

نگار برخی آیین‌ها در باره این کتاب



آئین زندگی مردمان مؤثر

استفان کاوی

محمد رضا آل یاسین

مترجم: سید علی حسینی

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۵	بخش ۱: ساعت و قطب نما
۱۸	فصل اول: چند نفر تاکنون در بستر مرگ آرزو کرده اند که ایکاش وقت بیشتری را در محل کارشان گذرانده بودند
۲۰	ساعت و قطب نما
۲۲	رویدادهای بیدارکننده
۲۳	سه نسل از مدیریت زمان
۲۴	نقاط ضعف و قوت هر نسل
۲۹	ببینید تا به دست آورید
۳۲	نیاز به نسل چهارم
۳۴	فصل دوم: اعتیاد به فوریت
۳۵	فوریت
۳۶	برداشت «فوریت» را در زندگیتان بیازمایید
۳۷	اعتیاد به فوریت
۴۰	اهمیت
۴۴	برداشت اهمیت
۴۵	پرسشهای مردم در باره ماتریس
۴۷	در دورترین نقطه پیچیدگی
۵۰	فصل سوم: زندگی کردن، دوست داشتن، یادگرفتن و یادگاری ارزشمند به جای گذاشتن
۵۰	۱- تحقق چهار نیاز و قابلیت انسان
۵۳	همکوشی و توازن میان چهار نیاز
۵۶	مشعل درون
۵۸	۲- واقعیت اصول «شمال حقیقی»
۶۰	چه چیزهایی اصول نیست
۶۳	اصول چیست: قانون کشت و درو
۶۶	پندارهای باطل در برابر واقعیت ها
۶۹	۳- نیروی بالقوه چهار موهبت یکتای بشری
۷۲	چگونه موهبت های یکتای بشری تان را تقویت کنید

