

## نکات کلیدی

فعال باشید: مسئولیت زندگی خود را بپذیرید  
با پایان در ذهن شروع کنید: مأموریت شخصی خود را تعریف کنید  
اولویت‌بندی کنید: مهم‌ترین چیزها را در اولویت قرار دهید  
تفکر برد-برد: در همه تعاملات به دنبال منافع متقابل باشید  
ابتدا بفهمید، سپس فهمیده شوید: گوش دادن همدلانه را تمرین کنید  
هم‌افزایی: ترکیب نقاط قوت برای همکاری خلاقانه  
اره را تیز کنید: به طور مداوم خود را در همه ابعاد تجدید کنید

## نکات کلیدی

1. فعال باشید: مسئولیت زندگی خود را بپذیرید

"بین محرک و پاسخ، انسان آزادی انتخاب دارد."

کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. فعال بودن به معنای شناخت مسئولیت خود برای ایجاد تغییرات است. این به معنای درک این است که شما قدرت انتخاب پاسخ به هر موقعیتی را دارید، صرف نظر از شرایط. این اصل بر این ایده استوار است که رفتار ما نتیجه تصمیمات ماست، نه شرایط ما.

دایره نفوذ خود را گسترش دهید. کاوی مفهوم دایره نگرانی (چیزهایی که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم اما نمی‌توانیم کنترل کنیم) و دایره نفوذ (چیزهایی که می‌توانیم بر آن‌ها تأثیر بگذاریم) را معرفی می‌کند. افراد فعال تلاش‌های خود را بر دایره نفوذ خود متمرکز می‌کنند که منجر به تغییرات مثبت و گسترش نفوذ آن‌ها می‌شود.

جنبه‌های کلیدی فعال بودن:

تمرکز بر چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید

استفاده از زبان فعال ("من خواهم" به جای "نمی‌توانم")

ابتکار عمل و مسئولیت‌پذیری در انتخاب‌های خود

پاسخ دادن بر اساس اصول و ارزش‌ها، نه احساسات یا شرایط

2. با پایان در ذهن شروع کنید: مأموریت شخصی خود را تعریف کنید

"همه چیزها دو بار خلق می‌شوند. یک بار ذهنی یا اولین خلق، و یک بار فیزیکی یا دومین خلق همه چیزها."

آینده ایده‌آل خود را تصور کنید. این عادت بر این اصل استوار است که همه چیزها دو بار خلق می‌شوند: ابتدا ذهنی و سپس فیزیکی. با شروع از درک واضح مقصد خود، می‌توانید بهتر درک کنید که اکنون کجا هستید و گام‌های درستی بردارید.

بیانیه مأموریت شخصی خود را ایجاد کنید. کاوی بر اهمیت توسعه یک بیانیه مأموریت شخصی که ارزش‌ها و اهداف شما را بیان می‌کند، تأکید می‌کند. این بیانیه به عنوان یک قانون اساسی شخصی، مبنای تصمیم‌گیری‌های بزرگ و جهت‌دهنده زندگی شما عمل می‌کند.

اجزای یک بیانیه مأموریت شخصی مؤثر:

حس شخصی از هدف

نقش‌های کلیدی در زندگی شما

اهداف بلندمدت

ارزش‌ها و اصول اصلی

مشارکت در جامعه

3. اولویت‌بندی کنید: مهم‌ترین چیزها را در اولویت قرار دهید

"کلید این نیست که چیزهای موجود در برنامه خود را اولویت‌بندی کنید، بلکه برنامه خود را بر اساس اولویت‌ها تنظیم کنید."

تمرکز بر وظایف مهم، نه فوری. کاوی ماتریس مدیریت زمان را معرفی می‌کند که وظایف را بر اساس فوریت و اهمیت دسته‌بندی می‌کند. کلید این است که بر فعالیت‌های ربع دوم تمرکز کنید: وظایف مهم اما غیر فوری که به اهداف بلندمدت و رشد شخصی شما کمک می‌کنند.

مدیریت مؤثر خود را تمرین کنید. این عادت درباره سازماندهی و اجرای اولویت‌های مهم شماست. این شامل تعیین اهداف، برنامه‌ریزی و پایبندی به مهم‌ترین وظایف شماست، به جای واکنش مداوم به مسائل فوری.

استراتژی‌های اولویت‌بندی:

نقش‌های کلیدی خود را شناسایی کرده و برای هر کدام اهداف تعیین کنید

هفتگی برنامه‌ریزی کنید و بر اولویت‌های مهم خود تمرکز کنید

به فعالیت‌های کم‌اهمیت نه بگویید

به طور مؤثر واگذار کنید

تعادل بین اولویت‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت

4. تفکر برد-برد: در همه تعاملات به دنبال منافع متقابل باشید

"برد-برد اعتقادی به راه سوم است. این نه راه شماست و نه راه من؛ بلکه راهی بهتر و بالاتر است."

