

- اصول و روشهای خود
سازمانی و خود
گردانی

Self Management

• 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، پیشرفت های علمی و تکنولوژیک قرن بیستم و ابتدای قرن بیست و یکم شامل مدیریت نیز می شود . و شاید بتوان گفت که آهنگ پیشرفت تکنیک های مدیریت نسبت به سایر علوم سریع تر بوده است . می دانیم که یکی از شاخصه های معرف مدیریت بهره وری، استفاده صحیح و مطلوب از منابع در اختیار، به عنوان ورودی های سازمان است . این منابع شامل نیروی انسانی، مواد، ماشین آلات، پول، روش، تکنولوژی، اطلاعات، بازار و ... می گردد ولی آنچه که در میان این عوامل به عنوان حلقه مفقوده قلمداد می گردد،

● اهمیت مدیریت بر خود بیان و اصول و روش های اعمال و اجرای آنکه از شناخت خود، مدیریت بر خود و تحقق آرمان ها تشکیل گردیده است، توصیف گردد.

● این اصول به چهار بخش عمده تقسیم و معرفی می گردد:

● ارزش خودشناسی

● چه چیز برای شما مهم است؟

● انجام کارهای مهم

● اهمیت نگاه وسیع تر

ارزش خودشناسی

- متوجه شده ایم که در این عصر قهرمان و قهرمان پروری وجود ندارد . با یک بررسی سطحی هر فرد می تواند که به مواردی برخورد نماید که قهرمانانی توانسته اند در زندگی شخصی و حرفه ای آنها تأثیر بگذارند . هنگامی که زندگی نامه وینستون چرچیل را مرور می کنیم، درمی یابیم که او یک قهرمان است . قهرمانی که می توانیم از او درس خودشناسی بیاموزیم . او در مقطع و برهه ای 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 بحران های بالقوه و بالفعل موجود بر سر راه خود بود . عامل اصلی که او را آماده مبارزه با این بحران ها می آورد، اعتماد به نفس عظیمی بود که در او وجود داشت . او می گفت مطمئن هستم که نیاستی شکست بخورم
- او به خوبی به نیروهایی که در اختیار داشت و منابع عظیمی را که بدان نیازمند بود، می شناخت

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 می توانیم با همین درجه اطمینان و آگاهی به توانایی های خود دست یابیم . مطمئناً ما با بحران هایی نظیر آنچه چرچیل با آن روبه رو بود روبه رو 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 می کنیم، الزاماً این قهرمانان سیاستمداران یا سیاست بازان یا رهبران نیستند . می توانیم از قهرمان در زمینه های ورزشی یا فرهنگی یا هنری نیز یاد کنیم که به مکان هایی رسیده اند که هیچ کس تصورش را نمی کرده است . در همه این افراد یک نکته مشترک وجود دارد . آنها به خوبی خود را می شناسند . ارزش های خود را درک می کنند و قدرت ناشی از این اطلاعات را می دانند .

● مادر ترزا

- همه مادر ترزا را می شناسند . او راهبه ای از هندوستان بود که در ۱۹۹۷ پس از عمری خدمت به فقرا و نیازمندان در گذشت . او چه کرد که به چنین معروفیتی رسید؟ اگر خواسته باشیم جمع فعالیت ها و کارهایی که او در طی زندگی خود انجام داده در یک کلمه خلاصه کنیم، باید بگوییم “خدمت”.
- او می گوید: من دریافتم که به من رسالتی واگذار شده که از بیماران و کسانی که مشرف مرگ هستند، از گرسنگان، برهنگان و بی پناهان مراقبت کنم.
- او این امر را با عزمی راسخ و اراده ای محکم تلقی و آن را به انجام رسانید . آنچه را می توان در مادر ترزا دید و از آن به عنوان یک الگوی مشترک با دیگر قهرمانان یاد کرد این است که **او می دانست که کیست، چه چیزی برایش اهمیت دارد، موقعیتش چیست، به سوی چه هدفی حرکت می کند و چه هدفی را در جهان محقق خواهد آورد.** چرا مادر ترزا به عنوان یک سمبل و الگو تعیین شده است؟ پاسخ به این سؤال در یک کلمه خلاصه شده است و آن “استمرار” است . مادر ترزا با اراده ای استوار، عزمی راسخ، به صورتی مستمر و بی وقفه، 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 می دیدند که

