بنیادین در چنین سازمانی یک زیربنای بسیار سخت و محکم را به وجود می‌آورد که با روزها و مدهای مختلف قابل تغییر نیست. در برخی مواقع این ارزش‌ها بیش از یک صد سال پابرجا مانده‌اند.

اگر سازمانی بخواهد موفق شود و بخواهد به آنچه خواسته افراد داخل سازمان است دست یابد، باید به دور هسته سازمانی نقش‌ها، ارزش‌ها و مأموریت متمرکز شود. چنین سازمانی باید پاسخ سؤال‌های زیر را پیدا کند:

- این سازمان چه نقشی (یا نقش‌هایی) را باید در قبال جامعه، کشور، جهان و یا در قبال کارکنان، رهبران، سهامداران و بالاخره مشتریان خود ایفا کند؟
- ارزش‌هایی که مشخص‌کننده تصمیمات و رفتار سازمان در هر یک از نقش‌های فوق

هستند کدام است؟

- مأموریت خاص این سازمان چیست؟ کدام مقصود منحصر به فرد را در جهان دنبال می‌کند؟ چرا زنده است و به کجا می‌رود؟

اگر سازمانی علاقه‌مند باشد که پاسخ سؤالات فوق را بداند و قدرت و انرژی خود را مصروف و متمرکز بر آنها کند، به‌واقع خواهد دید که چگونه واکنشی مشابه با انسان‌ها در سازمان‌ها وجود دارد.

مهم‌ترین چیز تأثیر در دامنه‌ای وسیع‌تر است

زمانی که فرد نسبت به هویت خود آگاه باشد و تصویری نیز، از آنچه که می‌خواهد در زندگی به آن برسد، داشته باشد، مبانی لازم برای رفتن به دنبال رؤیایها برای یک زندگی بهتر را فراهم کرده است.

نمی‌توان به فردی گفت که نقش، اصول بنیادی و مأموریت در زندگی‌اش چه بایستی باشد و یا اینکه با این‌ها چه باید بکند و یا اینکه قلمرو قدرت‌تان باید به چه میزان باشد. هیچ پاسخ درست یا غلطی برای این سؤالات وجود ندارد. اگر شما نلسون ماندلا، جامعه و یا کشور خود بشوید، این امر نشان‌دهنده شخصیت منحصر به فرد شما و پویایی الهام‌برانگیز آن و دستاورد آگاهی از منویات درونی شماست. به همین ترتیب، اگر عقربه قطب‌نمای درونی شما بر روی خانواده و تنی چند از دوستان نزدیک‌تان متمرکز شده است، آن هم بسیار خوب است. در اینجا هم این فرآیند به همان اندازه می‌تواند به شما کمک کند. نکته مهم، اقدام براساس شناخت درست از خود و آن چیزی است که به‌راستی مهم است. مأموریت شما و حیطة قدرت‌تان هر چه می‌خواهد باشد، باز هم شما در اجرای برنامه‌هایتان با چالش‌های جدی مواجه خواهید شد.

بسیاری از افراد هستند که فرآیندهای مندرج در این مقاله را دنبال می‌کنند. برخی به علت آموزشی که در این زمینه دیده‌اند و عده‌ای نیز به شکل کاملاً ابتکاری و بدون اینکه در معرض آموزشی خاص قرار گرفته باشند. این افراد در خانواده خود، در جامعه اطرافشان، در کشورشان، و یا در دنیا تغییراتی به وجود آورده‌اند. برخی از ایشان در کار خود افراد بسیار سرشناسی هستند. اما اکثر آنان مردمی عادی هستند که در زندگی روزمره خود کارهایی خارق‌العاده انجام می‌دهند. کلید موفقیت، در اعمال اثر ارزش‌های بنیادین و مأموریت شخصی در نقش‌هایی است که هر کدام از آنها ایفا می‌کنند. در طی این فرآیند، آنها به دستاوردها و موفقیت‌های عظیمی می‌رسند و به آرامش درونی مورد نظر دست می‌یابند.

زندگی ما در یک قالب سیمانی قرار ندارد

زندگی یک مسافرت است و نه یک مقصد. این تصویری واقعی از زندگی است. زندگی ما مرتباً در حال تغییر است.

تنها چیز ثابت در زندگی تغییر است. این جمله کلیشه‌ای هنوز هم کاملاً درست است. نه تنها زندگی تغییر می‌کند و شما هم تغییر می‌کنید، بلکه تمام مفاهیمی که از آن صحبت کردیم نیز در معرض تغییر هستند. این مطلب بدین معنی است که در طول زمان نقش‌های شما تغییر می‌کنند، ارزش‌های بنیادی‌تان عوض می‌شوند و حتی احساس شما از مأموریت‌تان در زندگی دچار تغییر خواهد شد. بسته به اینکه در چه سن و سالی باشید، تاکنون این تغییرات را تجربه کرده‌اید.