ذهنیت فراوانی را پرورش دهید. پارادایم برد-برد بر این باور است که برای همه به اندازه کافی وجود دارد و موفقیت یک نفر نباید به قیمت شکست دیگری باشد. این درباره جستجوی منافع متقابل در همه تعاملات انسانی است.

توافقات برد-برد را توسعه دهید. کاری فرآیندی برای ایجاد توافقاتی که به نفع همه طرف‌های درگیر باشد، ارائه می‌دهد. این شامل تعریف واضح نتایج مورد نظر، دستورالعمل‌ها، منابع، مسئولیت‌پذیری و پیامدهاست.

اجزای کلیدی تفکر برد-برد:

شخصیت: صداقت، بلوغ و ذهنیت فراوانی

روابط: اعتماد و اعتبار

توافقات: وضوح و منافع متقابل

سیستم‌ها و فرآیندهایی که از نتایج برد-برد حمایت می‌کنند

برد-برد یا هیچ توافقی به عنوان پشتیبان

5. ابتدا بفهمید، سپس فهمیده شوید: گوش دادن همدلانه را تمرین کنید

"بیشتر مردم با قصد فهمیدن گوش نمی‌دهند؛ آن‌ها با قصد پاسخ دادن گوش می‌دهند."

مهارت‌های گوش دادن همدلانه را توسعه دهید. این عادت بر اهمیت درک واقعی دیگران قبل از تلاش برای فهمیده شدن تأکید می‌کند. این شامل گوش دادن با قصد فهمیدن، هم از نظر فکری و هم احساسی، به جای گوش دادن با قصد پاسخ دادن است.

گوش دادن بازتابی را تمرین کنید. کاوی تکنیک‌هایی برای بهبود توانایی شما در درک دیگران پیشنهاد می‌کند، مانند بازتاب محتوا و احساسات و تلاش برای درک چارچوب مرجع شخص دیگر.

مراحل بهبود گوش دادن همدلانه:

محتوای گفته شده را تکرار کنید (دقیقاً همان چیزی که شخص دیگر گفت)

محتوای گفته شده را بازنویسی کنید (معنای آن‌ها را با کلمات خود بیان کنید)

احساسات را بازتاب دهید (به احساس پشت کلمات آن‌ها پاسخ دهید)

محتوای گفته شده را بازنویسی کنید و احساسات را بازتاب دهید (ترکیب مراحل 2 و 3)

6. هم‌افزایی: ترکیب نقاط قوت برای همکاری خلاقانه

"هم‌افزایی بالاترین فعالیت در تمام زندگی است - آزمون واقعی و تجلی همه عادات دیگر با هم."

تفاوت‌ها را بپذیرید. هم‌افزایی درباره ارزش‌گذاری و استفاده از تفاوت‌ها برای ایجاد چیزی بهتر از آنچه افراد به تنهایی می‌توانند تولید کنند، است. این جوهر همکاری خلاقانه و کار تیمی است.

محیط هم‌افزایی را تقویت کنید. کاوی توضیح می‌دهد که چگونه شرایطی ایجاد کنید که راحل‌های هم‌افزایی را ممکن سازد، از جمله اعتماد بالا، ارتباط باز و تمایل به کاوش در جایگزین‌ها.

عناصر کلیدی هم‌افزایی:

ارزش‌گذاری تفاوت‌ها در دیدگاه‌ها و نقاط قوت

ایجاد محیطی با اعتماد بالا

تشویق به ارتباط باز و محترمانه

طوفان فکری و کاوش در جایگزین‌های خلاقانه

تمرکز بر یافتن "راه سوم" فراتر از سازش

7. اره را تیز کنید: به طور مداوم خود را در همه ابعاد تجدید کنید

"تیز کردن اره به معنای حفظ و تقویت بزرگترین دارایی شماست - خود شما."

در تجدید خود سرمایه‌گذاری کنید. این عادت بر اهمیت بهبود مستمر و مراقبت از خود در چهار بعد کلیدی: جسمی، روحی، ذهنی و اجتماعی/احساسی تأکید می‌کند. تجدید منظم در این زمینه‌ها اثربخشی و رشد پایدار را تضمین می‌کند.

برنامه‌ای متعادل برای بهبود خود ایجاد کنید. کاوی فعالیت‌های خاصی برای هر بعد پیشنهاد می‌کند تا به حفظ تعادل و اثربخشی در زندگی کمک کند.

فعالیت‌های تجدید خود برای هر بعد:

جسمی: ورزش، تغذیه، مدیریت استرس

روحی: مدیتیشن، مطالعه، غوطه‌وری در طبیعت

ذهنی: خواندن، تجسم، برنامه‌ریزی، نوشتن

اجتماعی/احساسی: خدمت، همدلی، هم‌افزایی، امنیت درونی

با تمرین مداوم این هفت عادت، افراد می‌توانند رویکردی مبتنی بر اصول به زندگی توسعه دهند که منجر به اثربخشی بیشتر، رضایت و موفقیت در هر دو زمینه شخصی و حرفه‌ای می‌شود.