برخلاف بسیاری از افراد که اعتقاد داشتند مشکلات بسیار است و ما نمی توانیم درصدد حل آنها برآییم، مادر ترزا، این راهبۀ 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 می دانست که چه چیزی برای اومهم 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 توانایی های مان به نحو احسن استفاده کنیم . **همواره خودت باش اما در حد کمال.**

افرادی که به نظر می رسند همه چیز را با هم دارند، عموماً خوش بین هستند . دارای آرامش درونی بوده و در اکثر مواقع به هدف های روحی، احساسی و یا فکری خود می رسند . همه افراد مشخصه های لازم را ندارند اما بعضی ویژگی هایی دارند که به نظرمی رسد در همه افراد که همه چیز را با هم دارند مشترک باشد

ویژگی افراد با اهداف مشخص

- ۱- شناخت خود: می دانند که هستند، ضعف و قوت شان چیست، توانایی های آنها کدام است و چطور باید آن را انجام دهند. این آگاهی به آنها کمک می کند که کارهای خارق العاده ای را حتی در زمانی که از نظر جسمی (مانند مادر ترزا) ضعیف باشند، انجام دهند.
- ۲- اطمینان: ترس برای آنها مفهومی ندارد. وینستون چرچیل از صمیم قلب اعتقاد داشت که شکست نخواهد خورد.
- ۳- آگاهی به ارزش انسان ها: توجه آنان به افرادی است که به آنها کمک کرده اند نه به خودشان.
- ۴- احساس اضطرار: بی صبری در مورد کاری که انجام می دهند. این گونه افراد نمی توانند منتظر طلوع آفتاب روز بعد باشند.
- ۵- حس دارا بودن مأموریتی شخصی: آرمان گرا و دارای اشتیاق برای رسیدن به آن هستند و تمام هم و غم خود را به آن اختصاص می دهند.
- ۶- جاذبه شخصی: افراد را جذب می کنند.
- ۷- آگاهی به ارزش خود: خود را با دیگران مقایسه نمی کنند و تمام تمرکزشان بر توانایی هایشان است.
- ۸- مداومت در مسیر: افکار و ایده جدید، آنها را از مسیر منحرف نمی کند و مداوماً به سمت تحقق مأموریت شخصی شان در حرکت هستند.
- ۹- آرامش رفتار: معمولاً قادرند در موقعیت های بسیار بحرانی خود را نجات دهند.

-آیا امروز کاری کرده ام که لایق زنده ماندن فردا باشم

-چه کسانی بر ما دین دارند

-86400دلار به حساب واریز و 7صبح فردا ی آن پاک می

شود

-86400ثانیه به حساب مان واریز می شود چه کنم

-افحسبتم انما خلقنکم عبثا وانکم الینا لاترجعون-مومنون 115

-قدر 10سال را که می داند؟زن وشوهری که بعد از 10سال

طلاق گرفته اند

-قدر 7سال را که می داند؟فارغ التحصیلان رشته پزشکی

- قدر 4 سال؟ دانشجویان مشروط شده اخراجی کارشناسی
- قدر 2 سال؟ سربازهای فراری
- قدر 1 سال؟ پشت کنکور ماندها
- قدر 9 ماه؟ مادرانی که بچه اشان مرده
- قدر 1 ماه؟ کسانی که 30 روز روزه گرفته اند
- قدر 1 هفته؟ سردبیر مجله هفتگی
- قدر 1 روز؟ کارگر روزمزد
- قدر 1 ساعت؟ عشاق منتظر
- قدر 1 دقیقه؟ از هواپیما یا اتوبوس جامانده
- قدر 1 ثانیه؟ کسانی که از تصادف
- قدر یک دهم ثانیه؟ کسانی که در المپیک نفر دوم شده اند

ما همه بیش و کم جملاتی از این قبیل را در طول زندگی به کرات گفته ایم:

● روزی کتابی خواهم نوشت،

● روزی به سفر دور دنیا خواهم رفت،

● روزی اثری هنری خلق خواهم آرد و یا

● یک روز، یک سال از عمر خود را وقف کمک به مردم خواهم آرد.