در سن پنجاه سالگی ممکن است شما دیگر نقش پدر یا مادر یک کودک خردسال را عهده‌دار نباشید و یا حتی ممکن است که در نقش یک پدربزرگ یا مادربزرگ قرار گرفته باشید. همچنین شاید شما در مرحله‌ای از زندگی باشید که برخی نقش‌ها کاملاً تفاوت کنند. به عنوان مثال ممکن است شما خود را مکلف به مراقبت از پدر و مادر مسن‌تان بیابید در حالی که پیش از این آنها مراقب شما بوده‌اند. حتی در مورد نقش‌هایی که خود تغییری پیدا نمی‌کنند، ممکن است که اولویت نسبی آنها تغییر یابد.

نقش يك مدير طي سالهايي كه شما آن را به عهده داريد، از اولويت بالايي برخوردار خواهد بود. همچنين نقش يك پدر زماني كه فرزندان شما كوچك هستند نيز بسيار است. اگر چه نقشهاي شما به عنوان يك مدير و يك پدر هيچگاه از زندگي شما محو نخواهد شد، اما ممكن است اهميت خود را، نسبت به ساير نقشهايي كه در زندگي به عهده شماست، از دست بدهند.

ارزشهاي بنيادين شما نيز مي تواند در طي زمان دستخوش تغيير شوند. خواه به خاطر اينكه نقشهاي شما در زندگي تغيير كنند، و خواه از اين رو كه شما نگاه جديدي به زندگي بيابيد و با موقعيتهاي جديد روبه رو شويد. برخي از مواقع تغيير ارزشها به سادگي به اين دليل رخ مي دهند كه شما وارد يك دوره ديگر از زندگي خود شده ايد.

ماموريتهاي شخصي كمتر در معرض تغيير هستند، گو اينكه آنها هم ممكن است در طول زمان تغيير كنند. هر چه كه اين ماموريت را كامل تر تعريف کرده باشيد، احتمال ثابت ماندن آن (و يا تقريباً ثابت ماندن آن) در طول زمان بيشتري است.

نكته مهمي كه بايد به خاطر داشته باشيم اين است كه زندگي در حال تغيير است و به دنبال آن چيزهايي كه براي ما مهم هستند نيز تغيير خواهند كرد. و نكته مهم ديگر اينكه برنامه ريزي کرده و سالي يكبار آنچه را كه در اين فرايند انجام داده ايم، مورد تجديد نظر قرار دهيم. قطعاً از ميزان تغييراتي كه در دوره کوتاه يكساله در زندگي تان حاصل شده است متعجب خواهيد شد. و چقدر خوب است اگر در يكي از اين تجديد نظرهاي ساليانه متوجه شويد كه كار چندان شايسته اي در مورد يكي از نقشها و يا ارزشهاي بنيادين خود انجام نداده ايد؟

زندگي يك فرايند است، نه يك واقعه. ما براي جبران اشتباهات خود موقعيتهاي بسياري خواهيم داشت. اصلاً معني پيشرفت همين است. معني رشد چه به عنوان يك انسان و يا يك سازمان همين است. اگر ما اين آمادگي را داشته باشيم كه از هر شكست براي واقعه بزرگتر بعدي درس بگيريم، خود را براي واقعه بعدي آماده تر خواهيم يافت. اگر اين آمادگي را داشته باشيم كه اين معني را در خود نهادينه كنيم كه تمام تجربه زدن بودن فقط "يك تجربه، يك فرايند و يك مسافرت" است، آن گاه به اتفاقاتي كه در زندگي مان رخ مي دهد، به شكل يك توفان خانمان برانداز نگاه نمي كنيم. قطعاً متوجه خواهيم شد كه اين تجارب هر کدام درسهايي بزرگ هستند.

به جلو برويم اما سعي كنيم كه اشتباهات قبلي را تکرار نكنيم و فرايند زندگي را ادامه دهيم. به خاطر داشته باشيم كه جمع و جور كردن اين فرايند هنگامی كه تصويري آگاهانه از آن سه الكترونها (نقشها، ارزشهاي بنيادين و ماموريت شخصي منحصر به فرد هر يك از ما در زندگي) داشته باشيم، كه به دور هسته اي كه ما هستيم، در حال چرخش هستند. در بسياري از مواقع، اگر بخواهيد موفق شويد، بايد از جاده اي برويد كه كمتر كسي در آن گام گذارده است. ممكن است لازم باشد كه حاشيه امن را رها كنيد. اما با اين كار احساس نشاطي از اين ماجراجويي به شما دست خواهد داد كه متوجه مي شويد بستر مستحكمي كه بر مينا ي آگاهي نسبت به خودتان و چيزي كه به راستي براي تان مهم است ايجاد کرده ايد، تمام تغيير را به وجود خواهد آورد.