فروتنی اصول ۸۵

حکمت به سوی نسل چهارم ۸۶

بخش ۲: کار اصلی آن است که کار اصلی را کار اصلی حفظ کنید ۸۹

فصل چهارم: چگونه نخست امور نخست را قرار دهیم ۹۱

برنامه‌ریزی هفتگی ۹۳

گام اول: به بینش و رسالت خود متصل شوید ۹۴

گام دوم: شناسایی نقش‌ها ۹۸

گام سوم: در هر نقش اهداف مربع ۲ را انتخاب کنید ۱۰۴

گام چهارم: تهیه چارچوبی برای تصمیم‌گیری هفتگی ۱۰۷

گام پنجم: به کارگیری تمامیت وجود در هر لحظه ۱۱۵

گام ششم: ارزیابی ۱۲۰

برداشت و فرآیند ۱۲۱

فصل پنجم: جاذبه نگرش ۱۲۲

نگرشی که فراتر می‌رود و دگرگون می‌کند ۱۲۵

آفرینش یک شعار رسالت نیرومند و زندگی با آن ۱۲۷

به کارگیری قوه تجسم خلاقه ۱۲۸

دسترسی به نهانی‌ترین بخش وجود ۱۳۰

ویژگیهای شعار رسالت نیروبخش ۱۳۳

پیروی از شعار رسالت در هر لحظه ۱۳۵

میراث نگرش ۱۳۷

فصل ششم: توازن نقش‌ها ۱۳۹

توازن چیست؟ ۱۴۱

آفرینش همکوشی در میان نقش‌ها ۱۴۴

سه برداشت که توازن را تقویت می‌کند ۱۴۷

برنامه‌ریزی مربع ۲ توازن را پرورش می‌دهد ۱۵۵

توازن به فراوانی منجر می‌شود ۱۵۸

فصل هفتم: قدرت اهداف ۱۶۰

کانونهای درد و رنج ۱۶۱

برداشت از حساب تمامیت وجود ۱۶۱

استفاده از چهار موهبت یکتای بشری ۱۶۵

چگونگی تعیین اهداف مبتنی بر اصول و دستیابی به آنها ۱۷۴

ویژگیهای اهداف مؤثر هفتگی ۱۷۸

اعتماد و شهامت ۱۸۱

فصل هشتم: چشم انداز هفته ۱۸۳

سه چشم انداز عملی ۱۸۵

تفاوت ناشی از چشم انداز وسیع ۱۹۷

فصل نهم: تمامیت وجود در لحظه انتخاب ۱۹۹

لحظه انتخاب ۲۰۲

تصمیم مبتنی بر اصول ۲۰۳

چگونه می‌توانیم به انتخاب مان عمل کنیم ۲۰۷

تربیت قلب ۲۱۶

نتایج زندگی با وجدان ۲۲۱

فصل دهم: یادگیری از زندگی ۲۲۵

ارزیابی: بستن حلقه ۲۲۶

چگونه هفته‌تان را ارزیابی کنید ۲۲۸

هفته به عنوان بخشی از کل بزرگتر ۲۲۹

نیروی فرآیند ۲۳۰

بخش ۳: همکوشی اتکای متقابل ۲۳۳

فصل یازدهم: واقعیت دارای اتکای متقابل ۲۳۶

برداشت استقلال ۲۳۸

بهای برداشت مستقل ۲۳۹

برداشت دارای اتکای متقابل ۲۴۱

مفهوم «اهمیت» از چشم انداز اتکای متقابل ۲۴۷

اتکای متقابل واقعی تحولی است ۲۵۱

چهار موهبت در اتکای متقابل ۲۵۳

فصل دوازدهم: نخست، امور نخست با هم ۲۵۶

فرآیند برنده- برنده..... ۲۵۸

اهمیت نگرش مشترک ۲۶۲

جاذبه نگرش مشترک ۲۶۴

آفرینش شعار نیرومند رسالت مشترک ۲۶۷

ایجاد توافق‌های کارگزاری برنده- برنده ۲۷۱

اما در صورت عدم توافق چه اتفاقی می‌افتد ۲۷۶

تفاوت نخست، امورنخست با هم ۲۸۳

فصل سیزدهم: توانمندی از درون به بیرون ۲۸۷

الف) شرایط توانمندی را پرورش دهید..... ۲۸۹

ب) با قهرمانان هم غذا شوید..... ۲۹۸

ج) رهبر- خدمتگزار باشید..... ۳۰۳

همه اینها به ظاهر عالی است، اما..... ۳۱۱

معجزه درخت خیزران چینی..... ۳۲۱

بخش ۴: قدرت و آرامش زندگی مبتنی بر اصول..... ۳۲۳

فصل چهاردهم: از مدیریت تا رهبری فردی..... ۳۲۴

کار در نخستین روز هفته ۳۲۴

تعطیلات آخر هفته..... ۳۲۸

گردهمایی صبحگاهی ۳۳۰

یک روز چه تفاوتی می‌تواند ایجاد کند..... ۳۳۲

فصل پانزدهم: صلح و آرامش نتایج..... ۳۳۵

صلح و آرامش چیست؟ ۳۳۷

انجام کارها «به ترتیب اهمیت»، صلح و آرامش را پرورش می‌دهد..... ۳۴۱

دو سنگ زیرینا: وجدان و خدمت ماندگار..... ۳۴۴

دو سنگ مانع: غرور و ناامیدی..... ۳۴۸

ویژگیهای افراد مبتنی بر اصول..... ۳۵۲

رهایی..... ۳۵۶

نقاط عطف..... ۳۵۹

ما باید تغییری را که در جهان جوایبش هستیم به دست آوریم..... ۳۶۷

مقدمه

اگر سخت‌تر، سریع‌تر و زیرکانه‌تر کار کردن مسایل را برطرف نمی‌کند، پس چه عاملی در این زمینه مؤثر است؟

چند لحظه از هر چه کار است دست بکشید و به طور جدی در باره مهم‌ترین عوامل زندگیتان فکر کنید و سه یا چهار مورد از آنها را نام ببرید. حال ببینید که واقعاً تا چه اندازه توجه، مراقبت و وقت لازم را صرف این امور می‌کنید. ما هنگام کار در مرکز رهبری کاوی، با مردمان زیادی از سراسر جهان در ارتباط بوده و به طور مداوم تحت تأثیر نقطه نظرهایشان قرار می‌گیریم، بسیاری از این افراد فعال، سخت‌کوش، توانا و علاقمندند و مایلند در زندگیشان تفاوت ایجاد کنند. اما پیوسته از کشمکش‌ها و مسایلی که همه روزه برای تحقق مهم‌ترین جنبه‌های زندگیشان با آنها روبه رو می‌شوند شکوه و گلایه می‌کنند. شاید شما هم به دلیل برخورد با این نوع مسایل و یا چنین احساسی این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده باشید.

راستی چرا اغلب «امور نخست» یا اولویتهای زندگیمان تحقق نمی‌یابند؟ سالهاست که از انواع روشها، فنون، ابزارها و اطلاعات برای اداره و کنترل اوقاتمان سود برده‌ایم. به ما گفته‌اند که با سخت‌کوشی مداوم و یادگیری روشهای بهتر و سریعتر انجام هر کار و استفاده از ابزارها و امکانات جدید و سازماندهی امور به