تقریباً همه ما راجع به کاری که روزی می خواهیم انجام دهیم، خیال پردازی کرده ایم . اما دقت کنید که هر وقت با جملات فوق مواجه شدید، بدانید که با نشانه ای از آنچه برایتان مهم است روبه رو شده اید. 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 می خواهم به جا بگذارم؟

اصلی ترین هدف این دوره این است که به ما کمک کند فاصله و شکاف آنچه که بایستی انجام می گرفت، با چیزهای انجام شده را از بین ببریم و این ایده را به خاطر سپرده و درحافظه مان حک کنیم . هر روز به هنگام بیدار شدن از خواب بپرسیم:

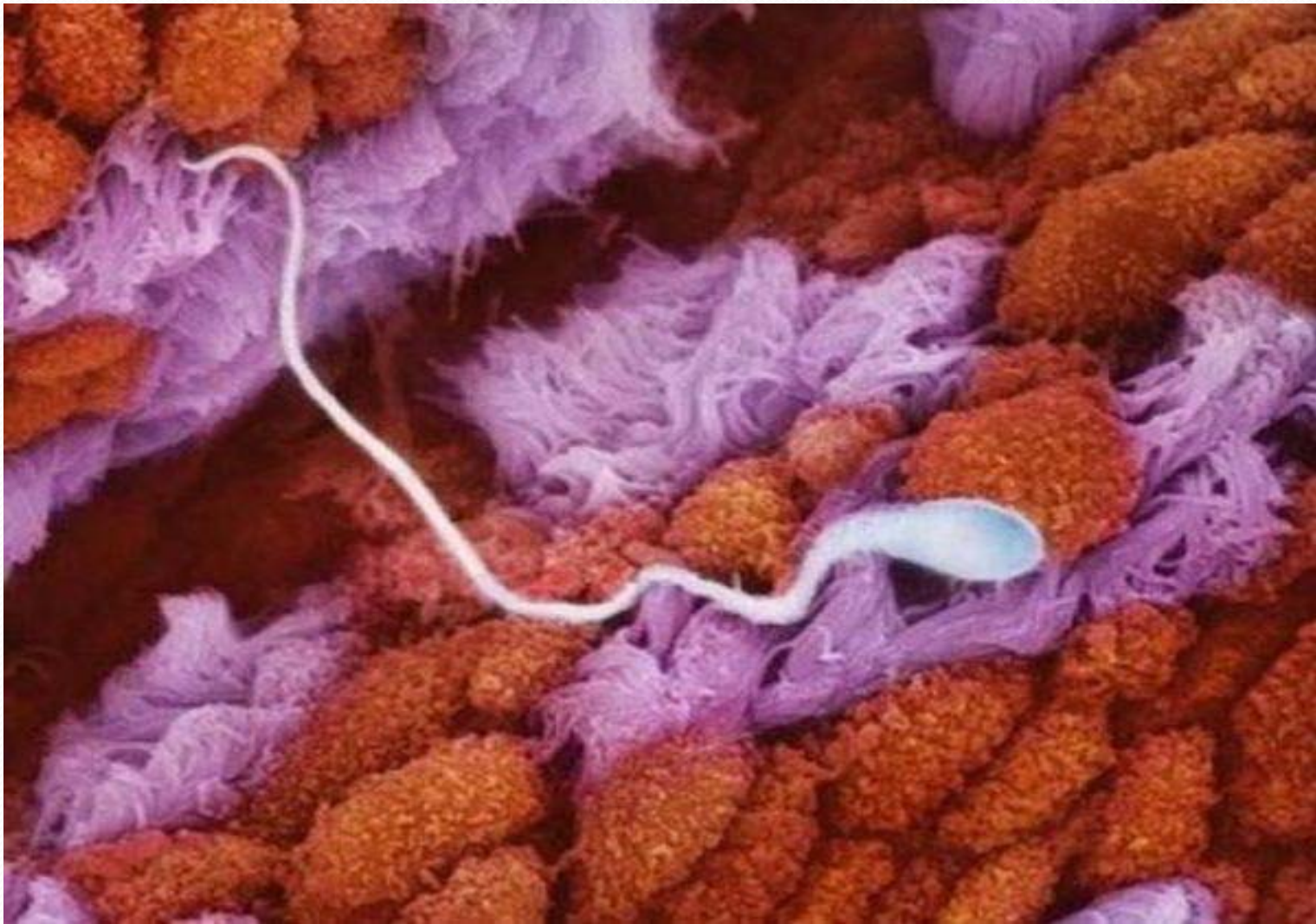
امروز برای کم کردن فاصله چه انجام می دهم و با آنچه به راستی برایم مهم است چه خواهم کرد