زندگي سرشار، پاداشي دروني  
اگر اعمال و رفتارمان را در تناسب با ارزشهاي دروني و شناخت واقعي كه از خود داريم تنظيم كنيم، نتيجه طبيعي آن تحصيل تعادلي خارق العاده در زندگي خواهد بود. احساس آرامش دروني، انرژی فوق العاده، تمرکز و اثربخشي شخصي كه در اين گونه موارد به وجود مي آيند، غنايي به زندگي ما مي بخشد كه تقريباً ما را ناچار از سهيم كردن ديگران در آن مي سازد و اين دقيقاً همان چيزي است كه ما از آن تحت عنوان "زندگي سرشار" ياد مي كنيم.

معني زيستن يك زندگي سرشار چيست؟ در حقيقت آنچه در پشت اين معني نهفته است همان مفهوم تناقض آميزي است كه در اين ضرب المثل قديمي قرار دارد:

«فقط با دهش و بخشش است که ما واقعاً دریافت خواهیم کرد.» زیستن يك زندگي سرشار يعني رفع تمام نیازها (روحي، جسمي، فيزيكي، احساسی و رواني) و كمك به ديگرانکه آنها نیز چنین باشند. منظور از سرشاري و وفور فقط از جنبه مسائل مادي نیست، بلکه مراد ما تمام آن چیزهایی است که شما ممکن است بخواهید. تمام چیزهایی که برایتان بهراستي مهم است. همان طور که قبلاً هم عنوان شد، ترکیب منحصر به فرد نقش‌ها، ارزش‌های بنیادین و مأموریت شخصی شما با هر کس دیگر متفاوت است.

زندگی کردن با ذهنیتی سرشار زمانی که زندگی ما همساز با آنچه بهراستي برایمان مهم است باشد، قدرت درونی ما آشکار خواهد شد. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد يك واکنش زنجیره‌ای شبیه واکنش اتمی پدیدار می‌شود.

ما به دلیل اینکه نیازهای شخصی‌مان برطرف شده، احساسی از آرامش درونی و کسب دستاوردی مثبت خواهیم داشت. از طرفی این احساس باعث خواهد شد که ما با اشتیاقی بیشتر و آمادگی بالاتری به دیگران نیز در جهت رسیدن به زندگی سرشارتر كمك کنیم. زنجیره در جایی تکمیل می‌شود که ما متوجه می‌شویم که با این خدمت به دیگران زندگی خود ما نیز سرشارتر شده است. اگر به زندگی با این ذهنیت نگاه کنید آن‌گاه از وفور و سرشاری بیشتری برخوردار خواهید شد.

پیروزی‌های بزرگ نصیب کسانی نمی‌شود که سریع‌تر از بقیه هستند و یا باهوش‌تر، درخشان‌تر و ثروتمندترند. پیروزی نصیب کسی می‌شود که هر بار که افتاد از زمین برخیزد. تمام چالش در این است که مطالب مندرج در این مقاله دنبال شود.

شخصیت منحصر به فرد خود را بشناسید. نقش‌هایی را که برای شما مهم هستند، مشخص کنید. قانون اساسی شخصی خود را با تشخیص و تبیین ارزش‌های بنیادیتان بنویسید. يك بیانیه مأموریت شخصی سرشار از انگیزه خلق کنید. مأموریتی که همیشه در وجودتان بوده اما هیچ‌گاه آن را بر روی کاغذ نیاورده‌اید. در پایان مطالب زیر را یکبار دیگر به طور جدی مرور و آن را به کار ببندید.

نگاهی جدی به درون خود بیفکنید فرآیندی را که در طی این مقاله معرفی شد، شروع کنید و مقداری از احساس آرامش درونی حاصل از دستاوردهای زیستن همساز را، با آنچه برایتان مهم است، لمس کنید. اگر هنوز این فرآیند را شروع نکرده‌اید، سعی کنید آن را شروع کنید. زمانی که پا در این راه بگذارید، وقایع، تجارب و شناختی در زندگی‌تان به وجود خواهد آمد که اطرافیان‌تان و حتی جهانیان را به حیرت و اخواهد داشت. اما شما می‌دانید که همه اینها چه هستند. آنها نتایج طبیعی زندگی سازگار و همساز با چیزهایی هستند که شما آنها را مهم‌ترین تشخیص داده‌اید.

خداوند آرامش درونی را پاداش تلاش‌تان قرار دهد.