چه چیز برای ما مهم است

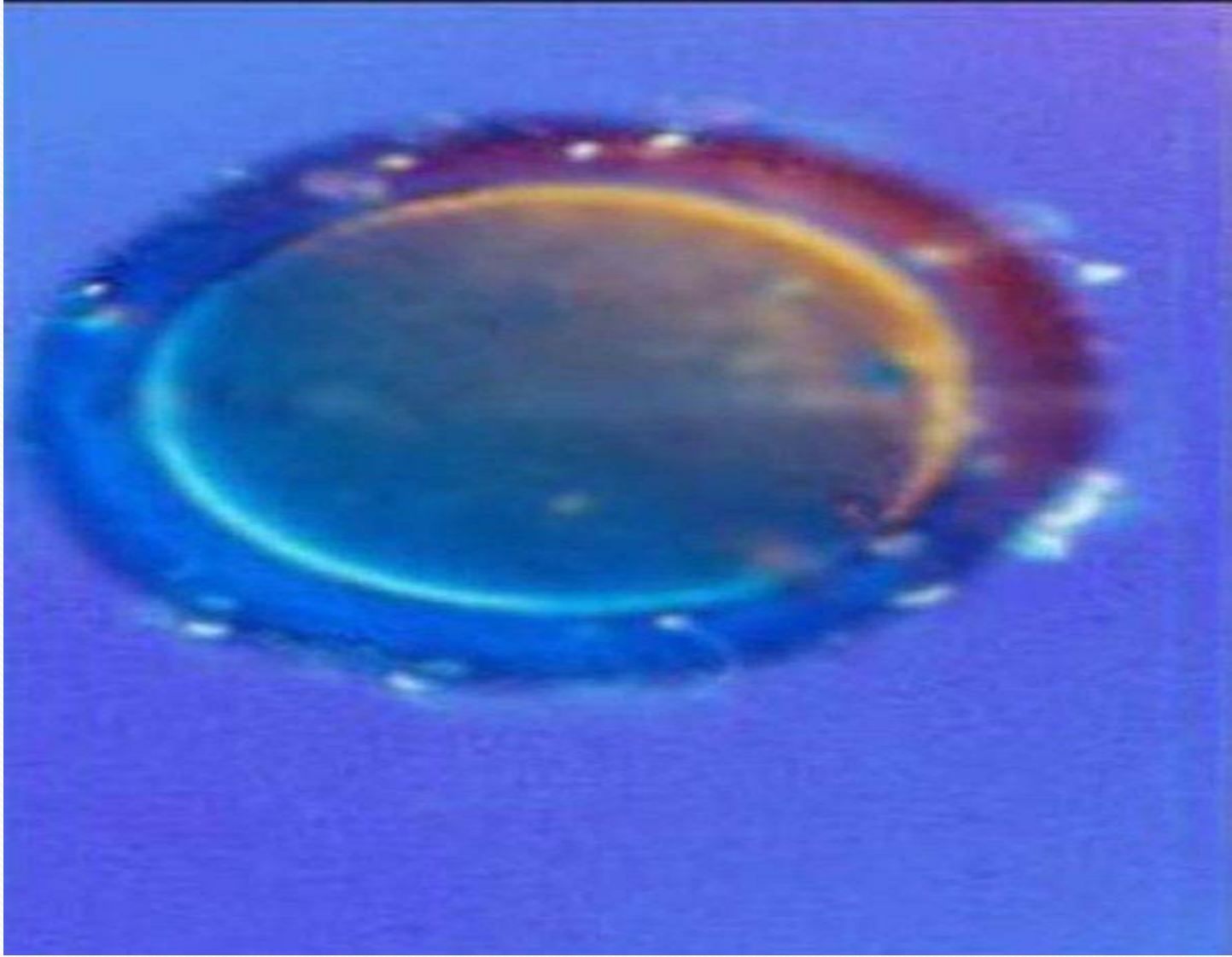
بایستی درک کنیم چه چیزی برایمان مهم است. بالاترین اولویت‌ها در زندگی ما چیست؟ به عنوان یک شهروند با ارزش‌ترین حقوق هر یک از ما کدام است؟ چه چیزی ارزش آن را دارد که به خاطرش بجنگیم؟ و برای چه هدفی باید از جان خود بگذریم؟ تک تک افراد می‌توانند اصولی اساسی برای خود وضع کنند تا دریابند که چه چیزی برای آنها 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** تشکیل‌گرفته 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 برداشت ما از مأموریت شخصی ما در زندگی اثر می‌گذارند (و اثر می‌پذیرند).

اسپرم در لوله فالوپ (لوله شیپور رحمی)



تخمک



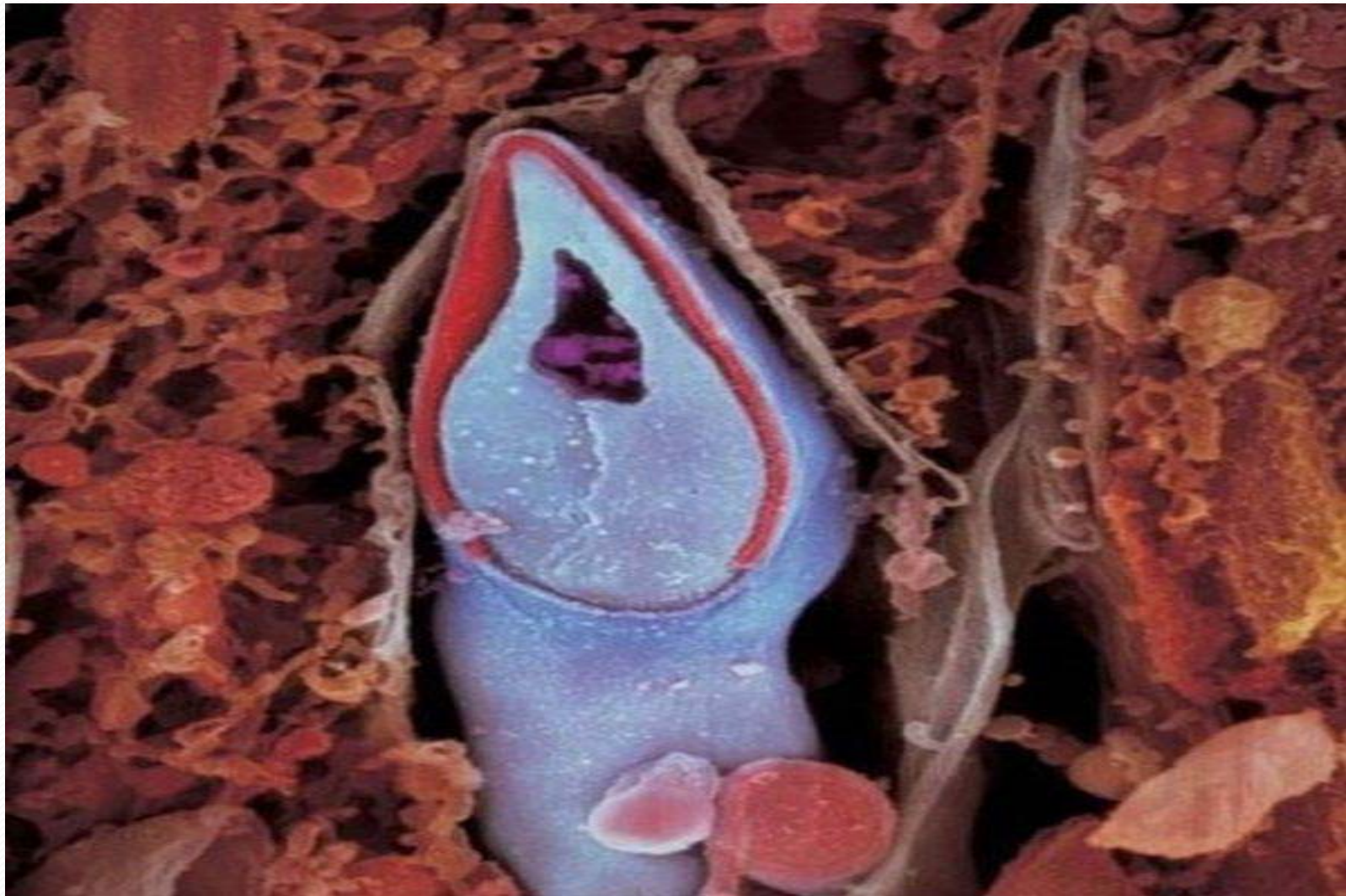
یه قرار ملاقات... اما نه معمولی



حمله اسپرم ها به تخمک



برش اسپرم پس از ورود به تخمک



روز هشتم. جنین به دیوار رحم چسبیده است



اگر زمانی را صرف شناسایی، 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
سه تایی 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

چهار قانون طبیعی درباره ارزش های بنیادین

درک این قوانین طبیعی به ما کمک می کند که علت رنج و ناخشنودی خود را، در زمانی که زندگی مان در تعارض با ارزش هایمان قرار می گیرد، دریابیم.

قانون اول : هر یک از ما دارای ارزش های درونی هستیم که به شدت بر عملکرد و رفتار بیرونی ما اثر می گذارد.

قانون دوم : در حقیقت ادامه قانون اول است . نهاد و طبیعت انسان به دنبال آن است که اعمال و رفتار ما منطبق و همساز با ارزش های عمیق بنیادی مان باشد. (خودشکوفایی)

قانون سوم : با شناسایی و دقت بخشیدن به ارزش های بنیادین خود ، می توانیم از قدرت حاصل از آن برای افزایش ثمربخشی خود استفاده کنیم.

قانون چهارم : زمانی که اعمال ما با ارزش های بنیادین مان سازگار است احساس صفا و آرامش درونی خواهیم کرد . آرامش درونی یکی از اهداف اساسی زندگی است . به ویژه در روزگاری که ما در آن زندگی می کنیم.

ارزش های بنیادین خود را شناسایی کنید

هر چه را که برایتان مهم است، به صورت فهرست وار بنویسید . آنها ممکن است افراد مختلف، فعالیت های گوناگون، محل های متفاوت و یا حتی احساسات متنوع باشند. به دنبال چیزهایی باشید که واقعاً ارزش های بنیادین شما هستند . نمی دانید از کجا شروع کنید .

تصمیم گیری برای ارزش های بنیادین دشوار است . سوالات زیر شاید بتواند کمک کننده باشند:

- در ارتباط با نقش هایی که در زندگی به عهده دارم چه چیزی مهمتر است؟
- کدام افراد، فعالیت ها و چیزهای دیگر واقعاً برایم مهم هستند؟
- اگر تحت فشار و اجبار برای انجام دادن کاری نباشم، دلم می خواهد چه کاری انجام دهم؟
- اگر فقط شش ماه از زندگی ام باقی مانده بود در آن مدت چه می کردم؟
- دلم می خواهد کارنامه اعمال من حاوی چه نکاتی باشد؟
- توانایی ها و قابلیت های خاص من کدامند؟ چه کاری را واقعاً خوب انجام می دهم؟
- در تعامل با دیگران از چه چیز بیشتر لذت می برم؟
- آیا چیزهایی هستند که یک ندای درونی مرا به انجام آنها فرا می خواند؟
- در زمان هایی که بالاترین احساس آرامش درونی و سازگاری با خود را دارم به چه کاری مشغول هستم؟
- به صورت مستمر و پیوسته با خود فکر می کنم که بالاخره یک روز چه کار خواهم

در مقابل ارزش های بنیادین که مشخص کرده اید، یک "چرا" بگذارید و پاسخ های

خود را یادداشت کنید . اولین نکاتی را که به ذهن تان می آید، یادداشت کنید و به احساسی که برخاسته از پاسخ هایتان است توجه نمایید.
سوالات شما درباره ارزش ها می تواند شبیه موارد زیر باشد:

- چرا من این قدر وقت صرف این فرد، این فعالیت و این چیز خاص می کنم؟
- چرا من این قدر نسبت به این ارزش خاص اهمیت قائلم؟
- چرا پول خود را صرف موارد مرتبط با این ارزش می کنم؟
- چرا این قدر از توان و انرژی خود را صرف این پروژه، رابطه و یا فعالیت می کنم؟

• چرا این قدر کم وقت صرف این ارزش می کنم؟ آیا اهمیت آن معادل مواردی که این

قدر وقت و انرژی صرف آنها می کنم نیست؟ و یا اینکه واقعاً مهم است اماتحت الشعاع موارد اضطراری و تعهدات دیگر قرار گرفته است؟

زمانی که به ارزش های بنیادین خود نگاه می کنید، تلاش کنید به فهرست فشرده ای دست یابید که در مورد آنها بتوانید به صراحت بگویید بله این چیزهایی هستند که به راستی برای من اهمیت دارند و من آماده هستم که وقت، پول و انرژی خود را صرف آنها کنم

مأموریت و چشم انداز شما در زندگی تان چیست؟

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

کمبود چشم اندازی آرمانی باعث ناتوانی جسمانی و روانی خواهد شد. اما در لحظه ای که چشم انداز آرمانی زندگی خود را بنا کنید توان و انرژی به زندگی شما بازخواهد گشت.

بی صبرانه منتظر صبح هستید، دقیقاً می دانید به کجا می روید و چرا کاری را انجام می دهید. زندگی زمانی که با آرمان توأم باشد حالتی از اضطراب به آن اضافه خواهد شد.

انتظاری بی صبرانه برای زندگی. افراد بزرگ و موفق مانند وینستون چرچیل این حالات را تجربه کرده اند.

انجام دادن کارهایی که به راستی مهم هستند

اگر واقعاً مترصدیم که مأموریت شخصی مان تحقق یافته و در راستای آنچه که به راستی برایمان مهم است کاری بکنیم، باید زندگی خود را با همان دقت عملی و تلاش حرفه ای 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 در این زمینه وجود دارد و بایستی براساس آن حرکت کنیم، می تواند به شکل زیر باشد.

ما باید مسائل را در ذهن خود پیروانیم مثل:

- پاسخ به یک مسئله
- یک سرمایه گذاری جدید
- یک خانواده خوشبخت تر

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 برنامه ریزی 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 مدون و مکتوب نداشته باشیم، بسیاری از افکار در مرحله (یک روز بالاخره این کار را انجام خواهیم داد) باقی می‌مانند. به علاوه یک برنامه مدون 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 بنیادی مان و بیانیه مأموریت شخصی مان به عمل آمده، ما را در ساختن اولیه لایه هرم یاری کرده است. کشف اینکه کی هستیم و چه چیزی برایمان بیشترین اهمیت را دارد دومین لایه. برنامه‌ای که برای دست یافتن به یک و یا چند هدف مهم تدوین می‌شود، سومین لایه هرم را تشکیل می‌دهد.

“اجرا” همیشه در لحظه ای از زمان رخ می دهد که به آن می
گوییم “الان وقتش است” و درست در همین لحظه است که
معمولاً دچار گرفتاری می شویم . زمانی که در هر روز اعمال ما
بر مبنای تشخیص آن چیزهایی باشد که به راستی برای ما مهم
هستند، از کارآیی 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.

اهمیت نگاه وسیع تر

در واقع سازمان و کسب و کارهایی که این اصول بنیادین را به کار گرفته اند، جزو سازمان ها و کسب و کارهای موفق بوده اند. این سازمان های آرمان گرا می دانند که واقعاً کی هستند و چه چیزی باعث موفقیت آنها می شود و همانند افراد موفق این سازمانها عملکرد خود را با چیزهایی منطبق می سازند که برای سازمان و آیند هشان مهم است.



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com